

# Elasticity Forever

## 骨膠原重生術

女人最最大忌便是被指：老。如果你臉上出現皺紋、色斑、鬆弛、暗啞、缺水等，也就代表你開始衰老了。為甚麼會老？「唔夠骨膠原囉！」也可以這麼說，骨膠原的多寡和健康程度絕對是導致皮膚老化的主因。據說食物不能補充骨膠原，唯一可依靠的便是護膚品了。下次如果你想提醒身邊好友是時候保養皮膚，可以這樣說：「你好像不夠骨膠原啎！」

## Activating Collagen

### 甚麼是骨膠原？

骨膠原是人體內一種蛋白質，分布於皮膚、肌肉及骨骼之中，主要功能是製造新細胞，並且促使其緊連，作用正好像一個扣，使細胞與細胞扣連在一起，而且本身有保存水份的能力，故能令肌膚保持彈性。若骨膠原減少，皮膚的水份和彈性會減少，皮膚亦因此起皺紋。

年青時體內的細胞生長與代謝都相當快速，但青春期過後，骨膠原的結構將漸漸鬆散，加上外在的環境，如紫外線與污染等，都會讓皮膚細胞快速老化，肌膚失去彈性顯得老態。我們身體本身有製造骨膠原的能力，但隨着年齡增長，製造骨膠原的能力會逐漸下降，縱使如何補充蛋白質也無補於事。

### 骨膠原天敵

到底踏入幾多歲骨膠原才會減少，這個並沒有標準的說法，周醫生謂總之踏入成年之後，骨膠原便會慢慢逐漸流失減少，從而變得衰老，分別是在於每個人的流失速度有快慢而已。當然陽光中的紫外線會令骨膠原加快流失，因為紫外線產生自由基，自由基會破壞骨膠原，而自由基已證實是令器官衰老的主要元兇，所以任何會產生自由基的，都會加速衰老。

但有一個有趣的現象，就是經陽光照射而衰老的皮膚，那些彈性纖維細胞竟然比健康的皮膚還要多（骨膠原和彈性纖維由真皮層裡的纖維細胞（Fibroblasts）製造），但多不等於好，那些彈性纖維細胞排列得不規則和發大，繼而生產不健康的骨膠原，這也可以解釋為何彈性纖維細胞豐富但皮膚仍不緊致。其實要延緩骨膠原流失，最重要是做好防曬工作。

除了紫外線，吸煙也會使骨膠原大量流失。吸煙消耗體內大量維他命 C，而香煙會釋出的自由基及有害物質，還有尼古丁更會收窄血管，令血管運送功能變差，肌膚狀態自然大受影響。就算吸食二手煙亦同樣受害。