

“防斑”美肤巧避误区



斑斑点点的产生与多种因素有关,如:遗传因素、外界环境、饮食等,个体差异很大,因此祛斑是个循序渐进过程,及时是进行了规范的医学美容治疗,也不可能一夜之间马上“见效”,如何正确防斑,广州医科大学附属第三医院整形美容科詹炜卿主治医师提醒四大误区必须注意。

全媒体记者 姚赞原 通讯员 黄瑾玥

误区1

只有室外才需防晒?

紫外线是长斑的“元凶”之一,詹炜卿解释,皮肤在接触到紫外线的时候,为了保护皮肤不受侵害,人体会分泌黑色素,正常情况下,这些黑色素会随着新陈代谢进入皮肤表面,最终与老化的角质一起剥落,但是如果各种因素导致人体新陈代谢减慢,这时

色素便会皮肤局部聚集而形成斑点。

值得注意的是,很多人对防晒的时间有误区,认为只有在室外的时候或者夏天阳光强烈才需要防晒,“其实一年四季都做防晒很有必要”。詹炜卿建议,即使在室内,也建议坚持每日使用 SPF30 以上的广谱防晒。

误区2

狂吃富含维 C 和维 E 的食物能美白祛斑?

众所周知,维生素 C 与 E 能够抑制黑色素的生成,有抗氧化还原的作用,能让颜色较深的氧化型色素变淡。不少女性便开始跟风制定每日狂吃富含维 C 和维 E 的网红食物清单,比如:

西红柿或胡萝卜榨汁、柠檬片泡水喝,希望能够通过“高维 C 和维 E”的摄入淡化色斑。“其实作用并没有那么明显”,詹炜卿说。因为口服含有维生素 C 或 E 的水果、蔬菜,被吸收入人体

的有效成分其实很少,达不到淡斑或抗氧化的功效。其实,激光直接爆破色素颗粒也远比护肤品来的快速有效。在日常饮食的安排上,营养均衡即可,少吃高糖、高脂肪、油炸、刺激性食物。

误区3

护肤品/化妆品越贵越好?

无论价钱高低,在护肤品及化妆品的选择上,适合自己的才是最好的。根据自己的皮肤情况选择一款适合自己的护肤品很重要。特别需要注意

的是,要通过正规的渠道去购买质量合格的护肤品及化妆品,劣质产品钟含色素防腐剂,与汗水融合之后会进入皮肤,促进面部斑点的产生。

误区4

用着最贵的护肤品熬着最晚的夜?

现代社会工作压力大,不少女性经常自我安慰“用着最贵的护肤品,熬着最晚的夜”,詹炜卿提醒,经常熬夜、睡眠不足会加速肌肤衰老、导致黑色素沉着更加严重。注

意皮肤的日常保洁,晚上减少使用电子设备的时长,保持作息规律,保证充足的睡眠时间,让肌肤有足够的时间进行自我修复。

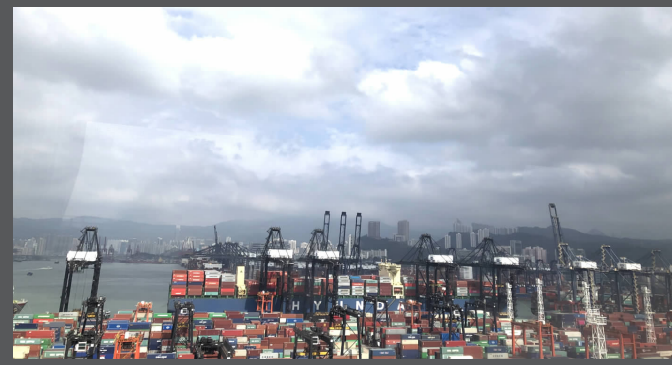
旅游推荐

『东方之珠』



香港

香港是一座世界级城市,是全球最安全、富裕、繁荣的地区之一,也是国际和亚太区重要的金融、航运枢纽和最具竞争力的城市之一,有“东方之珠”、“美食天堂”和“购物天堂”等美誉。生活物品送往迎来,高端商品的价位让购物狂们心中作痒;长年华洋共处的文化背景,加上港岛自身文化与工艺的灵巧发挥,变幻出独树一帜的港式粤菜让食客回味无穷;太平山缆车、浅水湾海景、维港夜景让这颗东方明珠浪漫的更加妖娆。(文/业森 图/姚赞原)



本版图片除署名外均为资料图片

穿搭课堂

印花衬衫

打造闲适度假风

全媒体记者 姚赞原



印花衬衫不再是旅行团大叔的标志,随着夏日的到来,众多服装设计师开始了印花衬衫的设计。你的衣柜里是否藏着一件爱不释手的衬衫,那配合着暖暖的夏日,度假风走起!