



健康講座主題：抗衰老系列之「我適合使用抗衰老療程嗎？」之「秋冬護理篇」

日期：2009 年 10 月 30 日

城市美健抗衰老自然醫學治療中心

主講嘉賓：亞佛醫生(王佑華)[抗衰老及長壽醫學專家]

[口腔外科醫學博士(加拿大)、傳統自然醫學醫生(美國)及工商管理碩士(加拿大)]

美國抗衰老及長壽醫學專科醫學學院—註冊醫學專科會員]

如何呵護你的皮膚？要護理好你的皮膚，你需要明白皮膚功能、皮膚怎樣保濕、怎樣流失水分及怎樣防止水分流失，以及有效判斷自己屬於哪類皮膚，才能保護因不同種類皮膚缺水問題造成的傷害。(如你想進一步了解皮膚保濕及判斷自己屬於哪類皮膚，請瀏覽[知識庫頁面](#)「我適合使用抗衰老療程嗎？」之「保濕篇」及「診斷篇」。)

秋冬肌膚保濕最重要：秋冬季節是和皮膚大作戰的旺季，如何讓自己皮膚不乾燥及不缺水，使肌膚永遠保持光澤色澤？夏末秋初，肌膚水分流失格外嚴重。乾燥的室內空氣抽乾肌膚的水分，室外與室內的溫差更使肌膚的適應力受到挑戰。此時如果不注意好好補水保濕，勢必將乾燥續寫。「城市美健」為你解決肌膚換季的乾燥問題，創造水潤肌膚奇跡。

「城市美健」抗衰老自然醫學治療中心主管**抗衰老專家王佑華**提醒，別以為自己是年輕肌膚，或者是油性肌膚就不需要保濕，重要的是維持油脂、水分平衡才是美麗之道。適當地給予肌膚水分及油脂，才能讓肌膚永遠都有充足水分。皮膚受着四個主要因素影響而**常常在變**：會受(1)季節(夏油冬乾)、(2)溫度(溫度越高肌膚越油)、(3)年齡(年紀越大肌膚越乾)、(4)皮膚結構(營養缺乏越大肌膚越乾)等。因此，買了很貴的保養護膚品用在錯誤的部位，有時會適得其反。適時並且在臉部**不同部位做正確的保養方法**才能恰當照顧肌膚。

皮膚變乾的原因：在於血管收縮；不易分泌汗液與角質層水分；環境中濕度下降，皮膚水分也容易跟著蒸發；使用洗潔力過強的洗面乳；用過熱的水洗臉；及年紀大，皮膚產生的油脂逐漸減少等，也都會使皮膚保水能力降低。皮膚一旦缺水，就會出現：暗沉、脫皮、敏感等現象，甚至笑起來會有細紋，因此做好「保濕」，也可達到消除細紋功效。

另外，秋冬氣溫下降、空氣乾冷，皮膚的血液循環緩慢，汗腺與皮脂腺的功能會減弱，加上冷風吹拂，皮膚變得更粗糙乾燥，甚至會發紅脫屑或龜裂，產生濕疹。若是再用熱水或不當清潔用品刺激，症狀將更易惡化。而如果一旦出現皮膚發炎、發紅、流湯流水等症狀，就可能要用本中心中抗衰老系列的抗菌抗炎療程，可去除皮膚的發炎現象，如果症狀嚴重時，可能服用短期口服草本西草藥藥物及營養補充劑，以減輕病患的搔癢感。若已經嚴重到細菌感染，這時候才會使用天然草本有抗菌性西草藥藥物為患者治療。除了這些藥物、藥膏的治療之外，患者的生活方式改變更為重要，如此一來才能有效改善皮膚問題。

而想要讓皮膚擁有理想的飽和水分度，很重要的一點就是要有充足的水分最快補水的方式就是多喝水，另外選用保濕性高的產品，包括一些營養補充劑來維持皮膚的油脂水分平衡。

保濕對肌膚為何如此重要？當肌膚缺乏足夠的油脂水分，不僅令你感覺不適，而且肌膚抵抗外界環境侵害的能力也下降了。肌膚的滋潤度對其是否能正常發揮自身功能，及維持其預防壁壘作用，有舉足輕重的影響。良好的肌膚壁壘不僅能「保護」我們免受外界環境的侵害，還能讓肌膚看上去更加年輕嬌嫩。

