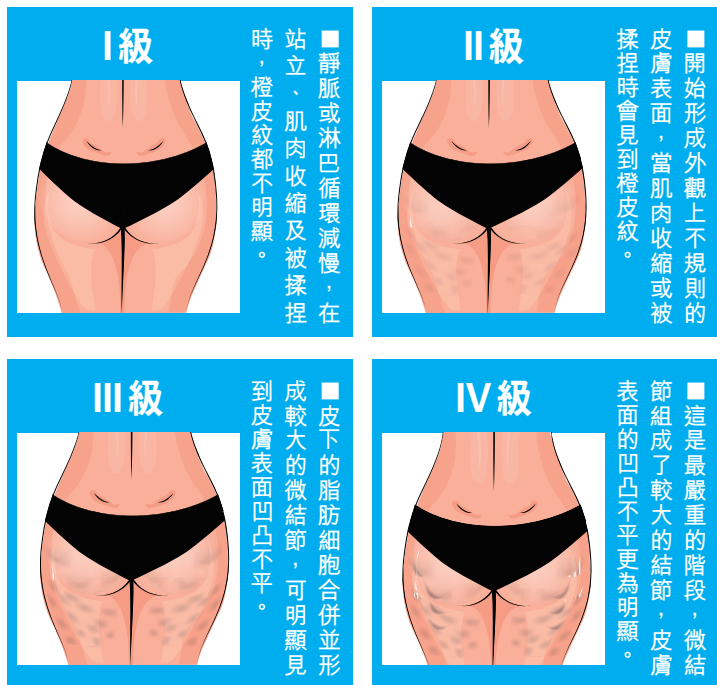


夏天穿泳衣，除了擔心贅肉外露，大腿、手臂露出凹凸不平的橙皮紋似乎更礙眼。到底橙皮紋的成因是什麼？市面上聲稱抗橙皮紋的乳霜，又是否真的有效？現一文睇清如何預防及改善橙皮紋。

## 橙皮紋情況可分4階段



# 認識橙皮紋 預防與改善

橙皮紋常見於大腿、臀部和下半身等脂肪容易積聚的部位。一般認為，微循環減慢、皮下組織間液增加導致浮腫、局部部位脂肪細胞肥大、皮膚老化等因素，都是導致橙皮紋的原因。事實上，有內分泌代謝問題、經常攝取過量糖分和脂肪、過重、欠缺運動、長期承受壓力及疲勞、突然增減體重的人士，都易有橙皮紋問題。而懷孕、餵哺母乳、經期及接受荷爾蒙療程（如

口服避孕藥）、吸煙、酗酒、長期穿緊身衣物以致減慢體內微循環系統運作等，亦有機會令橙皮紋問題惡化。

另外，女士出現橙皮紋的情況的確比男士普遍，原因是兩性的皮膚構造不同。橙皮紋的出現，是當皮下脂肪細胞增生和積聚，壓迫到真皮層而造成。人體皮下組織和真皮層之間，是由膠原蛋白纖維中隔等結締組織連繫。由於男士皮膚中的膠原蛋白纖維中隔縱橫交錯，女士的纖維中隔則是垂直於皮膚表面，連繫較易被破壞，故出現橙皮紋的機會亦較高。

## 慎選 抗橙皮紋乳霜

坊間有不少聲稱抗橙皮紋乳霜能透過促進血液和淋巴微循環或加快脂肪分解，縮小皮下脂肪細胞，以平整凹凸不平的皮膚表面。有的甚至聲稱可促進皮膚製造膠原蛋白，修補細胞及組織，改善橙皮紋外觀。

不過，曾有海外消費組織進行相關產品效能試驗，發現只有某些樣本在部分人士身上見到輕微的效果，而且維持效果時間亦短暫。而某些試用者即使使用普通保濕乳霜，但亦獲相似效果，故消費者購買此類產品前宜考慮產品是否物有所值。

同時，部分抗橙皮紋乳霜塗搽在皮膚後可能會令用者有冰涼或溫熱的感覺，並可能維持數小時。因此使用這些產品時，須避開敏感部位和傷口位置，以免造成不適。另外，不少抗橙皮紋乳霜都標示含有酒精，而高濃度的酒精有機會削弱皮膚天然油脂的保護屏障，長期使用可令皮膚變乾燥或增加皮膚刺激、過敏的機會，消費者要格外留神，以及留意產品有否含其他致敏成分如香料、防腐劑等。

## 健康飲食助減脂

假如抗橙皮紋乳霜幫助不大，那麼要怎樣做才能改善問題？首先要明白，若要完全去除已形成的橙皮紋，實際上不太可能。不過，透過建立健康的飲食習慣，配合適量的運動，令身體整體脂肪體積減少，或可緩和局部範圍皮膚凹凸不平的情況。尤其集中減掉相關部位的脂肪量，才能有較明顯的效果。但值得注意的是，部分人士在明顯減重後，橙皮紋有機會因皮膚鬆弛而更顯眼。至於有傳聞說多喝水能減少橙皮紋，事實上，雖然喝水能助身體保持健康，但對減少皮下脂肪作用不大，所以對橙皮紋問題沒什麼幫助。

另外，坊間亦有一些聲稱結合了多種技術（如射頻、激光、遠紅外線、真空吸盤等）、能處理橙皮紋的美容儀器，但效果成疑之餘，消費者亦須接受一連串程序（每周一次），或是要在程序後穿着壓力衣物，才有機會改善橙皮紋問題。程序亦會有安全風險如造成瘀傷、灼傷、色素沉澱等。

