

傳媒報導

日期：2016年4月14日（星期四）

資料來源：信報 – 健康生活 – C2 標題：護膚養顏妙法

參考網址：[請按此](#)

安康晚年



鄭小慧護士長 隔周四刊登

護膚養顏妙法

人皆愛美，誰不想保持一張童顏，過了一定年齡仍被稱為「美魔女」、「美魔男」呢？

隨着年齡的增長，人體的機能逐漸衰退；皮膚是人體最大的器官，因此我們的皮膚亦難逃衰老的命運。有些人以為保持肌膚年青，一定要花費大量金錢做美容、吃補品。其實要做到皮膚抗衰老也有便宜、不用花費的方法。

近年加拿大安大略省麥克馬斯特大學一項研究，運動能讓皮膚顯得更年輕，即使開始鍛煉的年紀較晚，運動也能逆轉人們的皮膚老化。研究中發現，同齡的參與者；有頻繁運動鍛煉的一群，明顯地皮膚的表皮層較薄，也較

健康，而真皮層組織較厚。另一發現是當中一些65歲不愛動的參與者，當他們開始每周兩次以適度劇烈速度騎車或跑步，持續3個月後，皮膚樣本的外層和內層看起來接近20至40歲。

研究中發現，參與運動後，皮膚樣本中一種肌肉激素含量出現了顯著增長。而持續運動3個月後，他們體內的肌肉激素含量比研究初段增長近50%，這顯示運動與增加肌肉激素是有相關的聯繫，且自己身體製造的永遠較任何外加補充劑更天然。你想擁有更健康、更年輕的皮膚嗎？想一想，運動能給你皮膚帶來這麼大的益處，就立即行動吧，運動永遠都不嫌晚！

很多人都會幫臉做按摩，除可讓身心更舒暢外，研究發現，每周兩次按摩，3個月後，臉上浮腫現象會得到改善。另美容專家建議，想消除眼袋及黑眼圈，可在眼周圍塗上眼部精華液，並於眼部內緣處用中指輕拍，然後沿着眉毛下方輕壓，每天做3分鐘，有助血液循環，黑眼圈和眼袋情況都會有所改善。還有多進食維他命豐富的深色新鮮蔬果，如紅蘿蔔、藍莓、檸檬等；除增加維他命A、C、E的攝入外，可幫助肌膚修復及膠原蛋白再生，強化細胞的功效。

想要維持肌膚在最佳狀態，必須注意身體的整體健康、均衡飲食、生活有序、早睡早起、心境開朗、外出防曬。謹記只有在這些前提下，延緩皮膚衰老的方法才有意義。

作者為賽馬會流金匯服務經理

人皆愛美，誰不想保持一張童顏，過了一定年齡仍被稱為「美魔女」、「美魔男」呢？

隨着年齡的增長，人體的機能逐漸衰退；皮膚是人體最大的器官，因此我們的皮膚亦難逃衰老的命運。有些人會以為保持肌膚年青，一定要花費大量金錢做美容、吃補品。其實要做到皮膚抗衰老也有一些廉宜、不用花費的方法。

根據近年加拿大安大略省麥克馬斯特大學一項研究，運動能讓皮膚顯得更年輕，即使開始鍛煉的年紀較晚，運動也能逆轉人們的皮膚老化。研究中發現，同齡的參與者；有頻繁運動鍛煉的一群，明顯地皮膚的表皮層較薄，也較為健康，而真皮層組織較厚。另一發現是當中一些65歲不愛動的參與者，當他們開始每週兩次，以適度劇烈速度騎車或跑步，持續三個月後，皮膚樣本的外層和內層看起來接近20-40歲。

研究中發現，參與運動後，皮膚樣本中一種肌肉激素含量出現了顯著增長。而持續運動三個月後，他們體內的肌肉激素的含量，比研究初階段增長了近 50%。這顯示運動與增加肌

肉激素是有相關的聯繫。而且自己身體製造的永遠較任何外加補充劑更天然及無副作用。你想擁有更健康、更年輕的皮膚嗎？想一想，運動能給你的皮膚帶來這麼大的益處，就立即行動吧，運動永遠都不嫌晚！

此外，很多人都會幫臉部做按摩，過程中除了可以讓身心更舒暢外；一些研究發現，經過每週 2 次的按摩，三個月後，臉上浮腫現象會得到改善。另美容專家建議，想消除眼袋及黑眼圈，可在眼週圍塗上眼部精華液，並於眼部內緣處用中指輕拍，然後沿著眉毛下方輕壓，每天做三分鐘，能讓有阻塞的血液循環變好，黑眼圈和眼袋情況都會有所改善。

還有多進食維生素豐富的深色新鮮蔬果，如紅蘿蔔、藍莓、檸檬等等；除增加維生素 A、E、C 的攝入外，多攝取可幫助肌膚修復及膠原蛋白再生，強化細胞的功效。

想要維持肌膚在最佳狀態，必須注意身體的整體健康、均衡飲食、生活有序、早睡早起、心境開朗、外出防曬。緊記只有在這些前提下，延緩皮膚衰老的方法才有意義。

-- 完 --