

## 秋冬美肌保養

在經過夏季的陽光與紫外線照射，肌膚除了變黯沉，換季更會讓肌膚出現乾癢不適。如何利用這陽光不算強烈的季節，將夏天被曬傷或曬出色素斑點的肌膚，做好修復與吸收營養，把握文中建議的三訣竅，秋冬肌膚同樣可以恢復透亮白皙。

### 【建議一】保濕：

經過一季陽光的強烈照射後，皮膚角質層變厚，皮膚就會變得黯沉、粗糙，因此秋天開始就必須加強肌膚保濕及換膚的工作。保養品選用含有玻尿酸、維他命 B5 等親水性保濕成分，加上含有與皮脂膜或細胞間脂質類似成分的乳狀或霜狀保養品。

洗臉時避免使用過燙的水，並減少肥皂的使用或改用非皂性的潔膚用品；洗澡後儘快補充滋潤的保濕乳液或乳霜。如果皮膚已經出現濕疹、發炎，光用一般的保濕產品是無法改善搔癢發紅等病灶，還是要請專科醫師開立適合的藥物，配合低刺激性、具有修護舒緩及止癢作用的醫療輔助保濕乳劑或霜劑，才能使病灶狀態迅速改善。

### 【建議二】防曬：

紫外線不因陽光大小而改變，所以防曬是不分季節的，防曬品最好選擇能夠同時防護紫外線 A 波及 B 波的全寬頻防曬用品。防曬不只是為了美白抗老，更是避免以後產生老人斑、皮膚癌的必要手段。

### 【建議三】調理：

經過夏天的艷陽照射，紫外線讓皮膚產生光老化現象，包括皮膚乾燥、肌膚紋理粗糙，曬斑雀斑顏色加深、數量增多，甚至有脂漏性角化症、老人斑等問題，秋冬季節正是調理肌膚紋理的時刻。臺大醫院形體美容中心近期引進各項高科技療程，提供給大家更好的選擇與方法：

如欲進一步了解，請洽詢本院形體美容醫學中心門診

電話：（02）2312-3456 轉分機 62992（週一至週五 08:00～17:00）

