

紓緩考試腦



補充嬌膚膠原蛋白

皺紋變淺 彈性重現

□ 本刊記者

也許，妳對「膠原蛋白」似懂非懂。

也許，妳對「骨膠原」這東西不求甚解，但妳卻清楚知道，妳每早每晚都把含有膠原蛋白的護膚品往臉上塗。而當妳選購護膚品的時候，妳更懂得要求護膚品含有「骨膠原」或「膠原蛋白」的成份。

妳半點也不糊塗，因為妳大概知道，「骨膠原」是青春肌膚的護花使者。

膠

原蛋白(collagen)，又名骨膠原，是人體肌膚組織的基本成份之一，皮膚中70%是膠原蛋白。

我們的皮膚，基本上分為表皮和真皮兩部分，表皮大部份為角蛋白，所以又稱為角質層，當表皮細胞隨着時間流逝而老化，角質層便會產生角質化，最後變成死皮，等待剝落。

表皮的功能，在於鎖住肌膚中的水份，防止乾癆表現，保持濕潤，讓肌膚從外表看來平滑細緻，然而表皮的功能，亦只限於表面功夫，皮膚真正衰老的原

因，最重要是受真皮層影響。

真皮，緊貼於表皮之下，這一層皮膚細胞，比表皮深厚得多，主要由彈性硬蛋白和膠原纖維組成，藏着皮脂腺、汗腺、淋巴球等大量重要組織，使每一個細胞都好像包藏在膠原蛋白纖維之內。

我們一向都認為人體全身都被皮膚包裹着，也許，換一個角度來看，我們整個人都被膠原蛋白凝結着，膠原蛋白佔了皮膚70%，比例之大，足以成為控制肌膚衰老的要素。

皺紋出現了

膠原纖維擁有如彈簧般特性，青春肌膚富有彈性，便是膠原纖維的彈性作用，但隨着年紀增長，彈性纖維的形成會日漸衰退，如加上膠原蛋白水份不足，彈性纖維便會變得脆弱，容易折斷，細胞與細胞之間缺乏支持力，造成「撐不起」的現象，從表皮看起來，「下陷」的坑紋便是皺紋。

膠原蛋白不足，除了造成皮膚老化、減弱肌膚彈性之外，還會對眼睛水晶體、眼角膜和筋肌的柔軟度有負面影響。隨着老花眼、關節軟骨硬化的情況出現，衰老的徵象更顯而易見。

既然膠原蛋白是保持肌膚彈性的重要物質，補充足夠的膠原蛋白便成為保持青春的重要秘訣。因此，含有膠原蛋白的美容護膚品，便成為青春肌膚的活躍份子。

只能做到表面功夫

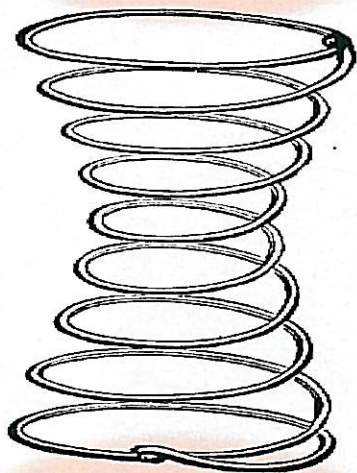
很多美容品公司，不斷推出含膠原蛋白的護膚臉霜，希望藉着護膚品的滲透，能將膠原蛋白帶入真皮層，令皮膚吸收，發揮膠原蛋白的彈性效果，然而，

除了皮膚含有大量膠原蛋白外，我們身體很多部份都由膠原蛋白纖維相連：

- 骨骼與肌肉相連處的「肌腱」如手肘、腳跟等，80%以上是膠原蛋白纖維，足以影響關節的靈活性與彈性。
- 眼球內的水晶體、眼角膜、髮根等部份，亦含有膠原蛋白，用以保持彈性和柔軟度，防止硬化衰老。

含有豐富膠原蛋白的食物包括：肝臟、豬耳、豬腳、雞爪、排骨、蹄筋、蝦、鮫魚翅、海參、泥鰍等。

一顰一笑、一哭一叫等過份誇張的臉部表情，都是形成皺紋的「熱身操」，想臉上皺紋平伏不現，先注意臉部表情深藏不露。



注射膠原蛋白能夠支撐真皮「下塌」了的膠原纖維，但絕對不能用於隆鼻、隆胸、豐頰等大型整容手術。

這只是一個理論，在理論與實踐之間，卻有一段距離。

據研究發現，一般使用在護膚品中的膠原蛋白，份子比較大，難以藉着塗用或按摩便能滲入角質層，讓真皮細胞吸收，故此不能達到改善真皮內彈性組織的作用，只能收到補濕效果。當然，在塗用過程中，經過適當的臉部按摩，能幫助血液循環，加速新陳代謝，穩固彈性纖維，使之保持堅挺，不易下陷，減少皺紋出現。

在外國，近年流行以注射形式來補充失陷的膠原蛋白，據美國史丹福大學(Stanford University)一群生化學家和物理學家的研究，他們在28個國家抽選100萬人進行實驗，其中美國與加拿大佔了65萬人，結果顯示，經過直接注射膠原蛋白進入皮膚，4星期後，皮膚回復彈性和活力的效果令人滿意，而對注射作出負面反應的個案則只得3%。

一覺醒來 嬌膚活現彈性

據臨床外科整形醫生表示，使用注射膠原蛋白來平伏幼淺皺紋，非常普通，因為效果易見，所以頗受歡迎，而且過程十分簡單，只需在皺紋坑位表皮直接注射，能做到直接補給膠原蛋白的效果，而針口亦於注射後翌日自然消失，肌膚回復昔日的彈性活力。

注射膠原蛋白，對平伏嘴角、額頭、眉間、眼部周圍、臉頰和鼻翼兩旁的淺幼皺紋，的確能起改善之效，但效果可以維持多久，則因人而異，亦因皺紋的「破陷」程度而異，一般來說，大概可以維持幾個月至2、3年不等。

畢竟，人體老化是自然的生理現象，護膚品也好，直接注射也好，都只能收短暫效果，並不能從此長春不老。☹