

# 護膚「四宗罪」

時代女性對儀容和美麗的追求，從肌膚到輪廓，零毛孔到鵝蛋臉，無不趨之若鶩；但更多時候是市場上的羊群心理作主導，女性往往嘗試多種方法，但未必一定好。今次就談談肌膚護理「四宗罪」，讓大家看看自己有沒有「中招」？



醫者之言

皮膚科專科醫生 侯鈞翔

## ①忌隔夜妝

出門見人化妝，以更佳狀態見人，又或工作所需要化妝，乃人之常情。但有些人卻「無法自拔」，有時更懶得就懶，回家倒頭大睡，這是「四宗罪」之首，不能掉以輕心。此因化妝品含各種化學物質，輕則堵塞毛孔，重則刺激皮膚，引起過敏發炎，甚至一發不可收拾。若果化妝品含有害物質及重金屬，隨時會入血影響健康。

需知道，皮膚清潔是整個皮膚護理的最重要一步，只有在清潔乾淨的情況下，皮膚的新陳代謝及自我更新修護功能，才能好好成為皮膚的屏障。一般清潔要採用酸性潔面產品，肥皂屬鹼性，不宜長期使用。正確做法是選用可靠品牌以及成分可靠的潔面及化妝用品。其中化妝品不宜在面上久留，別超過八小時，每日必須徹底卸妝，以免有殘留物質留在面上。



▲妝容切忌過夜



▲用手洗面已經足夠

## ②勿信「神器」

這個世界只有懶人，沒有「神器」。所謂的「洗面神器」，若果相信它們能省力、洗得更乾淨，那只是一個市場推廣的美麗願望。每次用「神器」洗面，皆會存在風險，有可能對皮膚造成刺激和損傷。皮膚受傷會增加分泌，進而令大家以為洗不乾淨，繼續拚命洗面。重複使用，甚至有人毫不介意與人共用「神器」，都是極不衛生，更會造成感染風險。

「洗面神器」是依靠幼毛摩擦皮膚表皮，即使未到疼痛，也可令皮膚屏障受損，流失皮下水分，引發刺激而令肌膚發炎，甚至容易敏感。正確做法是日常用人手洗面已經足夠，最重要的是徹底及持之以恆。不過，偶爾使用先進科技無可厚非，惟切勿過於依賴。



▲亂擠暗瘡有可能留下永久疤痕

## ③勿擠暗瘡

一粒暗瘡可知有多嚴重？成年人胸襟可以很大，卻往往容不下一粒暗瘡。偏偏都市人因生活壓力、飲食習慣、污染及體質等，無可避免地會長暗瘡。很多人每日會在鏡前「赤手空拳」地擠瘡，甚至不亦樂乎，可是此舉會引起更大的發炎區。盲目擠壓暗瘡，對肌膚會造成更大傷害，甚至引致永久疤痕。

正確做法只有一個，便是預防。選用合適的清潔及洗面用品，並有良好的生活習慣等，都是重要因素。一旦暗瘡形成，便需要接受正確治療。治療方法有外塗、服藥、手術及激光等，必須請教專業人士，最為安全。



▲護膚要用對方法，不是越多越好

## ④防曬之重

廣東人說一白遮三醜，色素是女士一生的夢魘。很多人追求白淨及零斑點，但有些人懶做防曬而被紫外線傷害。除了會有色斑，還有亞洲人易有及較難處理的荷爾蒙斑，更可怕的是紫外線會致癌。根據香港的癌症數字，皮膚癌佔頭十大一席位。防曬並非女士專利，有些男士覺得做防曬很「女人」，小孩也對防曬不以為意。大家要明白，紫外線（UV）又分UVA及UVB，UVA會引致色素增加及皮膚老化，UVB更會降低皮膚免疫防禦能力及引起細胞基因突變。兩種射線都能致癌。故此不論男女老幼，必須學會保護自己，加上港人喜歡外遊，陽光海灘及滑雪都是熱門之選，而這些都是高危險曬傷的地方，每年有不少曬傷個案，且有明顯上升趨勢，令行人土樂極生悲。

