



# 不是色素细胞惹的祸 是你的错

谨记古人“一白遮三丑”的审美,我们才能一直在“美白”的路上奋斗不息。从各品牌专柜的产品种类上就不难看出,美白产品在亚洲的地位有多高。不过任何美白产品都无力改变人体与生俱来的基因,即使再强再奏效的美白产品,都不可能把你从黑珍珠变成白雪公主。

## 为啥我比别人黑

人类肤色遗传是由2对以上的基因控制的,不同肤色的基因对后代作用是相同的,不存在显隐性的区别,因此肤色在遗传时往往不偏不倚,总是遵循父母“中和”色的自然法则。比如,父母皮肤较黑,绝不会有白嫩肌肤的子女,若一方白、一方黑,那么,在胚胎时“平均”后大部分会给予子女一个不白不黑的“中性”肤色,但也有更偏向一方的情况发生。

是什么决定了你的肤色与别人不一样?是黑色素在皮肤中的含量及分布状态。人体皮肤表皮层一共分为五层,其最底层为基底层,含有大量的可产生黑色素的黑色素细胞。皮肤受紫外线照射后,色素细胞便合成黑色素,并储存在色素颗粒中。色素颗粒在色素细胞内

移动,并被输送给皮肤的细胞,皮肤便会转黑。

## 为啥VC美白效果不大

谈到VC,爱美的人会马上把它跟美白联系在一起。VC真有这么大的奇效?据介绍,维生素C又称抗坏血酸,是一种水溶性抗氧化剂。理论上VC能阻碍酪氨酸酶的氧化反应,还原已形成的黑素,所以VC对祛除后天色素沉着有一定作用。但口服小剂量VC几乎无临床可见的美白作用;大剂量口服又容易产生恶心、呕吐、诱发胃溃疡;静脉注射更存在不便使用、依从性差等问题;局部应用VC极易氧化,且因其水溶性而经皮吸收少。因此,传统的VC产品美白祛斑作用不明显。近年来,为了提高疗效,VC的衍生物应运而生,较原有产品疗效有所提高。

## 为啥还没白病先来了

读者宋女士曾向快报投诉,在一家私人美容院做美白护理十几天后,血汞含量超标一百多倍。当时她用的是美容院提供的系列产品。在使用十多天后,宋女士出现了轻度口腔溃疡,后来症状逐渐加重,发展到全身乏力、脱发、双下肢浮肿等,入院检查才发现血汞含量超标。为什么美白、祛斑产品中,容易有铅汞等重金属?专家表示,一部分是原材料中含有的一部分是产品为了追求效果,在配方中特意添加的。像汞、铅,会损害色素细胞,减少黑色素生成,实现所谓的“快速祛斑美白”。在皮肤科门诊中,使用美白产品不当导致的皮肤问题主要有三类:化妆品刺激或过敏引起的接触性皮炎,色素沉着,面部激素依赖性皮炎。

## TIPS

## 5类护肤食物冠亚军

**蔬菜类:冠军,长叶莴苣;亚军,西红柿。**6片莴苣叶子就可以提供1天所需的维生素A。维生素A能促进细胞代谢。另外莴苣中的钾能促进循环,使皮肤获得更多营养及氧分。番茄红素有助减少皱纹。

**水果类:冠军,草莓;亚军,苹果。**1杯草莓所含维生素C是日摄入量的130%。维生素C可促进胶原蛋白的生成,使皮肤光滑有弹性。苹果皮中的抗氧化剂槲皮素可保护皮肤免受短波紫外线(UVB)的伤害,所以出门前除了抹防晒霜,不妨吃个苹果。

**蛋白质:冠军,大豆;亚军,鸡蛋。**一项新研究发现,三四十岁的妇女连续12周每天吃3盎司豆豉(富含大豆异黄酮“糖苷配基”),有助于改善皱纹和皮肤松弛问题。富含抗氧化剂叶黄素和玉米黄素的鸡蛋可以使人体抵抗紫外线伤害的能力提高4倍。

**坚果类:冠军,杏仁;亚军,核桃。**每天吃一把杏仁可提高维生素E水平,维生素E是保持皮肤健康的最重要抗氧化剂之一,可滋润皮肤,防止干裂。核桃富含α亚麻酸(欧米伽3脂肪酸的一种),对滋润皮肤和保持其弹性起到关键作用。

**脂肪类:冠军,可可;亚军,初榨橄榄油。**研究发现,连续12周每天喝半杯富含黄酮混合物的可可饮料,可使皮肤更柔软光滑滋润。初榨橄榄油所含的必需脂肪酸有助于防止紫外线伤害皮肤。必需脂肪酸还是细胞膜的重要组成部分,有助于保持水分。人体无法合成必需脂肪酸,因此每天摄入1汤匙橄榄油,能让皮肤更柔软。  
陈宗伦

