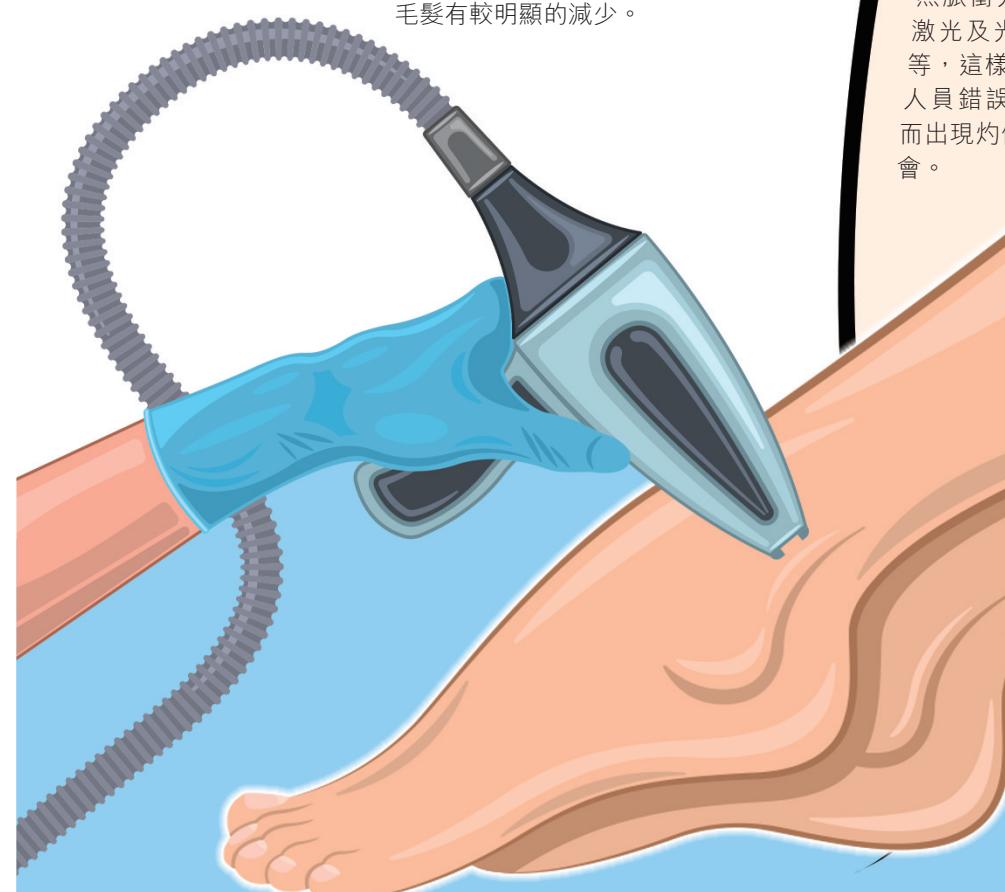


# 慎選手腳脫毛療無程有怕



炎夏將至，背心短裙是時候登場，不想「毛手毛腳」現人前，愛美之人會選擇到美容中心進行光學脫毛療程，一勞永逸。不過市面上有各種相關療程，不論是以激光抑或彩光脫毛，購買前必先了解不同療程的分別，以及當中的操作步驟和風險，方可作出合適的選擇。

人體的毛髮其實有分3個階段的生長周期：「生長期」、「衰退期」和「休止期」，而光學脫毛程序的原理，就是向毛髮針對性照射激光或彩光。將光束照射在須處理毛髮的皮膚位置上，藏於正值「生長期」的毛囊內的黑色素就會產生熱能，令毛囊組織受損而達到脫毛效果，但又不傷及鄰近的皮膚組織。不過，由於不同位置的毛髮的生長周期長短不一，而光學脫毛程序只能處理正值「生長期」的毛髮，所以處理不同位置所須的次數及時間或會不同。

激光、彩光主要分別在於其光束的波長，適合使用的人士亦有所不同：

## 激光

不同美容程序所用的激光儀器種類或有不同，而用作脫毛和美容用途的激光儀器不盡相同。坊間較常見用於脫毛程序的激光包括Alexandrite（波長755nm）、Diode（800至810nm）及Nd:YAG（1,064nm）3類。其中前兩類較適合用於膚色較淺人士；膚色較深的人士或部位則較適合使用Nd:YAG激光進行脫毛程序。消費者須留意一般美容中心未必備有多款不同類型的光學儀器供脫毛用途。

## 彩光

彩光脫毛的原理與激光相若，不過彩光的波長範圍較廣，介乎550至1,200nm。儀器配上不同的過濾器，可以取得不同波長範圍的光束進行不同的美容程序。脫毛時，必須小心控制儀器的操作設定（包括波長範圍、能量強度及脈衝持續時間），才可以既針對毛囊中的黑色素，而不會對其他皮膚組織構成嚴重影響。一般而言，要較有效脫毛便要調高儀器釋出的能量，但能量過高會增加灼傷皮膚的風險。

無論是選用激光還是彩光療程，經處理的毛髮未必會即時脫落，一般會於2星期內自然脫落。每次程序大概可減少20%至30%毛髮，首次效果可能會較顯著。一般來說，經約數次至10數次程序後，應已可大幅減少毛髮的數量。至於所須程序的次數和效果則視乎所使用的儀器類別、操作設定及個人毛髮生長周期和反應等因素。以彩光儀器為例，與激光相比，可能需接受較多數次的程序，花費較長的時間，才可令毛髮有較明顯的減少。

## 持久性 視乎儀器能量

至於脫毛效果是否持久，除決於毛囊內黑色素多寡，亦要視乎所使用儀器的能量，以及毛髮在吸收光束後能量是否足以破壞毛囊。深色和粗壯的毛髮（如腋下體毛）普遍反應會較明顯；幼細而淺色的毛髮（如唇毛、面毛）則需較多次數的程序處理。不過「長效」不一定意味徹底清除該部位的毛髮，體毛的生長周期一般由4至12個月不等，只要在完成數次程序後，維持減少毛髮再生的效果長於其整個生長周期，已可視為「長效」，而激光和彩光一般都可做到這個效果。一般情況下，經數次激光程序後，將毛髮數量減少80%是較合理的期望，而且毛髮生長速度會減慢，變得較稀疏、短小、幼細及淺色，相信已可大大改善外觀或皮膚問題。

至於不適或痛楚程度會因應不同種類的儀器、毛髮粗幼、濃密程度及身體部位而有所不同。一般而言，操作儀器釋出的能量越大、毛髮越粗和濃密，可能造成的痛感亦會越大。有儀器採用適當的冷凍步驟可減輕不適，但即使採用相同類型的激光，不同品牌可能使用的冷凍方法不一，所引致不適感覺的程度亦會有差別。

## 索取儀器資訊降風險

選擇光學脫毛療程時，應揀選有提供詳細資訊的美容中心，如清楚列明所使用光學儀器的種類及名稱、風險等。市面上有些公司網頁只標示「激光脫毛」，並未說明所使用的激光種類；個別更只說明用「E-光（E-light）」脫毛，然而消費者單憑所示的資料，未必可以了解其中風險。為保障自身權益，如每次程序由不同人士操作，消費者應先查詢操作儀器人士的相關資格證明，如職業訓練局有關強烈脈衝光儀器操作員的技能測驗證書，或國際認可的ITEC激光及強烈脈衝光程序文憑、CIBTAC激光及光學脫毛程序證書等，這樣可減低因操作人員錯誤操作儀器而出現灼傷的機會。

