

減皺紋有妙法

資料來源/WebMD.com
編譯/金艷蓉

每當我們照鏡子的時候，是否特別感歎歲月催人老？沒錯，皺紋總是悄無聲息地爬上了我們的眼角，又在我們不經意間，蔓延擴散，直到滿臉滄桑。雖然現在我們已經邁入數碼時代，高科技產品唾手可得，醫學的發展使得人的平均壽命不斷延長，但仍然無法抵禦時光的流逝，無法抗拒衰老的降臨。不過，愛美是人類永恆不變的追求，儘管衰老無法抗拒皺紋總會來臨，但人們仍然不想放棄努力，總想讓時光過得慢一些，再慢一些，皺紋來得晚一點，再晚一點。很多人以為抵抗皺紋最好的辦法就是使用昂貴的護膚品，對美容護膚產品的追捧甚至到了“不求最好但求最貴”的地步。事實上，以科學的態度來看待這個問題，也許改變幾個日常生活中的習慣，同時選擇適合自己的護膚品，並能持之以恆正確使用，就能達到減少皺紋使肌膚光潔潤澤的美容目的。

仰睡 如果晚上睡覺一直保持一個特定的睡姿，那麼很容易形成“睡紋”，這種皺紋深深刻入您的皮膚表層，如果您是側睡那麼皺紋出現在您的臉頰和下巴，俯睡的話，皺紋就會印入您的眉頭，要想阻止這種新皺紋的產生，趕緊將睡姿調整為仰睡吧。

多吃魚 像三文魚這樣的冷水魚，是很好的蛋白質來源，一種構建皮膚的好物質，也是Omega-3脂肪酸的重要來源。專家們說這種人體必須的脂肪酸，可以幫助皮膚保持彈性和豐滿，並幫助減少皺紋。

不要眯眼，閱讀戴眼鏡！ 若有近視，千萬不要眯眼來看東西，長期重複的動作會使肌肉過度緊張，最終導致皮膚表面產生皺紋。如果閱讀時有需要，請一定佩戴屈光度數合適的眼鏡。太陽眼鏡也能幫助保護眼睛周圍的皮膚免受陽光的傷害，並且避免您眯眼的動作。

塗抹α羥基酸 (Alpha-hydroxy Acids/AHAs) 這些天然的酸性物質可以去除皮膚表面的死皮細胞，改善毛孔的外觀，減少表面的細紋和皺紋，尤其是眼睛周圍的皮膚。如果使用強化的α羥基酸，這種物質還可能幫助增加皮膚膠原蛋白的產生。使用α羥基酸，會增加皮膚對陽光的敏感性，所以每天都必須塗抹大量的防曬霜以保護皮膚。

不要過度洗臉 自來水會洗掉皮膚表面的水分和防止產生皺紋的天然油脂，如果過度洗臉，同時也洗掉了這層保護膜。除非您使用的肥皂含有豐富的保濕因子，否則還是用啫哩或乳霜類潔面產品比較好。



穿上您的維他命C 一些研究顯示，含有維他命C的乳霜會增加膠原蛋白的產生，保護皮膚免受陽光中UVA和UVB射線的傷害，有助於減少暗斑、膚色不均和紅點。儘管維他命C是皺紋的救星，但仍然要正確使用含有維他命C的護膚產品，你可以看到維他命C會被列為抗壞血酸棕櫚酸酯。

大豆護膚 大豆可以改善皮膚的外觀，甚至起到保護作用。有研究顯示，大豆可以作為防護甚至治癒陽光對皮膚損害的一種補充劑，也被證明同時可以改善皮膚的結構和緊緻度，以及膚色。

通過咖啡攝取可可 嘗試減少皺紋的飲料，有一項研究顯示，可可含有高水準的抗氧化劑，這些物質可以保護皮膚免受陽光的傷害，改善皮膚細胞的血液循環，幫助保濕，並使肌膚感覺光滑潤澤。

做好皮膚基礎護理 如果您真想自己的皮膚保持年輕的狀態，那麼現在就開始行動吧。也許您以前已經聽說過，但這些常識真的很實用。

◎避免陽光曬；◎塗抹防曬霜；◎穿上防曬衣；◎不要抽煙；◎使用保濕劑。■