在亞洲地區生活，必須懂得怎樣和陽光「玩遊戲」，所謂「Sun sense」，是指防曬意識很重要。每天的紫外線何其多，但「死亡時間」以上午九時至下午三時最「毒」，因此這段時間不要在戶外逗留過久。防曬學曉ABC，A（avoid）避免直接被UV傷害；B（barrier）撐傘、戴帽、穿保護衣，避免受傷害；C（coverage）定時及恆常搽防曬用品，塗防曬用品重點需定時，並選用廣譜（broad-spectrum）產品，

它能同時防UVA及UVB。六個月之下的嬰兒並未有明確可使用的防曬產品，需用其他方法防曬。但要注意塗防曬用品只是避免陽光傷害的其中一環，還要配合其他方法（撐傘、戴帽、穿保護衣）。另外，不要以為塗了防曬用品或使用市面上聲稱高防曬度數配方就可以「百無禁忌」，需配合其他方法才能保護皮膚。



▲紫外線會致癌，大家要有防曬意識



掃描二維碼，上大公網瀏覽更多健康資訊

### 結語

護膚護膚方法何其多，最重要的是懂得正確地做。很多時候，多數人是做多了，徒令自己倍添煩惱。簡單療膚法和心情亦有關係，就是由快樂生活開始，做得多不如選對正確做法。此外，市面上有不少護膚圖書值得參考，如筆者的近作《減法護膚》。

## 青少年須建立正向思維



杏林細語  
大公報記者 陳惠芳

縱然是親人，也未必會對事情看法一致。有些家庭，父母與年輕子女對事件有不同的看法甚至產生矛盾，也是常有的事。記者就此訪問了臨床心理學家甄梓竣博士。



▲甄梓竣

在如今社會的氛圍下，若需輔導一個年輕人建立正向思維，有何方法？甄梓竣說：「正向思維其中一個重要元素是，接納人總有負面情緒，例如忿怒、哀傷、緊張等。拒絕這類感覺，就如同拒絕自己作為人的基本條件一樣，最終會連所有開心、希望、愛等感覺，也會離我們而去。接納也是為了避免過度反應，可能成為與人爭拗或對外發泄的行為。接納是容許自己內心有這些不適的感覺，選擇不去推走這些感受。引導年輕人表達自己的感受，如遇壓力不適等，要去找信任的人傾訴，尋求協助。讓年輕人感到被了解和建立信任是十分重要的，其實這也是一種身教，讓每個人能接納和自己不同的聲音。」

那麼在家人、老師、同輩之中，哪些人對年輕人的成長影響最大？他說：「若說對年輕人最大的影響，我認為是了解、接納和成長空間較為重要。年輕人需要被了解，讓他們感到安全。接納他們有不同的看法，其實是讓他們有機會學習接納其他人的想法。相反地，批評很多時只會惹來對抗。而且成年人容易有一個毛病，認為自己的方法就是正確的，絕不容許其他人的不認同。以身教角度看，這樣只會讓年輕人學會堅持己見，不願聆聽。」

對於網絡世界能令到很多年輕人一呼百應，甄梓竣說：「其實任何的媒體也只是一個工具，協助信息

的傳遞，從舊日的報章、電台、電視，到現在的互聯網，其實一樣。一呼百應與否在於人們對信息的贊同和切身感受，若非對自身重要的事情，我相信在我們的社會文化下，沒多少人願意花精神去留意。至於如何能令年輕人具有獨立思想，就要讓他們從多角度去分析，反思自己所想所做的利弊，而非只有黑白的二分法。」

