

新年新“面子”之日常护理



# 光老化是衰老大敌

除了借助新技术,抗衰老还需要日常正常护理。除了年龄增长,人体细胞新陈代谢衰退导致的皮肤内在性自然老化外,导致皮肤衰老的第二大因素就是光老化。所以日常抗衰老,首先要做好防晒工作。

## 皮肤老化程度分为四个等级

一般来说,按照皮肤老化的程度归类,大致可分为四个等级:第一级从25岁左右开始,皮肤会出现轻微的色素斑、细纹;第二级是36—50岁,出现早期老人斑及动态纹,如鱼尾纹等;第三级是50—65岁,除了上述动态纹之外,许多静态纹及皮肤色素不均、角化斑等都会出现;第四级是65岁以上,肤色不仅呈蜡黄色,脸部的皱纹也会相当明显。

皮肤老化主要表现在两个方面:一是皮肤变薄,肤色变黑,表面变硬,失去光泽、弹性,导致皮肤松弛、皱纹产生;二是生理功能低下,汗腺和皮脂腺功能减退。

## 晒得越多老得越快

紫外线分UVC、UVB、UVA三种,其中波长居中的UVB,又称为生活紫外线,是造成皮肤早衰的主要原因;而UVA波长较长,对肌肤的伤害最深,可直达真皮层,破坏胶原纤维和弹性纤维,导致皮肤晒黑,而且它对肌肤的伤害时间也最长,一年四季都存在于阳光中,即使是阴天,它也能穿过玻璃窗,在不知不觉中让皮肤失去弹性和紧致。所以即便你在室内,也要当心光老化。

## 涂防晒霜也有技巧

一般出门前15至20分钟,就应该涂上防晒品。如果你的防晒品不防水而你容易出汗,最好能2—3小时补擦一次。夏季上午10点到下午2点或3点间UVB最为强烈,UVA强度更是全天都很强,除了注意涂抹高防护系数的防晒霜,还应该尽量避免在这个时段外出。值得注意的是,很多人在使用防晒霜时用量都不足。一项调查显示,所有被调查对象防晒霜用量的中值只有0.5毫克/平方厘米,每个人用量中值范围则有0—1.2毫克/平方厘米之大。即使某人面部可能使用得足够甚至多达5.2毫克/平方厘米,但后颈、锁骨等部位也往往被忽略。

## 富含番茄红素的果蔬有助于防晒

番茄红素是自然界中功效强大的抗氧化剂,它能清除人体自由基,促使细胞的生长和再生,延缓衰老,每天摄入16毫克番茄红素,可将晒伤的危险系数降低40%。曼彻斯特大学的研究人员将受测人群分成两组,一组常吃番茄酱,另一组则根本不食用。结果多吃番茄酱的人群的皮肤防晒能力比另一组提高了33%。



特别支持:康美国际