

護膚有方 夏 美麗一夏



文 / 楊舜斌

天氣越來越悶熱，許多民衆除了上班待在冷氣房，下班一回到家，冷氣照樣接著吹，這樣真的沒問題嗎？醫生指出，隨著環境的濕度下降，可是會讓皮膚的水分蒸發速度變快，結果引起皮膚乾燥並刺激皮膚過度出油，進而造成毛細孔阻塞，讓粉刺、青春痘等惱人問題層出不窮。

吹冷氣也要防曬

清潔、保濕、防曬、美白是保養皮膚的四大步驟，而常處於冷氣房中，保濕更是不可或缺。大林慈濟醫院雷射中心林志明主任表示，清潔及防曬是夏日保養的重點，但如果長時間待在冷氣房，保濕更是不可或缺。在選擇保濕產品時，要選擇適合自己肌膚的保濕產品，洗臉每天一至兩次就很足夠了。在挑選適合自己的洗臉產品時，以潔淨不緊繃為原則，效果太強反而會讓皮膚損傷嚴重；而在清潔後的保濕修復工作，更是不可馬虎。

不只保濕重要，防曬也是一門大學

問。林志明說，許多上班族以為在室內工作便可以省略防曬，但辦公室的燈如有鹵素燈或紫外線消毒燈，就是暴露在紫外線的環境下工作，長期仍要注意防曬來保護皮膚。他指出，防曬的重點主要在於防曬乳液補充的次數，在一般不容易流汗的環境下，二至四小時補擦一次；在海邊或光線較強的環境下，則一、兩個小時即需進行補充。

而市面上的防曬產品衆多，該如何挑選？林志明表示，防曬產品大多有標明防曬係數，民衆在購買時選擇SPF值為二十五至三十五且PA值為++以上，就已經足夠，如果使用防曬係數更高的產品，容易會使皮膚的負擔過重。

許多產品兼顧防曬與保濕，甚至標榜多種功效，但其實並不一定比單純化的產品來得有效。林醫師建議，選擇保養品時還是應該盡量讓保養品的功能單純化，一個個步驟都做得扎實，才能真正發揮功效。☺