



## 預防篇

**皮膚**負擔人體免疫系統一部分的重責大任。當皮膚受到紫外線照射時，會使人體的免疫機能降低，減退抵抗疾病及傳染病的能力。醫界早已證明，長期暴露於強紫外線的輻射下，不僅會導致細胞內的DNA 改變，更會增加皮膚癌的罹患率。因此如何避免皮膚癌上身，已成為大眾所關心的議題之一。

台安醫院皮膚科主任陳眉穎表示，想要預防皮膚癌，防曬隔離很重要！目前市面上的防曬用品種類繁多，差別就在防曬係數與配方的不同。

### 不是係數「高」就好，正確塗抹才重要

防曬係數的單位主要分成SPF和PA兩種。SPF主要是防止紫外線UVB的照射，而PA則是防止紫外線UVA的照射。UVB會導致曬傷和曬黑，而UVA則是導致皮膚老化、皺紋、黑斑的元凶。所以，如果想要做到真正的「防曬」，建議要使

用SPF及PA兩種都有的防曬用品。但陳眉穎提醒民衆，防曬係數並不是越高越好，而是要依據場合來使用不同的防曬用品。

一般而言，如果平時都待在室內的，話，防曬係數使用SPF15（含）以上即可；需要長時間在室外走動，如：業務等工作，防曬係數則要提高至SPF 30以上；而若是較特殊的情況，如：去滑雪或海邊等，由於雪水和海水會反射紫外線，所以防曬係數應選擇SPF 50以上。

之前坊間曾相傳：若在臉上擦超過SPF25的防曬乳，會對皮膚造成傷害。陳眉穎表示，防曬係數高其實並不會有損皮膚，之所以會影響膚質，主要是防曬乳中所含的某些成分，如：P A P B



紫外線指數	曝曬級數	曬傷時間	防護措施
0~2	微量級	無	配戴太陽眼鏡；若地面有雪則應塗抹防曬產品，皮膚特別白皙的民衆也建議使用
3~5	低量級	無	使用太陽眼鏡及防曬產品，穿戴衣帽以保護皮膚。中午時段若陽光強烈，則應盡量避免直射於皮膚
6~7	中量級	30分鐘內	帽子/陽傘+防曬液+太陽眼鏡+盡量待在陰涼處
8~10	過量級	20分鐘內	帽子/陽傘+防曬液+太陽眼鏡+陰涼處+長袖衣物+上午十時至下午二時最好不外出
11以上	危險級	15分鐘內	帽子/陽傘+防曬液+太陽眼鏡+陰涼處+長袖衣物+上午十時至下午二時最好不外出

以上資料來自行政院環保署空氣品質監測網



(Polyaminopropyl biguanide) 和是否加入防滲入配方。不過陳眉穎也說，現在很多化學成分都已經禁用於防曬產品中了，所以通常消費者不用太擔心這個問題。

此外，由於南台灣及東台灣的紫外線強度，普遍比北部強烈，所以選購防曬產品時，應根據地區不同，挑選合適的防曬用品。不過陳眉穎也說，在係數的使用上，南北並沒有太大差別，主要還是看在室內還是室外多來決定。再者，每個國家受到陽光照射的程度不同，因此出國旅遊時，也應依據當地的氣候來防曬，不要一瓶通用比較好。

陳眉穎表示，由於防曬乳基本上還是一種外來的附加物質，主要用途也是隔離紫外線而非保養，所以如果室內沒有鹵素燈的話，其實擦不擦沒什麼關係。反之，若在室外的時間比較多，防曬就要常常補擦。無論是在都市還是郊外，一般建議兩個小時就要補一次。

而在使用量上，建議每一平方公分要擦到2mg（毫克）左右，整張臉大約要一個指幅的量（約手指頭的一段）才

夠，份量其實是滿多的，所以陳眉穎也表示，很多民衆都會覺得：不管防曬用品怎麼擦，膚色還是照樣變黑。或是雷射術後擦了防曬，卻依然出現反黑的現象，有時是因為防曬擦得不夠多，無法達到真正防曬的效果。

塗抹的方式，如果一次擠出全部的用量直接往皮膚上抹，絕對擦不均勻。以臉為例，一次約要擦1g左右。將1g分成2~3次來擦，一層一層上才擦得均勻。

此外，有些民衆也會產生一個疑問：如果同時使用各種係數的防曬用品，是不是擦得越多，保護力也就越強？

事實上，其實不管擦多少防曬品，都是以防曬係數最高的去算。例如一起使用SPF15、SPF30和SPF50時，實際上等於只擦了SPF50而已。因為防曬係數是以時間計算，而不是一樣樣累計起來的。