不同膚質的保養

- (1) 乾性皮膚：特別注意保濕、滋潤保養。預防因紫外光傷害而造成的皺紋、斑點。避免紫外線過度照射，少作誇張的表情，避免皺紋過早出現。
- (2) 中性、混合性膚質：給予肌膚最基本的日常保養，並注意防曬。依不同季節選用一套適合自己的護膚品，堅持日常基礎保養，保持完美膚質。
- (3) 油性膚質：日常徹底清潔肌膚，加強去角質、敷面及收縮毛孔的特別護理。特別避免高熱量、辛辣、油性等刺激性食物，多吃水果、蔬菜。



(4) 敏感膚質：避免使用任何刺激性的護膚品(注意所處環境的清潔)。

抗衰老專家王佑華建議

(1)三招對抗秋季乾燥，要讓肌膚水潤，「城市美健」現為你推薦水潤好習慣，換季也能水盈動人：

1. 早晚選擇適合自己的保濕產品。優質的保濕產品不僅要能即時補充大量水分，還要能深層滲透、強化鎖水，並帶來長效保濕效果。
2. 夏日紫外射、溫度升高、室內外溫差強烈等因素，都容易使肌膚出現自我更新動力不足的現象，堆積了過多老化死皮細胞，導致秋冬天肌膚吸收管道不暢通。建議先清理老化死皮細胞，維持最佳新陳代謝，啟動肌膚自我更新。再配搭有效補水、保濕的護膚品，令肌膚補足水分，安然換季。
3. 除了使用護膚品鎖住肌膚水分，還有一些特別貼士(tips)：(a)室內空氣乾燥時，可以在房間裡放一盆清水；(b)空調開啟的寫字樓，不妨在電腦旁放一盆水養植物或者魚缸等等。

(2)飲食來改善肌膚的 10 方法

1. 首先檢查一下自己日常飲食是否多樣化(食物太單一化意味着身體吸收的維他命和礦物質不夠)。
2. 不妨每天吃一粒多種維他命丸。若皮膚特別差，不妨每天補充一粒 30 毫克的鋅片，連續一两个月。
3. 太精細碳水化合物食物對皮膚沒有好處，你可一定要注意。
4. 睡眠要充足，這對皮膚的新陳代謝尤為重要。
5. 若某個星期肌膚狀態不佳，不妨聽聽老人家的話，喝些涼茶。
6. 據說每天吃一瓣新鮮蒜頭，臉上可保不再見粉刺。
7. 戒掉一切刺激物，如咖啡、茶、可樂和香煙。
8. 多喝水，水對保持柔美的肌膚尤為重要。
9. 假若甚麼方法都改善不了皮膚問題，應看醫生檢查一下有否敏感，或荷爾蒙失衡，這些都可能是皮膚的症結。
10. 最後不妨試一試香氣療法，從減壓着手改善皮膚，或者嘗試一下針灸，或許會有意想不到的效果。

(3)抗衰療療程，包括表皮，真皮及皮下脂肪層抗衰老美療護膚處理，可分為**內在美**及**外在美**療程兩部份：**內在美療程**包括排毒，現時比較流行的區域飲食法(ZONE Diet)，抗慢性低消炎症候群營養補充品，包括奧米加油脂(Omega oils)補充物在內的治療，以及皮膚細胞治療等等。**外在美療程**，包括為人熟識的一般性皮膚護理程序如：清洗，磨沙去角質層，保濕，修補及加強彈性治理等外，也包括**抗衰老系列**的外用抗炎藥治療，外用皮膚細胞治療，外用保濕，修補，抗皺及加強彈性治療等等。

如有任何查詢，請致電 (852) 2529 1498，或以電郵聯絡：info@urbanfitness.hk 或瀏覽本中心網頁了解更多資訊：<http://www.urbanfitness.hk>。