



## 美白大作戰!!! 你白的健康嗎?

2007-10-06 報導 / 姜建亨



近日各大百貨公司舉行週年慶，推出許多優惠活動，因此總是可以看見許多女性朋友趨之若鶩前往購物，新聞受訪者總是欣喜若狂的分享自己買到了許多超值商品，甚至許多上班族翹班採買，而學生則是翹課前往搶購，瘋狂的程度令人咋舌！而這當中最受女消費者歡迎的則是化妝品跟保養品，當中的美白產品更是常居銷售冠軍寶座。

在國際油價飆漲，連帶著民生物品價格也跟著上揚的情況之下，上班族的薪水變薄，但對女性消費者來說，週年慶的大幅優惠是一定要前往消費，Smart智富月刊與奇摩新聞則做了一個民調顯示：

### (Yahoo!奇摩新聞與Smart智富月刊合作)

今年，您最想趁年終折扣季購買哪一項商品？

總投票數：6761票

1.大家電	5.2%	352票
2.名牌衣服	18.7%	1264票
3.名牌飾品	2.1%	139票
4.名牌包	6.7%	450票
5.保養品	28.7%	1953票
6.寢具	3.3%	223票
7.鍋具	0.8%	51票
8.健身及按摩器材	1.2%	78票
9.3C商品	16.9%	1144票
10.其他	16.4%	1107票

由上述數據顯示，即使在物價持續上漲，消費者叫苦連天的情況下，女性消費者為增進自己外在美的產品消費時，仍是毫不手軟，而保養品的需求指數也是最高的一項，以近三成的數據遙遙領先。

但在這股保養浪潮當中，以美白為大家討論的重點，俗話說：「一白遮三醜」，大家都想要有白又健康的肌膚，但在美白的同時，是否白的健康也是大家需要考慮之處。

就讀輔仁大學的鄭仔妍同學表示，由於自身對於美白十分重視，平常除了上課之外的時間，白天一定盡可能地待在室內，若有非不得已的原因必須接觸到陽光時，也一定會做好萬全的準備—撐洋傘、戴帽子、甚至在炎熱的夏天也穿了長袖防曬，做好一切的準備不讓自己被陽光曝曬，而在早晨或是接近晚上微弱的陽光對她來說也是避之唯恐不及，深怕自己曬到一絲陽光而讓皮膚沒有維持在最良好的狀況，因此出門時總會準備好所有防曬工具，以求能達到極佳的美白的效果。

而在鄭仔妍同學這種過度的作為持續一段時間之後，她發現身體持續出現不適的狀況，常常覺得腰酸背痛，因此求助於醫生，在做了身體檢查之後，發現年僅22歲的鄭仔妍同學竟然出現骨質疏鬆的症狀。在驚訝的詢問醫生後，並表示自己平時都會定時補充鈣片以及飲用牛奶，怎麼會出現骨質疏鬆的症狀。醫生則表示定時的攝取營養品是正確的觀念，但是這些營養製品要被人體吸收，還是需要陽光的照射。陽光可以為人體帶來維生素d，是因為皮膚中有一種固醇類的物質，經陽光中的紫外線照射後可轉化成維生素d供人體利用。因此醫生建議每天應要讓自己照射到約15分鐘左右的陽光，攝取到足夠的紫外線以轉換維生素d供其使用。這時鄭仔妍同學才發現原來是她長期以來不當的美白方式造成他的身體狀況每況愈下，因此痛定思痛決心改變自己對美白既有的認知，當個健康又美麗的大學生。

### 正確美白觀念

擁有白皙亮麗的膚質，是每個女人的夢想。如何能在太陽苦毒的時刻，還能讓肌膚白白水水，又白的健康可是一門大學問！在皮膚科醫師的提倡下，大部分的人都以為只要做好防曬功夫，就一定不會變黑，其實是不正確的觀念！

防曬雖然是「美白之本」，但再好的防曬也無法完全防禦毒辣的紫外線，因此，想要讓肌膚保持白嫩最好的方法，就是要防曬跟保養雙管齊下，換句話說，就是要執行從外到內的全方位美白作戰計劃。

