



夏日肌膚水噹噹 *Summer!*

諮詢對象：長庚醫院桃園分院皮膚科主任 胡倩婷
資深美容師 連冠怡



想要在炎熱的夏天保持臉部清爽舒適，似乎不是件容易的事，在戶外，不是汗就是油；在室內，冷氣吹得皮乾皺紋現。難道，想要一張水噹噹的夏季臉蛋，真的這麼難嗎？

每到夏天，吸油紙便不離手的小玲氣惱地抱怨：「為什麼一到夏天，我就油光滿面？」而這其實也是周遭許多人在夏天的煩惱。

長庚醫院桃園分院皮膚科主任胡倩婷指出，夏天的高溫造成皮脂腺分泌增加、伴隨汗水，甚至有些過於油膩的防曬霜，也會讓人搞不清楚到底是自己分泌的還是擦錯保養品。尤其是25歲以下的年輕人，皮脂腺分泌原就是比較旺盛，一張臉當然就更是油光滿面了。

無“油”無慮過一夏

雖然洗臉是從臉上將油脂趕走最直接的方法，但每天洗臉的次數，以三次就足夠了，多洗幾次並不會減少分泌油脂。若想改善皮膚過油的狀況，胡醫師表示，目前治療的方法有外用和口服兩種。口服A酸可減少油脂分泌，效果不錯，但想要懷孕或已懷孕的女性不可服用；至於外用的種類，則有很多種，例如，外用A酸、A醇、果酸、水楊酸、乳糖酸、維他命B3等，目前A酸有健保給付，但有些人使用後，會有脫皮的現象產生，可視各人體質，在醫生指示下，來選擇合適的產品。

至於油性肌膚的化粧問題，胡醫師建議，最好選用兼具粉底液、防曬All-in-one的產品，以減少肌膚的負荷。美容師則說，夏天最好不要再用粉條、粉膏這類的底粧了，因為這類的產品對炎熱的天氣來說，真的很不適合，選用清爽無油的粉底液才能減少油光的產生。

除了出油的問題，夏天的防曬更是刻不容緩。紫外線指數的訊息在國內已經相當普遍，因應不同的紫外線指數，作正確的防曬措施是很重要的。目前台灣地區依據紫外線對人體健康的影響，將紫外線指數（UVI）分為0-15級，其中指數0-2的曝曬級數為微量級，指數3-4為低量級，指數5-6定為中量級，指數7-9為過量級，指數10-15則為危險級。

根據環保署的建議，紫外線指數在微量級及低量級間，在1-2小時內的戶外活動並無須採行防護措施，中量級紫外線指數在30分鐘內將對人體造成傷害，如皮膚及眼睛等器官，必須戴帽子、撐洋傘、戴太陽眼鏡或塗抹防曬乳液，盡量待在陰涼處；過量級至危險級紫外線指數在15-20分鐘內將對人體造成傷害，除採行上述的防曬措施外，更應避免皮膚直接曝曬，穿著長袖衣物，在上午十時至下午二時最好不要外出。

此外，在防曬品的選擇方面，胡醫師建議，一般上班時，選擇SPF20~30的防曬品即可；外出爬山、旅行，防曬係數須選較高的SPF50~60，若是從事水上活動，也要有防水功能的防曬用品。

夏日美女必修課——除毛

清涼的小可愛、露背裝是夏日美女的必秀裝扮，這時除了皮膚的保養之外，將有礙觀瞻的毛毛移除，也是不可或缺的必修課。目前暫時性除毛的方法，不外各種美體刀剃除或拔除、蜜臘拔除、脫毛膏……等。無論是選擇哪一種暫時性除毛方法，都必須注意安全與衛生，資深美容師連冠怡表示，除毛前一定要先將欲除毛區域清潔乾淨，以酒精棉片消毒，而除毛後最好擦上消炎性的收斂水鎮定皮膚，若想延緩毛髮生長速度，亦可擦上抑制毛髮生長的產品。

胡醫師亦表示，在門診案例中，經常可見因為除毛不當前來求診的病人，雖然以拔除的方式除毛，長期下來，確實會因毛囊萎縮而愈來愈細短，但稍有不慎很容易引起毛囊炎。建議想一勞永逸且負擔得起的人，可選擇雷射除毛，目前雷射技術已很成熟，只要選擇有經驗的皮膚科醫師，擺脫毛手毛腳非夢事。

雖然，夏天對美女們的皮膚，並非一個好季節，但是陽光普照，萬物生氣勃勃，會讓人心情開朗愉悅，而夏天也就不是這麼不完美了！



止油小秘訣

隨身攜帶一小瓶噴霧式保濕化粧水，直接噴在皮膚上，輕輕拍打一下也可以減少油光產生。在化過粧的臉上，噴一下，還可以讓夏天的粧效更持久。如果不喜歡市面上買來的噴霧，那不妨自己動手DIY，將玫瑰精油用蒸餾水稀釋，就可以做成最好用的保濕噴霧了。

天然保護膜

其實，皮膚出油並非一無是處。如果你屬於油性皮膚，那麼你將比別人更青春美麗哦！因為皮膚分泌的油脂是天然的保養品，油性皮膚有了油脂的滋潤，會比乾性皮膚的人老得慢哦！

皮膚科
醫師

Says