陳眉穎也提醒比較容易出油或屬於油性肌膚的民衆，如果沒有必要的話，就不要選防曬係數太高的。因為防曬係數越高，質地黏稠，會降低肌膚的透氣性。成分上則要避免「十四酸異丙酯」及「十六酸異丙酯」這兩種合成酯，因為它們皆具刺激性，比較容易長粉刺。民衆使用防曬保養品的話，可以看包裝是否標示「不致粉刺性」（Non-comedogenic），才能有效降低粉刺的產生。

### 做好全面性防曬，幫你遠離皮膚癌

除了塗抹防曬乳外，撐傘、戴帽子或太陽眼鏡等遮陽用品也都有輔助防曬的功用。此外，最好避免在上午十點到下

午兩點間出外走動。陳眉穎表示，行政院環境保護署自民國八十七年(1998年)七月開始預報隔日紫外線指數，分級標準與世界衛生組織相同，因此，民衆出門前也可以參考氣象報告的紫外線預測，並對照下面量表中的級別和防護措施建議，盡量避免紫外線的傷害。

此外，穿著長袖衣物也能有效防止紫外線的侵入。陳眉穎表示，目前市面上已有許多纖維成分和材質，都具有防曬的功效。而且這些防曬衣物上的認證標章，都是經由全球防曬權威機構 ARPANSA 所核發的。

ARPANSA（澳洲輻射保護暨核子安全局）是全球最早進行紫外線輻射測試的研究單位，同時也是最具公信力的防曬認證機構。其測試標準被世界各地沿用至今。試驗過程十分嚴謹，並將所得之 UVA 及 UVB 之透視率，轉換成防曬係數 UPF（Ultraviolet Protection Factor），作為防曬衣物的評價和分級標準。

根據規定，紡織物必須達遮蔽率93%（UPF 15）以上才具有抗紫外線的功用。當UPF越高，防曬效果也越佳。由於抗紫外線布料無法用目測分辨品質，因此所有通過的測試商品都必須掛上國際核發認證的吊牌，幫助消費者選對優質的防曬衣物，並且可用其背面序號（SERIAL No.）向發證機構查詢，讓消費者安心又有保障。

而除了上述這些常見的防曬方式之外，善用化妝品也有助於降低皮膚癌罹患率。陳眉穎表示，由於目前並無研究顯示化妝會提升皮膚癌的罹患率，加上目前大部分的化妝品，甚至包括粉餅、唇膏等等，都會標榜其產品內含有一些防曬係數，可達到抵擋紫外線的作用。但是，就算化妝品本身並無防曬功能，光是在皮膚表面上妝，就能對陽光產生一些阻絕的效果，多少有助於保護皮膚抵抗紫外線侵襲。

### 夏日全民瘋美白，曬後鎮定不變黑

俗話說：「一白遮三醜」，美白幾乎已成為全民運動，但是，千萬不要以為皮膚越白越不用擔心曬黑，相反的，皮膚越白皙代表其防禦力越弱，所以防曬措施反而更要做足。

至於後天美白，則不會對皮膚原本的保護機能有所影響。陳眉穎表示，刻意將膚色由黑變白，的確會讓皮膚的防禦功能稍微變差一點，但原則上，只要是黃種人，即使靠後天美白使肌膚變得比較白皙，一旦曬了太陽之後，皮膚就會自動產



生一個強力的保護反應，刺激黑色素細胞分泌黑色素粒子，達到保護皮膚的效果。

陳眉穎表示，黑色素粒子是一種可以阻擋紫外線進入人體真皮層的保護因子，膚色越深越黑的人，皮膚中的黑色素粒子也越多；膚色越白的人種，黑色素細胞反應力較弱，導致黑色素粒子很少，紫外線能輕易穿透表皮，造成皮膚發炎；至於黃種人，則比白種人不易曬傷，但又比黑種人容易曬傷。

陳眉穎表示，當皮膚細胞的發炎反應越強烈的時候，引起細胞病變的可能性就會越高。這時候如果塗抹幫助皮膚曬後鎮定的產品，不但可以使皮膚比較不易反黑，長期更可以降低罹患皮膚癌的可能性。

此外，陳眉穎也說，其實不只是皮膚的外部保養，如果身體長期都處在壓力極大的情況下，也表示身體一直處於發炎的狀態，當然也就比較容易導致癌症。所以陳眉穎也建議民衆盡量攝取抗氧化物質，幫助身體產生抗炎的作用，也有助於抗衰老，抗老化。

陳眉穎表示，若想遠離皮膚癌，防曬是最重要的，另一個則是「抗氧化」，主要著重在避免皮膚遭受自由基的傷害，平時可使用具有抗氧化或抗老化成分的保養品。

陳眉穎說，爲了避免引起發炎反應，如曬過太陽、覺得肌膚有灼熱感時，就應於曬後擦上鎮定舒緩的產品，如：蘆薈膠、小黃瓜水、甘草酸凝膠、含燕麥成分等產品，或是一些含有微量元素的