甄梓竣認同社會氛圍容易影響人們的心情、生活，甚至影響到人與人之間的關係。問及該如何自我調整？他說：「首先要照顧好自己，日常飲食作息時間不能忽視。社會大部分人都不能做到與世隔絕，不想看就不看時事。可是，每天長時間觀看手機、電視、電台的信息，或多或少會影響大家的生活和心情。每天也要給自己休息的時間，例如放下手機最少五分鐘，甚至關掉，讓自己的腦袋有空間放鬆。特別是睡前一小時，更加要拒絕這些資訊刺激，否則可能影響睡眠質素，令人更無心情。」



▲青少年要學會接納不同的意見

## 桃和芒果的營養價值



玲心絮語  
劉錦玲

夏天的水果當中，除了西瓜，我也喜歡吃桃和芒果。今期就和大家談談桃和芒果的營養價值。

桃是很多人都愛吃的水果，其果汁鮮甜又有營養，它的種類很多，有水蜜桃、白桃、蟠桃等。原來桃的原產地就在中國，據近代中國考古學家表示，在浙江河姆渡新石器時代遺址中發現了六、七千年前的野生桃核。著名植物學家第康道爾在其著作《農藝植物考源》中指出，中國比希臘、羅馬及梵語民族更早擁有種植桃樹。另外，公元前十世紀左右，《詩經·魏風》中有提及桃的句子：「園有桃，其實之漚。」

據估計，桃被培植至今有超過一千個品種，在中國全國各省區都有廣泛培植的桃，大約有八百多種。如今世界各地都有栽種，除了中國，日本、意大利及美國也是桃的主要出產國。桃是屬於薔薇科的植物，可以生食或製桃脯，亦可以製成罐頭食品，核也可食用。桃大至可分為普通的桃（果皮有短而柔和的毛）、油桃（光滑沒毛的）和果實扁平的蟠桃。有專家表示，一個大桃的卡路里少於七十，含有三克的纖維素，同時它含有豐富的鈣、磷、鐵質，維生素A、B及C等。

專家表示，桃除了鮮甜多汁之外，對身體健康有以下的益處：

- (1) 桃的含鐵量高，有補氣血及養陰生津的功效，特別對女性有益處。
- (2) 桃仁有活血化痰的作用，桃含有的果膠質對潤腸通便及減少便秘也有幫助。
- (3) 桃含有大量的有機酸和纖維

素，可增加食慾，亦有助消化。  
(4) 對皮膚有美白作用，可養顏祛斑。  
(5) 消暑止渴，清熱潤肺。

不過，專家提醒，吃桃雖然有很多好處，但不宜吃太多，每日一個便夠了，因為桃味甘性溫，容易上火，多吃可能有腹脹或腹痛等情況出現。另外，因桃的果膠豐富，可促進腸的蠕動，脾胃虛弱的人進食會容易有腹瀉。

另外，夏季的水果中，芒果也是十分香甜美味。其原產地是印度的北部和馬來半島，生長在熱帶又潮濕的區域，如內地、印度、巴基斯坦、印尼、菲律賓、泰國、海地、墨西哥等地。隨著不斷發展和改進，芒果有不同的品種。它的營養豐富，果肉含有豐富的維生素A、C和D，同時有葉酸、鈣、磷、鐵、鉀和鎂等。

中醫學認為，芒果性質屬於涼性，有生津解渴及止暈眩的功效，亦可治胃熱、嘔吐、暈車和暈船等情況，但腎臟病人（如急性或慢性腎炎的人）則不宜食用。另外，對芒果有過敏的人要避免進食，尤其是果皮附近果肉的肉汁含有漆兒茶酚（Urushiol），在食用時因皮膚接觸到那些汁液後，容易有紅腫疼痛等症狀出現。若沒有上述提到的情況，芒果實在是營養成分很高的食品。

有研究表示，芒果中的多酚和磷等礦物質有助減低體內的自由基，有助延緩衰老的過程，當中的多酚類礦物對降低罹患乳癌和大腸癌有較明顯的效果。建議大家盡可能多吃對身體有益的水果，調理好身體，有助預防疾病的發生。



▲桃味甘性溫，容易上火，不宜吃太多