

如何擁有

健康年輕

的

皮膚

■ 李曼群中醫院

擁

有健康年輕的皮膚是每一個人的夢想。可是隨著歲月的流逝，任我們再怎麼保養，皺紋還是會毫不吝惜地爬到臉上。

除此之外，皮膚鬆弛、黑斑、晦暗以及過度敏感都會讓人感到非常無奈。既然我們不能青春永駐，拒絕皺紋，那有沒有辦法讓衰老的進程放慢腳步呢？當然有。我們在這兒為你介紹護膚抗皺三部曲，讓你擁有健康而年輕的皮膚。

●步驟一：排毒

隨著人類生存環境日益污染，人體的免疫功能也日漸減退。加之極度的壓力和不良的飲食習慣造成了人體大量的毒素累積，影響人體機能的正常運行。皮膚做為人體的第一道防線和最大的器官，參與全身的機能活動，以維持身體和外界自然環境的對立統一；同時身體的異常情況也可在皮膚上反映出來。身體內部的毒素和外界環境以及過敏原的刺激，都可以導致皮膚的異常狀況及病態。體內毒素的沈積，會直接影響到皮膚對各類營養的吸收，導致皮膚晦暗、鬆弛、皺紋以及過度敏感。所以，清除體內毒素是恢復健康皮膚的第一步。然而，在排毒的過程中，未經醫師指導，切忌服用含有瀉藥的排毒產品，長期服用會導致脾胃及氣血虧虛，有礙於皮膚對營養的吸收，豈能達到養顏效果。而且人體會對此類瀉藥產生依賴性，停藥後更會引起繼發性便秘，反而造成身體機能的失調。所以慎重選擇排毒產品是非常重要的。

●步驟二：抗衰老

隨著年齡的增加，人體的生理機能亦日趨減退。從皮膚角度來看，表皮細胞再生能力減弱，

皮膚的膠原和彈性纖維蛋白減少，皮膚出現鬆弛、皺紋粗糙晦暗。從人體內部角度來看，身體機能的老化會造成癌症、心臟病、高血壓、糖尿病、高膽固醇等一系列老化疾病。體內的自由基是人體逐漸走向衰老和疾病的重要原因。生物體內進行氧化時可以產生化學性質較為活潑的基因，稱之為自由基，它能引起細胞生物膜的脂質發生過氧化作用，使生物膜被破壞，導致細胞病變，甚至死亡。隨著人們對衰老的問題越來越重視，大量的醫學研究證明，維生素C、B、E群、胡蘿蔔素及微量元素鋅、硒等都含有較強的抗氧化功能。還有一些氨基酸和輔酶，如：DNA、RNA、

SOD、CO10、ALA、麩氨酸等；草藥中有葡萄籽、銀杏葉、紫錐花、何首烏等都是很好的抗氧化、抗衰老聖品。但從人類的飲食結構來看，很難每天均勻地從食物中獲得足夠的營養素和抗衰老因數，來營養皮膚和抵抗自由基的侵蝕。因此，補充這些抗衰老因數和營養對延緩皮膚及身體機能的老化是非常有必要的。市面上多種維生素複合劑所含成分的劑量，只能應付維持人體機能正常活動的需求，遠遠達不到抗衰老的作用。

此外，維生素之間和微量元素之間的調配比率也非常重要，不恰當的調配比率會影響其他維生素和微量元素彼此的吸收率。大部分維生素和抗衰老因數在體內的存留時間只有二—三小時，之後會隨尿液排出體外。所以選擇長效釋放製劑會有更明顯的果效。此外，在選擇抗衰老產品時，千萬慎用含有荷爾蒙成分的產品，長期服用會造成女性鬍鬚生長，並會增加罹患癌症的機率。

●步驟三：良好的飲食起居。

1. 保證營養常飲綠茶、蔬菜汁、芹菜汁、番茄汁等）與果汁，常吃薯類、雜糧、海藻等食物排毒。少吃肥膩食物，戒煙酒。過度減肥會造成營養不良和內分泌失調，破壞皮膚的正常代謝。
2. 養成運動的習慣運動能夠加速新陳代謝，幫助皮膚和肺臟排毒，通過出汗等方式排除其他器官無法解決的毒素。
3. 早晨空腹飲水：早上起來的第一杯水，會把身體裏面大量的毒素都排除掉。
4. 性生活適度：以免過度耗竭人體精氣，使機體免疫系統的調節功能減退。
5. 充分睡眠：睡好覺是保證他身體健康乃至延緩衰老的前提條件，特別是夜間十二點到翌日凌晨三點這段時間，皮膚細胞代謝快，其新陳代謝的速度是清醒狀態下的八倍多，因此切不可熬夜，錯過這段最佳的睡眠時間。

美國曼康皮膚病研發治療中心所研發的排毒健膚軟膠囊，從清除體內毒素，增強皮膚免疫力的角度出發，採用東西方草藥精華以及皮膚所需要的脂肪酸、微量元素和營養素，不含任何瀉藥成分，在清除體內毒素的同時，增加表皮細胞的活力，滋養皮膚，調整皮膚的健康狀態，使你擁有一個健康無暇的肌膚。曼康研發推出的抗衰老活膚素，廣含三十二種抗氧化的維生素、微量元素、氨基酸、脂肪酸、活化酶、DNARNA 優化因數及天然植物精華，提供維持人體生命活動和皮膚代謝所需要的營養素，具有超強的抗氧化、抗衰老功能，並採用長效釋放製劑，有效地抵抗自由基對人體的侵蝕，延緩衰老，在造就健康身體的同時，讓你擁有一個年輕亮麗的肌膚。

美國曼康皮膚病研發治療中心，由著名皮膚病醫師李曼群帶領，籍十五年皮膚病治療及研究經驗，為你提供最專業最有效的皮膚病治療與皮膚保健。歡迎來電諮詢：650-588-8335 或上網查詢：www.merlyclinic.net

美國曼康皮膚病研發治療中心，由著名皮膚病醫師李曼群帶領，籍十五年皮膚病治療及研究經驗，為你提供最專業最有效的皮膚病治療與皮膚保健。歡迎來電諮詢：650-588-8335 或上網查詢：www.merlyclinic.net