

护肤品中的活性成分，是改善肤质的关键。有的活性成分具多重功能，能同时针对不同的肌肤问题，一石多鸟。这期《体面人生》就让王威顺医生例举六种多功能活性成分，并分析个别成分的特点和功效。



文：林增盈
limcys@sph.com.sg
图：档案照

6大活性成分

护肤品中佼佼者

选用护肤品时，一定要仔细了解其中的活性成分。

▲受访专家



王威顺医生
普通科医生



维生素C

众所周知，维生素C是强而有效的抗氧化剂，可改善衰老和紫外线伤害的肌肤。此外，它能消除肌肤内的自由基、减少点形成、促进胶原蛋白生产，肌肤更年轻。

王威顺医生说，口服维生素C让肌肤吸收的维生素微不足，难以产生理想美容效用。相反，外敷维生素C的效用是口服的20倍。但要注意的是一，维生素C活性成分，能被肌肤吸收也是有限。新的维生素C配方，如APPS，才能渗透肌肤表，达到理想功效。

维生素C适合任何肤质和年龄。用在年轻肌肤上，具抗氧化、预防青春痘，让肤质更有光和肤色更均匀。用在熟龄肌肤，则能刺激胶原蛋白生产，改肌肤紧实度和弹性，淡化皱纹。

注意：维生素C接触空气、高温和光，就会分解。所以产品包装重要，最好选择以真空按压式（airless pump）的瓶装产品。有，包装外也要有防晒涂层，样才能预防维生素C活性成分分解。

研究也显示，维生素C配方待在PH值4以下最有效。0.6% 20%浓度维生素C的护肤配属安全范围。

②维A酸

外敷后，维A酸（Retinoids）会转化成视黄酸（Retinoic Acid），是有效的抗老成分，能同步改善细纹、平滑度和色素沉淀（hyperpigmentation）等问题。它也用于治疗轻度和中度的暗疮，也有助逆转紫外线导致的老化迹象。值得一提的是，它可渗透肌肤，但不会渗入身体的循环系统。

但它也可能产生副作用。一般副作用包括维A酸皮肤炎（retinoid dermatitis），即用了含维A酸护肤品后，肌肤出现泛红、干燥、脱皮和发痒等迹象。

视黄醇（retinol）的成分则相对性质温和，能减少副作用概率，但效用与视黄酸差一截。

最新的视黄醇视黄酸酯（retinyl retinoate）活性成分，则能在减少副作用之余，也达到与视黄酸相近的效用。

▶部分活性成分虽有效，但也可能造成副作用，需谨慎用。



③二氧化钛和氧化锌

二氧化钛（titanium dioxide）和氧化锌（zinc oxide）一般加在化妆品里，让产品更浓

⑤槲皮素

槲皮素（quercetin）属于黄酮类化合物（flavonoids），源自于绿茶、莓子和橡木