

# 美白

美白護膚品在亞洲地區銷售特別猖旺，這是由於亞洲的女士們特別喜愛皮膚美白的關係。在皮膚學上，美白的定義是「減少皮膚老化」，藉此控制色斑形成，因亞洲人的色素細胞較為活躍，當他們遇到紫外光的侵害時，便會很容易形成雀斑，經年累月更會慢慢地變成老人斑，而油脂性角質層因保護真皮層加厚時，也就是引致色斑沉積的主要因素。

## 皮膚美白的3大要訣：

### 1. 防曬

不論什麼季節，一年365日都要防曬。防曬裝備除了太陽傘、帽子和防曬衣外，絕不能忘記在外出前預早塗上防曬護膚品。一般而言，坊間的防曬產品可分為阻隔UVA和UVB兩類，阻隔UVB的護膚品主要是增加皮膚自我保護紫外光侵害的時間，在室內工作者可使用SPF15指數的護膚品，戶外工作時便需要使用SPF30或以上，而只用阻隔UVB的護膚品是不足夠的，必須配合有防禦UVA功能的護膚品，成份如ZINC OXIDE, TITANIUM DIOXIDE和TINOSORB，在標籤上，日本出口的防曬護膚品會印有PA++ 或 PA+++等防曬指數，而美國出口的則會印上BROAD SPECTRUM SUNSCREENS，方便市民識別。

### 2. 加強抗氧化

要令皮膚美白絕不能不題抗氧化，食物和外用皆可，含抗氧化物以維他命C、維他命E、綠茶和大豆等都被醫學界證實能有效減低紫外線對皮膚的侵害。

### 3. 加速皮膚新陳代謝

加速皮膚新陳代謝可減少色斑積聚，一般外用藥物如果酸和水楊酸，可溶化皮膚的角質層，從而加快皮膚的新陳代謝功效，而維他命A衍生物RETINOL亦可令皮膚角質層溶化，幫助皮膚的真皮層膠原增加，但要注意，在使用以上的產品後皮膚會較為乾燥，個別人士更會有脫皮的現象，所以，在使用前必須諮詢你的皮膚專科醫生。.

## 醫學美容科技去除色斑

市面上的美白護膚品或許可減輕色斑問題，如情況嚴重時，便需要借助現時的醫學美容科技，把色斑清除。在一般情況下，激光和強力脈衝光源(俗稱彩光)對去除或減淡色斑都有幫助，激光有固定波長且能量集中，針對皮膚的某部位治療；而彩光集一系列波長，可同時進行多方面治療，如色斑和血管，亦有刺激膠原生長的功效，故此，彩光的能量不能太高，病人亦需要接受多次治療才可達致理想效果。至於醫學換膚和鑽石磨皮的治療方法，治療目的是去除病人的皮膚角質層，增加皮膚新陳代謝，減少黑色素積聚，但乾性和敏感性皮膚者不適用；從治療效果來說，亦比激光和彩光遜色。