

阅读：阻挡紫外线可以年轻10岁（下）PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/145/2021\\_2022\\_\\_E9\\_98\\_85\\_E8\\_AF\\_BB\\_EF\\_BC\\_9A\\_E9\\_c105\\_145996.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/145/2021_2022__E9_98_85_E8_AF_BB_EF_BC_9A_E9_c105_145996.htm) 皮肤为何会老化=脸上出现杂痕和皱纹的主要原因是年龄增长，其次是紫外线。黑痣、老年斑等色素沉着是在脸颊和额头等特定部位黑色素细胞积累过多造成的。附在表皮上的黑色素细胞一旦受到紫外线的照射，就会制造黑色素，在皮肤上形成“保护膜”，但不同部位对紫外线反应的程度也不同，因此留下杂痕。皱纹是随着年龄的增长，表皮下面的真皮里的胶原蛋白和弹力纤维减少，使表皮“变形”。紫外线是进一步刺激胶原蛋白和弹力纤维变形的主要因素。这就是被阳光照射的脸部和用衣服遮住的身体的皱纹不同的原因。紫外线对皮肤老化造成最大影响=紫外线、吸烟对皮肤老化究竟有多大影响？首尔大学医学院皮肤科教授郑振镐最近对韩国407名成年人进行调查，总结出了“答案”。紫外线对皱纹的影响力仅次于老化。平均每天被紫外线照射的时间超过5个小时的人产生深皱纹的可能性比被紫外线照射1、2小时的人高4.85倍。女性比男性产生深皱纹的可能性高3.69倍。闭经后，女性荷尔蒙（雌激素）分泌减少，因此，50岁以上女性有很多皱纹。闭经后产生深皱纹的可能性（闭经6~10年后）比闭经5年前高5倍。女性每生一个孩子，产生深皱纹的可能性就提高1.83倍。吸烟也是一个重要的因素。与不吸烟的人相比，30年来每天抽一盒烟的人产生深皱纹的可能性高2.83倍，50年高5.53倍。预防和治疗=如果要预防衰老，就要尽量避免被紫外线照射。已证实，类维生素A药物具有促进胶原蛋白和弹力纤维的生

成，消除色素沉着的效果。但要掌握好用量，因此要征求医生的意见。化妆品中含有的维生素A由于容量太少，很难产生效果。学界已证实，维生素C等抗氧化剂具有抑制破坏胶原蛋白和弹力纤维的效果。多吃水果、蔬菜以及喝绿茶等也有帮助。但把水果磨成汁涂在脸上，维生素C不能被皮肤吸收。雌激素也有预防皮肤老化的作用，因此要多吃含有丰富的“类雌激素”的大豆、石榴、瓜子等。治疗方法五花八门。清除皮肤色素的药物和激光等治疗法具有显著的效

100Test  
下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问  
[www.100test.com](http://www.100test.com)