

# 天生麗質難自棄？

睡眠與皮膚之關係

劉韋伶 曉明女中 三年甲班 44 號

## 壹◎前言

隨著現代人經濟能力的增加，層出不窮的電視廣告，個個都在提醒消費者需要好好保養自己的皮膚，睡前要擦化妝水、晚霜，睡醒又要擦什麼保濕乳液……一大堆的瓶瓶罐罐，真的就可以讓皮膚保有光滑水嫩的樣子嗎？現代人工作量大，睡眠時間不一，加上飲食又不均衡，往往嚴重影響到身體健康，在這種情況下，就算塗抹、服用一大堆的保養品也無法補救已受損的皮膚。回到根本，最好的方法就是有良好的睡眠時間與環境，其餘的保養品都只是輔助，若沒有「睡眠」這項先決條件，一切都免談！本篇就是在探討，睡眠對於皮膚的重要性，遠遠超過於無節制的塗抹大量保養品。想要擁有光滑水嫩的皮膚，就從睡眠開始吧！

## 貳◎正文

### 一、認識皮膚

皮膚是覆蓋在我們身體的表面，直接接觸外界各式各樣的物質。因此，皮膚經常受到陽光及溫度的變化、濕氣、塵埃和其他日常接觸皮膚之物質的影響，這些物質中也有危害身體健康。皮膚的厚度約為1.4 mm（除了皮下組織的表皮及真皮的厚度），然而因為每個部位的不同也會有差異，一般說來，眼瞼的皮膚厚度最薄，相對地手掌、足下的皮膚最厚。皮膚的面積，成人約為16000平方公分，因此雖然皮膚的厚度很薄，但是皮膚全部的重量卻非常大，約值體重的16%，皮膚雖然包裹在身體表層，但並不是一個獨立體，與包裹身體的衣服是有所不同的，皮膚是身體的一部份，因此，身體健康時皮膚也會變得生氣活潑；相反地，身體衰弱時，皮膚即會變得沒有生氣。（註一）

### 二、睡眠是什麼

睡眠，是精力充沛的主要來源。

睡眠，是上帝賦予人的基本權利。

睡眠，是所有人類共有的經驗；睡眠之前、人人平等。

睡眠，是一種「生物鐘」現象；如自然界有「春夏秋冬季節變化」周期性之現象。

睡眠，是不必經過思考的生理需要。正如人饑腸轆轆時不必問：「我餓了嗎？」自動尋找食物裹腹。

睡眠，是健康長壽要件；長期實驗證明，老年人需要的睡眠時間不是遞減，而是遞增。因此，古人有「少寐，老年人之大敵」的說法。

睡眠，是人們消除疲勞、恢復體力、保持健康、增強免疫機體的一個重要手段。

睡眠，是一種自發平衡精神與生理狀態的生理現象。睡眠不足者，表現為煩躁不安、激動易怒、精神萎靡、注意力散漫、記憶力減退……等神經精神症狀。

睡眠，是理想的「減壓器」。

睡眠，是最完整、最系統、最有效的休息方法，也是科學養生的重要內容。

（註二）世界文豪、偉大的英國詩人和劇作家莎士比亞(Shakespeare, William, 1564~1616)也曾說：「睡眠，織補鬆散的衣袖；睡眠，拉起生活幕簾；睡眠，洗滌疲

憊心靈；睡眠，是受傷心靈的安慰劑(a balm of hurt minds)。」

### 三、睡眠與皮膚

有篇名為「會睡覺的女人美到老」的新聞(註三)中提到，睡眠不足經常失眠，會造成眼睛周圍皮膚色素的異變，出現黑眼圈，眼圈的變黑是美容的缺陷之一。睡眠不足，還會使眼白混濁不清，混濁的眼睛給人一種暮氣沉沉的感覺。

不僅如此，想要擁有光滑、紅潤、富有彈性的皮膚，就必須賴於皮膚真皮的下組織微血管的充足營養供應。皮膚微血管暢通時，皮膚紅潤光澤；反之，則顏色晦暗，或顯得蒼白缺乏營養，以致皮下細胞迅速衰老、出現皺紋，甚至變粗糙。

據研究指出，正處於青春發育期的少女，每天要睡足 8 小時，中年婦女每天應睡足 7 個小時，每天睡眠時間太長會使身體發胖，睡眠時間太短會使人變瘦，同樣的睡眠時間，白天睡和夜裏睡效果不一樣。經常熬夜對面容損害很大，所以如果晚上要工作到很晚才能睡的話，應在下午睡 1~2 小時，以保持精力充沛。

身為學生的我，最能深刻體會到睡眠對於皮膚的重要性。平常上課的時間，課業壓力較大，經常導致作息不正常、內分泌失調，在睡眠時間嚴重缺乏之下，皮膚就會變得黯淡、粗糙，而且還不停的長痘痘；但只要一到了寒暑假，整個人心情放鬆，睡眠時間也能恢復正常，所以放假時我的皮膚都很光滑，而且很少長痘痘。

有幾點養顏睡眠法（註三），可以提供參考：

1. 臨睡前應做適當的運動，如散步、柔軟體操等。
2. 臨睡前用 36 攝氏度左右的水清洗面部皮膚，或者洗一個舒舒服服的熱水澡。
3. 入睡前做面部按摩。先用拇指、食指輕揉鼻頭，再用兩手的食指和中指自鼻兩側和額部正中間向 兩側輕輕抹擦。
4. 睡前在面部擦些護膚品，如潤膚露等，以免皮膚乾燥。
5. 睡前不要進食或大量飲用飲料，但在睡前飲半杯溫牛奶，不僅有助睡眠，且對養顏大有裨益。

### 參◎結論

睡眠與皮膚是密不可分的。沒有良好充足的睡眠，就沒有光滑水嫩的皮膚。雖然身為現代人，每天都會有處理不完的事及看不見的壓力，但是儘量還是讓自己在 12 點前上床睡美容覺，畢竟這樣對身體亦是有幫助的。但也不是只要好好睡覺就可以擁有好的皮膚喔，還是要靠後天的努力，擦些保養品、少吃油炸物…… 等等。畢竟，睡眠只是先決條件，不是每個人都是「天生麗質難自棄」的！

肆◎引註資料

註一、健康生活家--網住健康

[http://health.healthonline.com.tw/column/98\\_11/98\\_11\\_0.html](http://health.healthonline.com.tw/column/98_11/98_11_0.html)

註二、Google 搜尋網站

<http://www.google.com/intl/zh-TW/>

註三、中台灣健康生活網

<http://406003.24hrs.com.tw>