

皮膚乾燥

文／劉玉秀 護理師

皮膚乾燥加速皮膚老化，更年期若能多注意肌膚的變化，適切的調理與保養，不僅可增進皮膚健康舒適，更不必擔心荷爾蒙治療的副作用，豈非樂事一樁！

愛美是天性，容貌的美麗更是人人的夢想。所以在談及更年期荷爾蒙補充治療的場合，聽到「如果能漂亮，為什麼不吃？」這樣的言論就不足為奇了。

更年期婦女女性荷爾蒙減少，使膠原蛋白纖維和彈性纖維減少，加上皮膚的新陳代謝減退，角質化過程無法順利進行。皮膚變薄、變粗、水分減少，出現皮膚乾燥、缺乏彈性及皺紋，這些又以臉部皮膚最為明顯，其次是頸部、手腳的皮膚，尤以手掌、腳掌最常見。

皮膚乾燥加速皮膚老化，更年期時若能多注意肌膚的變化，適切的調理與保養，不僅可增進皮膚健康舒適，更不必擔心荷爾蒙治療的副作用，豈非樂事一樁！

肌膚保養首重飲食

肌膚的保養，應由內到外，首重飲食。要多喝水，「水」是人體含量最豐富及最重要的營養素，每天喝1500~2000西西，讓身體由內部先保濕，也可保持皮膚彈性。

再來補充適量的好「油」，每天約15西西的茶油、葵花子油、或橄欖油等好油，肌膚就有適當油分的滋潤。接著多攝取維他命A和蛋白質的食物，有利皮膚的保健，維他命B群、C、E等對防止皮膚老化均有功效。當然在補充足夠蔬果的飲食之外，規律的睡眠，少壓力的生活，愉快的情緒更能增添好氣色。

清潔是護膚的首要工作，併用中性洗面乳



肌膚的保養，應由內到外，均衡飲食最重要。

或洗面皂，細心適度徹底但不過度的洗淨肌膚。多汗、顏面易發熱、發紅的人，可單以冷水或溫水多洗幾次臉，這樣就不會因使用洗面劑，過度洗去保護皮膚光潤的皮脂保護層。

其次是選擇合於自己的保養品，每次洗臉後，使用化妝水或調理液，讓皮膚維持適宜的酸鹼值，更助於保濕劑發揮效果。一個小祕訣是在清洗後，用毛巾稍事按壓乾，留少許水分，趁皮膚還潮濕時，立即擦上保濕乳液或保濕霜，這樣才能獲得最好的效果，讓乾燥的情況改善，不然待皮膚上的水分蒸發殆盡再來搽抹，效果就大打折扣了。

最後需要時。再搽上滋潤乳液或乳霜，眼睛周圍及嘴唇的皮膚易乾燥，搽些滋潤性的眼霜及護唇膏是必要的。

冬天防晒選用保護霜

防晒是防止紫外線對肌膚的傷害，即使是冬天更不能掉以輕心，因為冬天環境溫度、溼度降

低，皮膚保水不易，更易呈現皮膚乾燥老化的問題，所以冬天防晒及保護霜一樣不少，才能改善皮膚外觀，解決皮膚的不適，有效維護皮膚健康。而且防晒工作越是滴水不漏，越可降低日晒而引發的老人斑、皺紋等皮膚問題。

臉部肌膚的保養之外，身體肌膚也不可忽略。沐浴是身體清潔的良方，但不一定天天要用肥皂，也不一定要天天洗，尤其是冬天時，才不會除去保護肌膚的皮脂，而使皮膚更加乾燥不適。水溫要適宜，不可太熱，以免使皮膚更乾燥。早晚搽上適量的乳液或乳霜來補充皮膚的油脂。冬天時若感到嚴重的乾燥，則可以使用綿羊油或凡士林。

記得常用的保養品一段時間後要更換，因為再好的保養聖品，長期使用下來，肌膚習慣了它，效果會打折扣。皮膚保養品，不一定貴就好，時下一些聰明又智慧的主婦們，常用食品蔬果DIY，既經濟又實惠，且不用擔心添加物的問題。坊間也有許多DIY的書籍，逛書店時多留意，回家再多試試，定可找到自己合意的護膚良方。

最後要向彩粧師偷學一、二招，雖是50歲左右的中年人，也不必羞於打扮，上專櫃學些實用的彩妝技巧，如：選用不要太厚具保濕性的粉底、適度的畫眉、善用蓋斑膏和粉霜遮瑕、合宜的點絳唇及粉飾臉部的泛紅，讓自己容光煥發，



展現「熟齡美女」的魅力。甚至與時俱進學些時髦點子，展現青春的活力。不然至少讓自己賞心悅目，為取悅（自）己者容，自己看了高興也是很棒的。

多留意皮膚的變化

保養肌膚的方法無法一層不變，皮膚是活的，隨季節、環境、生活壓力而有不同的變化。

重要的是多留意它的變化，善用保養技巧。像個人雖崇尚自然簡單的保養方法，但卻力求肌膚清爽舒適是基本的需要，也當它是一種享受。

所以煮飯做菜時，殘留的蛋汁、果片菜皮、橄欖油或優酪乳常往臉上、手臂上抹，不但減緩乾燥的不適，在天熱時，冰涼的果片菜皮也可消去些暑燥，算是意外的收穫。

春夏季節，洗臉後臉如果覺得不油也不乾，就不用化妝水或乳液。但秋冬時分或生活壓力大時，則會加強保濕及滋潤用品。出外皮膚覺得乾燥時，更常直接將水灑洒在手臂上、臉上，來緩和皮膚乾燥的不適。常依自己喜好與肌膚變化彈性運用，讓自己感到舒適，又不難擁有一個清爽、合意的健康肌膚。

最後的叮嚀是：如果皮膚長期嚴重的乾裂、脫皮，或出現不正常的斑點，最好找專業的皮膚科醫師看看，以免延誤了治療。