溫泉水或保濕噴霧，都對皮膚都有鎮定防曬傷的作用。此外，若是長期處於高溫高熱的工作場所，例如：廚房等等，也會建議要加強鎮定舒緩上的保養。至於這類產品是否需要「勤擦」？陳眉穎的建議是：長期擦抗炎的東西對皮膚有幫助，但時常曝曬的話可多擦一點，若只是一般曬後鎮定，當作一般日常保養即可，不需特別強調。

### 飲食迷思大解析 皮膚健康水噹噹

除了塗塗抹抹，在飲食上，也要著重於抗氧化的部分。陳眉穎表示，若要兼具美白、健康與強化皮膚的功能，一般會建議多喝水及攝取維他命C、維他命E、 $\beta$ -類胡蘿蔔素、花青素或多酚類等抗氧化營養素，而在蔬菜、水果或五穀類中都可以攝取到，所以陳眉穎建議一天至少要吃五、六種顏色的食物，營養均衡皮膚才會跟著漂亮。

此外，陳眉穎也表示，不少民衆對於美肌飲食有觀念上的誤解。以下就以兩個常見的飲食迷思來做介紹：

**迷思一：**維他命D本身可以由皮膚自行合成，但現今普遍都在強調防曬的重要性，如果都不讓皮膚曬太陽的話，身體會不會因此而缺乏維他命D呢？

陳眉穎說，皮膚接受紫外線照射之後，理論上是會產生維他命D沒錯，但目前研究也已經證實，加強防曬並不會導致身體缺乏維他命D，因爲事實上維他命D大部分都還是經由飲食攝取較多，例如：奶蛋類、五穀類。因此，只要飲食均衡的話，身體內的維他命D是不會不夠

的。雖然這是民衆要釐清的問題，不過陳眉穎也表示，維他命D主要是與骨骼的強化有關，跟皮膚癌則無直接相關。

**迷思二：**目前市面上販售許多膠原蛋白或玻尿酸飲，只要喝下去就可以加增皮膚的彈性及水潤。陳眉穎表示，很多民衆都會有這方面的誤解，但事實上這是不可能的，因為這些號稱美肌的成分到了腸胃之後，就會被分解成小肽，並在吸收之後很均勻的分布到人體的內臟及結締組織中，包括骨骼、肌肉、血管壁等各個部位。至於真正補到皮膚上的，其實沒有想像中那麼多。

陳眉穎解釋，一般廠商之所以會設計膠原蛋白或玻尿酸飲，是爲了攝取上的方便。若想從飲食中直接吸收，可能就要吃很多種不一樣的食物，才能達到一

瓶的量，因此廠商就把這些成分濃縮在一起，便於消費者飲用。

但陳眉穎說，事實上喝了之後並不會馬上就感覺皮膚變好，所以對於「美肌」這方面，最好不要有過多的期待。重點不在性別或年齡上是否需要，而是應該具備正確的態度才對。此外，針對更年期婦女，有時候會建議補充大豆異黃酮，因為大豆異黃酮是一種植物性的雌激素，所以也會有一些美肌的效果。

台北市立聯合醫院中醫院區中醫師楊素卿表示，中醫認爲皮膚有病是脾虛不能運化水濕，引起水濕停滯；另外肺主通調水道，所以和全身皮毛有關。換言之，若想要有水噹噹的皮膚，一定要健脾去濕、潤肺去痰。楊素卿並推薦有助下列於肌膚美麗的食譜湯方，包括：

### 1. 可防皮膚癌的蔬果汁

材料：番茄、蘋果各一個、芝麻15克，打汁喝。

### 2. 可防嘴角破皮潰瘍

材料：新鮮熟番茄蘸白糖吃。

### 3. 美肌茶飲四種

#### · 玫瑰綠茶飲

材料：玫瑰、綠茶。

做法：(1) 將1茶匙玫瑰花瓣，加入2茶匙綠茶。

(2) 加入熱開水沖泡。

功效：玫瑰有通便紓壓淨化功效，綠茶能促進代謝、淨化腸道和抗氧化。

#### · 桂花檸檬草茶

材料：桂花3克，檸檬草3克。

做法：將桂花檸檬草，放入到500ml的沸水



中，煎煮5分鐘即可。

功效：幫助排泄體內廢物。

#### · 山楂薏仁茶

材料：山楂3克，薏仁3克，橘皮4克，茶葉3克。

做法：將山楂、薏仁和橘皮洗淨，與茶葉一起放入500ml的沸水中煎煮10分鐘即可。

功效：健脾胃，消脂，利尿和通便的功效，有很好的促進脂肪代謝的作用。

#### · 蘆薈紅茶

材料：蘆薈20cm長1段，紅茶包1個，蜂蜜1勺。

做法：蘆薈去皮只取內層白肉，放入水中用小火慢煮，水沸後加入紅茶包和蜂蜜即可。

功效：改善肌膚光澤，減緩皮膚老化，美白養顏。

