



同龄人之间的状态可有天壤之别，例如林志颖和郭德纲。我们在生活中不难看到，有些人年纪轻轻脸上就已经有了不少皱纹、色斑等；而有的人年纪不轻，却保养得宜，没有明显的皱纹和色斑。这到底是怎么回事？专家指出，这就是光老化和自然老化的较量。

晒晒更健康？错！

晒出光老化比自然老化更可怕

紫外线是皮肤光老化的主因

潘潘近来发现脸上皱纹很多，两颊还有不少斑，而她今年才 24 岁。医生说，这和她平常不注意防晒有很大的关系。潘潘说，从小到大她都不注意防晒，一直放任自己，没想到斑点和皱纹就这样早早地爬到脸上了。

广东省妇幼保健院美容科胡葵葵主任医师指出，皱纹、色斑都是皮肤老化的表现。造成皮肤老化的原因有内外两种——由基因控制的细胞新陈代谢衰退所导致的皮肤自然老化，称之为自然老化；因外界环境因素导致的皮肤老化，称之为外在老化。而光老化是皮肤外在老化的最主要形式，紫外线辐射则是导致皮肤光老化的主要原因。

光老化和自然老化有区别

“光老化是由于皮肤长期受到日光照射所引起的一种损害，表现为面部容易出现很多问题，如色素异常（老年斑、日光性黑子等）、皮肤松弛、细小皱纹、面部红血丝、毛孔扩大、皮肤颜色晦暗等。”胡葵葵指出，光老化的皮肤局部有过度的色素沉着或毛细血管扩张，甚至可出现各种良性或恶性肿瘤，如日光角化病、鳞状细胞癌、恶性黑素瘤等。

如何区别光老化和自然老化？胡葵葵称，自然老化多是全身性的，脸和身上皮肤的老化程度相近，而光老化的人脸上有皱纹、色斑、松弛、明显的毛孔，但身上的皮肤（即那些晒不到太阳的皮肤）却还是显得很年轻靓丽。

注意防晒、服用抗氧化剂可预防光老化

光老化是晒出来的，那么预防光老化是不是注意防晒就够了？胡葵葵建议，躲避和减少日晒、限制紫外线照射的时间是最重要的，但是，躲避毕竟只是暂时的，除此之外，应使用防晒霜，可增强防晒效果。6 个月以下的婴儿则不适宜使用防晒霜。

除了外在的隔离，你还需要给肌肤穿上内在的防护甲衣——服用抗氧化剂，这是防止皮肤光老化损伤的有效方法。常用的抗氧

化剂有维生素 E、维生素 C、β-胡萝卜素等，可以通过食物摄取，也可以口服现成的营养剂。

激光、注射或手术可逆转已有的光老化

如果皮肤已经发生了光老化，是不是没有恢复的机会了？所幸有。胡葵葵表示，激光治疗、美容注射和面部年轻化手术，可以应对光老化。

激光治疗主要包括射频技术、像束激光（点阵激光）、彩光嫩肤、调 Q 激光等。这些治疗不仅可以祛除色斑，还可以拉紧皮下深层组织，收紧皮肤，促进皮肤胶原组织的生成，从而改善皮肤的质地和光泽。其恢复期短，一般不影响日常工作和生活。

注射美容技术主要包括除皱注射技术和填充注射技术。目前，除皱注射使用最多的是肉毒素 A，是目前祛除动力性皱纹（有动作、表情时才出现的皱纹）最好的方法。填充注射技术中，填充类材料包括玻尿酸、自体脂肪等，适合平复静态的皱纹（没有表情也能看到的皱纹）。

激光、注射除皱不能改善的面部衰老，可以求助于面部的年轻化手术，包括眼袋祛除、上睑松弛矫正、眉下垂提升、面部提紧术、下颌脂肪袋祛除、颈纹祛除等。

■链接—— 夏季防晒妙招

首先，在使用防晒霜之前，要先明确你今天到底是去干什么？上班、郊游、亲近大海还是去锻炼身体，这一点很重要，因为它决定着你今天用什么类型、SPF 值多高的防晒品。普通类型皮肤的人，SPF 值以 8~12 为宜；对光敏感的人，SPF 值以 12~20 为宜；若只是在上下班的路上接触阳光的上班族，SPF 值在 15 以下即可；在野外游玩、海滨游泳时，防晒品的 SPF 值要在 30 以上；如果要去游泳，最好选用防水的防晒护肤品。此外，肤色白皙者，最好选用 SPF 超过 30 的防晒霜，防止斑点的产生；皮肤偏深者，平日可采用 SPF 值为 15 的防晒品。

防晒霜一定要在出门前半小时抹，出门前再补充一次，这样皮肤才能有效地吸收，防晒霜才能充分发挥防晒的效果。在使用剂量上，每次至少要有 1~2ml 的量，才能达到最佳的隔离效果。应尽量避免在日照最强烈的时间段出门（上午 10 点到下午 2 点），同时还要善用各种辅助用品，例如遮阳伞、帽子、长袖衣服、太阳眼镜等，以共同抵抗紫外线的入侵。

很多女孩子平时都带妆出门，如果此时

要补涂防晒霜，她们会选择直接往脸上抹了一层又一层，结果可能会长出可怕的脂肪粒。正确的做法是，先用纸巾轻轻擦去汗水和油脂，或仅仅用吸油纸吸去油脂，然后用防晒粉饼来补妆。如果脸上的汗和油很多，那么务必先用卸妆湿纸巾擦去汗水和油腻，然后补防晒霜，也可用补水喷雾将脸部清洁后再补。晒伤后，多吃下面 4 种食物能有效地修复皮肤的损伤。

草莓：草莓富含维生素 C，多吃有助减轻晒伤。维生素 C 不但能够清除紫外线照射产生的人体自由基，另外还在胶原蛋白合成、保持皮肤弹性方面有巨大的作用。富含维生素 C 的食物有草莓、红柿子椒、木瓜、西兰花、橙子等。

西红柿：西红柿含有大量的番茄红素，具有光滑皮肤的功效，番茄红素的水平越高，皮肤越光滑。另外，西瓜和胡萝卜也是很好的选择。

毛豆：毛豆、豆腐、豆浆等豆制品含有大量的植物化合物异黄酮，对皮肤胶原具有保护作用。实验表明，通过饮食补充异黄酮，能减少紫外线导致的皱纹，使皮肤更光滑。

金枪鱼：金枪鱼富含欧米伽 3 脂肪酸，可保护皮肤胶原，让皮肤更年轻，另外，三文鱼、沙丁鱼、鲑鱼等鱼类也具有相同的功效。

（综合）