現今高科技時代，生化科技產品日新日異、琳瑯滿目。不論注射肉毒桿菌、玻尿酸、胎盤素、維他命注射、美白導入、脈衝光、雷射等，無不是為了留住青春，擁有美麗。在一般的 BEAUTY SALON，也有皮膚檢測、治療斑點、青春痘等。然而仍有許多人不尋求醫師專業的指導，卻誤信廣告，花了許多冤枉錢，不僅達不到效果，還導致糾紛頻頻而起。

為了讓讀者能有正確的觀念，我根據自己看診的經驗，整理出本文，針對如何延緩老化，做個水噹噹的美人，提出皮膚科專業醫師的建言。

夏日保濕最重要

炎炎夏日，許多人往往選擇待在冷氣房，既消暑，又可躲避紫外線的照射。但長時間置身於空氣過度乾燥的冷氣房裡，如果沒有做好保濕的工作，乾燥、脫皮、皺紋等問題，就會找上你。一般人經常忽略保濕防曬，其實這兩個項目正是抗老化的重要關鍵。

有關過敏性肌膚如何保養、青春痘、斑點、皺紋、色素沉澱等問題也是許多患者所困惑的，事實上除了敏感性肌膚要慎選保養品之外；油性肌膚的朋友除了控油之外，也一樣要重視防曬保濕。

再談美白除斑，其方式有外用和內服兩種，但對去斑而言，外用會比口服效果明顯。其保養品的選擇有果酸、杜鵑花酸、A 酸、左旋 C、酯 C、笨二酚等……但需有醫生或專業人員的指導，才不會使用不當而產生副作用，輕者如過敏反應，或造成黑色素無法消褪，必須小心為之。除了擦保養品外，治療的方法有色素斑雷射、果酸換膚、離子美白導入，都是有效而可以選擇的方式。對於深層斑的治療雷射是最好的方法。因為雷射瞬間產生超高能量，得以除去顴骨母斑、花斑、老人斑、胎記、刺青等。但肝斑則不得為之，因為容易產生返黑現象。果酸換膚也是最為方便有效的方法。藉著角質的代謝、更生、加速黑色素的排除來改善黑色素的沉澱，其使用之甘醇酸效果好、滲透性佳。果酸已在台灣流行數年，帶動美容的脈動，但執行的動作需由有經驗的皮膚科醫師為之，才能減少皮膚發紅、結痂、刺痛感。果酸換膚視皮膚狀況逐漸增加其濃度 20% ~70% ，能有效改善粗糙的皮膚，消除青春痘、角化症及表淺的疤痕、細皺紋，當然對青春痘所留下的疤痕，也能加速其淡化。對黑斑、老人斑、曬斑、肝斑其效果也佳。

美女守則第一條就是防曬，早上 10 點至下午 3 點避免直接日曬。當外出時，要塗防曬乳並以帽傘遮住陽光，是最有效的護膚之道。

皮膚科醫師及整形外科醫師，接獲不少因脈衝光美容不成反成毀容的個案。有些不肖業者以鹵素光冒充脈衝光以致效果不佳，整張臉變黑，並有結痂情況，之後再怎麼保養很難恢復原貌。脈衝光可撫平細紋，刺激膠原蛋白的產生，使膚色變均勻光滑，不應有返黑結

痂等後果，如果有，可能與操作不當有關。舉凡深層斑點或皺紋較深者，脈衝光效果有限。

年輕 10 歲，不用整形，只要注意肌膚的保養就能容光煥發，自信心十足，何樂而不為！

（作者曾任高雄醫院皮膚專科醫師，現任嘉義市郭健軍皮膚科診所院長）