

活得好

天天健康

文 / 庄秀慧 zhuangxh@sph.com.sg

面部皮肤

反映个人整体健康

老化会影响人体各个器官。由于肌肤处在外层，是肉眼最明显看到的器官，所以，肌肤尤其是面部皮肤，就成了反映个人整体健康的代表。本报《活得好》请医生谈影响老化的因素，以及哪些因素会加速老化。



顾问医生陈温温

新加坡中央医院整形手术顾问医生陈温温谈影响老化的因素：

■内在因素，如：遗传、整体健康和激素改变（雌激素减少，影响肌肤素质）。

■外在因素，如：暴晒、环境污染物、生活习惯和压力等。

陈医生进一步解说，随着年龄增长，人体开始减缓产生胶原蛋白（collagen）和弹力蛋白（elastin），引致细纹和皱纹。接触阳光和地心引力则会导致老年斑和肌肤下垂。

另外，岁月的流失，也会导致肌肤表皮（epidermis）变干燥、更干、更脆弱。肌肤表层底下的真皮（dermis）也会开始变薄，表皮和真皮的交界处开始变扁，引致皱纹。

长期暴晒，过度接触到紫外线，可引致肌肤DNA损伤；以及抽烟、接触到污染、压力、营养不良、缺乏运动、整体健康不好等，会加速老化。

陈医生列出脸部衰老的五大主要表现：

- ①肌肤产生变化，如皱纹。
- ②出现棕色斑点、老年斑、脸色黯淡。

③过度活跃肌肉，引致细纹。

④脸颊、太阳穴消瘦，出现眼袋等。

⑤肌肤失弹性和地心吸引力引致肌肤下垂。

新加坡中央医院在3月2日早上9时至中午12时举办“整容手术知多少”免费讲座，内容包括患癌后重建身体、疤痕、优雅老去、眼皮下垂等。可电邮至msksc.acp@sgh.com.sg或上网<https://goo.gl/forms/K81CJkiCvxMShKWJ3>报名（2月22日截止）

■地点：新加坡管理大学行政楼礼堂（SMU Admin Building, Mochtar Riady Auditorium）81 Victoria Street

■询问电话：65762581 / 65767859（办公室时间）