但是要白又想要白的健康，有以下幾個觀念需要注意的：

1. 防曬：紫外線是無所不在的，防曬是首要觀念，出門前一定要在頭、臉、手等暴露部位塗擦防曬劑，而防曬乳液的spf係數最好是大於spf15以上。當氣象報導紫外線指數大於10，就要盡量避免外出。盡量不要在早上10點到下午2點之間外出，如真需要外出，就算是夏天最

### 媒體歷屆廣告

#### 推薦文章

- 變化自如 幕後的聲音演員
- 那些年 爸爸與芭樂的回憶

- 關余膚色 我想說的事

#### 總編輯的話 / 郭穎慈



本期共有十九篇稿件。頭題〈夢想配方 攝影甜點與咖啡〉忠實刻劃一位科技新貴勇敢出走，開設一間攝影風格咖啡廳的歷程和堅持。

#### 本期頭題王 / 洪詩宸



嗨，我是詩宸。雖然個子很小，但是很好動，常常靜不下來。興趣是看各式各樣的小說，和拿著相機四處拍，四處旅行。喜歡用相機紀錄下感動，或值得紀念的人事。覺得不論是風景還是人物，每個快門的...

#### 本期疾速王 / 吳建勳



大家好，我是吳建勳，淡水人，喜歡看電影、聽音樂跟拍照，嚮往無憂無慮的生活。

#### 本期熱門排行



夢想配方 攝影甜點與咖啡  
洪詩宸 / 人物



橙色的季節 唯美「柿」界  
陳思享 / 照片故事



老驥伏櫪 馬躍八方  
許翔 / 人物



追本溯源 探究大地之聲  
劉蕊娟 / 人物



變化自如 幕後的聲音演員  
張婷芳 / 人物

好也穿件深色薄長外套避太陽，或撐把深色傘，一般大約是4-5定時補充一次防曬品。不過最重要的是，雖然說要防曬，還是必須在一天之中，選個清晨或是傍晚的太陽，紫外線沒有這麼強的時候，去曬個15-20分鐘，讓身體維他命d被吸收，這樣才能白的更健康。

- 2. 修復：**如果已經曬傷了，可以對患部施以冰敷，達到鎮痛解熱的效果，除了外用藥之外，應暫停使用一切保養品。如果在曬傷之後為了美白又誤抹上一堆保養品在上面，反而會對皮膚造成負擔，更可能立即引發接觸性皮膚炎。實和聯合診所皮膚科主治醫師卓玉麗指出，有些曬傷患者因為感到臉部灼熱，拼命拍打化粧水，想要達到鎮定的作用；有人是不敢再度曝曬，而乖乖塗好防曬油；當然也有些人認為皮膚已經曬傷了，認為基礎保養更不能忽略。但是這樣一來，皮膚反而會刺痛無比，而且還可能呈現類似灼傷的發炎反應。
- 3. 保養：**網路或坊間常有很多迷思，認為檸檬汁或是以白醋來稀釋後當化妝水來敷臉，想要藉由裡面的維他命c讓皮膚美白，要注意的一點是這樣酸鹼度其實很不容易控制，酸跟水的比例如何控制？你用的水乾淨嗎？如果酸鹼度不適當，反而很容易讓皮膚造成灼傷，如果水質不乾淨反而讓皮膚過敏造成負擔。因為在自然界植物中，維他命c多半屬於右旋型式，因為右旋維他命c比較安定，比較不容易被氧化，但右旋維他命c經由食用能被人體吸收的只有3-5%，更何況是塗抹在皮膚表層了，幾乎對皮膚沒有什麼助益，只有左旋維他命c是唯一可以被皮膚吸收利用的。需要更小心的一點是，像檸檬等柑橘類的果皮中，含有感光性的化學成分Furocoumarin 呋喃香豆素，這會讓你的皮膚產生黑色素沉澱，美白不成反成了黑臉喔！

美白的確是一項浩大的工程，雖然要白，還是得要白的健康。但如果你也希望自己是個白皙亮麗的美人，就得好好加油囉，因為天下沒有「醜」女人，只有「懶」女人！



看似簡單的敷臉，也是須注意的部份，不然美白不成反成黑臉！



橙色的季節 唯美「柿」界

新竹九降風吹起陣陣柿香，一片澄黃映入眼簾，那既是辛苦的結晶，也既是甜美的滋味。

▲TOP