

# 20 保养不迟不早

美肤专家说，年轻的肌肤需要保养，看起来才不会像超龄的样子。

郑诗慧

每个年龄层的肌肤状况都不同，蜕变是人生必经之路。

根据 Bella Skin Care 的一项调查显示，20岁至30岁的女性自信心较高，能够掌握护肤资讯，对于护肤品也有

更高的要求和品味。

肌肤从20多岁开始变老，因此护肤护理慢不得，否则后果不堪设想。

**保湿是防纹第一步**

Clarins 培训经理刘思敏说，这个年龄层的肌肤最要的是保湿，有充足的水分，就能延缓第一条皱纹的出现。

经营皮肤专科诊所的皮肤顾问医生陈爱霖则说，皮肤老化头带内外因素，内在因素是基因遗传，外在因素则是环境和生活习惯因素。

内在老化是自然法则驱使，25岁以后人体胶原蛋白产量减少，皮肤失去弹性，死皮脱落速度也大不如前，新细胞生长的速度也会放缓。

可怕的是，虽然皮肤有着这些变化，但我们却察觉不到。要等到十多年后，老化症状如皱纹、皮肤变薄、脸颊和眼窝凹陷、颈项和手部肌肉松

弛和皮肤干燥才会浮现。此外，还有白发和脱发问题。

**潜伏色素浮现**

至于外在导致老化的因素则与阳光曝晒及毒素积累有关。

“这个程序称为光老化(photoaging)，潜伏的色素会慢慢浮到皮肤表层，让人看起来比实际年龄成熟，细胞组织也更难自我修复。”

斑点、毛孔粗大和肤色不均匀都是过度抽烟、喝酒及饮食不协调所带来的后遗症。因此，女性们应该多吃能抗氧化

的食物。

皮肤顾问医生陈爱霖建议趁早开始进行抗老步骤，然后逐年加强肌肤的保养。

“青少年时期，基本的护肤程序是使用可靠的洁面霜、收缩水、防晒霜和滋润霜就足够了。”

“可是随着肌肤老化，视生活习惯是否良好而定，女性可以在开始的程序中加入含有维生素A (Retinol) 和维生素C的抗老产品。”

shihui@sph.com.sg



Clarins 培训经理刘思敏



皮肤顾问医生陈爱霖



The Sloane Clinic 美容医生刘嘉琳

## 你的皮肤变老了吗？

ZA 发言人说，皮肤老化有4大迹象：

❑ **洗脸后有紧绷感**

随着年龄增长，皮肤的滋润能力会下降，再加上常吹冷气、晒太阳，脸部皮肤渐渐缺少滋润，尤其是洗脸后感觉紧绷。

❑ **细纹浮现**

皱纹的产生有3个阶段：首先，20多岁起因缺乏滋润，眼周产生细纹 (crepe wrinkle)；接着35岁左右，会出现表情纹 (linear

wrinkles)；到50岁时就会出现因缺少胶原蛋白和老化所导致的几何形皱纹 (geometric wrinkles)。

❑ **粗糙干燥**

由于新陈代谢放缓，皮肤的死皮增加，导致肌肤粗糙和暗淡无光。

❑ **出现黑斑**

由于细胞代谢变慢，黑色素沉积加剧，以致长太阳斑 (freckles)，逐渐变成一片雀斑。

## 你知道如何护肤吗？

针对20岁至30岁的女性，The Sloane Clinic 的美容医生刘嘉琳的建议是：

❑ **每天早上化妆前先涂上防晒霜，避免抽烟及喝酒。**

❑ **照顾身体才是全方位抗老的开始，每星期应该运动至少2-3次，保持身体健康。**

❑ **如果有皮肤问题，如长暗疮 (acne)，应及时寻求专业**

治疗，如果自己挤破暗疮，可能会留下疤痕。

❑ **护肤的四个简易步骤是：**

1. 使用可卸的卸妆品；
2. 用洁面霜去污垢和尘埃；
3. 使用适量的滋润霜；
4. 涂抹防晒霜。

❑ **定时做脸部护理 (facial) 以保持肌肤的洁净和平滑，因为它能深入净化表皮毛孔。**

