

Free magazine

# Health & Plus

@ city

Vol.8 No.096 | February 2014

## The Touch of Romance Package

เที่ยว กิน บิน พัก...  
โปรโมชั่นหวานตลอดเดือน

## In Love Mode

Various Colors of Love

8 วัน สวยสนุกไม่ซ้ำ!

Sex Surprise!

มือคุณกลายเป็น  
นางแมวป่า



## Celeb Style

เติมรักลงคอร์ต  
อี-จุฬาลักษณ์ ผลภิญญ์  
แทน-แทนธวัศ เรืองศรี

*a little love  
never hurt*

*toey-jarinporn  
soonkiat*

How to Stop a Fight

4 Steps 4 เทคนิค

หยุดทะเลาะ

ไม่อยากเลิกกันต้องอ่าน





# กลับมารักตัวเอง สำรวจผิวก่อนตกเธรณ์สวย

มอบความรักให้คนอื่นๆ รอบตัวมาเยอะแล้ว ก็อย่าลืมหันมาให้รางวัลกับตัวเองบ้าง เอาจ่ายๆ เลยคือเรื่องของเธรณ์ผิวพรรณที่คุณสามารถมองเห็นการเปลี่ยนแปลงได้ด้วยตาเปล่า รักตัวเอง ดูแลตัวเองให้ผิวขาวกระจ่างใสอมชมพู ยิ่งอินหรือเอาทีไปแล้ว พญ. พนิดา จรรย์ศุภรินทร์ แพทย์ประจำ แอดไลฟ์ แอนโท-เอยจิง สาขาไลฟ์ เซ็นเตอร์ (คิวฮ้าส์ ลุมพินี) เลยถือโอกาสให้ความรู้สำหรับคนรักผิวไว้ดูแลผิวพรรณ และแนะนำเธรณ์ใหม่ระดับต้นปีที่คุณควรรู้



พญ. พนิดา  
จรรย์ศุภรินทร์

## ช่วงวัยกับการเปลี่ยนแปลง ผิวพรรณ

ร่างกายคนเราเมื่อเติบโตขึ้นย่อมมีการเปลี่ยนแปลงไปเป็นธรรมดา ลักษณะผิวพรรณในวัยต่างๆ ย่อมมีการเปลี่ยนแปลงต่างกัน

**ในช่วงวัยเด็ก** เริ่มก้าวเข้าสู่วัยรุ่นจะเป็นช่วงที่ร่างกายมีการเติบโต สิ่งที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงต่างๆ คือสารอาหารและฮอร์โมนต่างๆ ปัญหาผิวที่พบได้บ่อยในช่วงวัยรุ่นนั้นคือ ปัญหาสิวและผิวมัน รองลงมาคือภาวะภูมิแพ้ทางผิวหนัง

**ในช่วงวัยทำงาน** เป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตเต็มที่แล้ว ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อวัยนี้มากคือ ปัจจัยจากสิ่งแวดล้อม ทั้งนี้รวมไปถึงการสัมผัสต่อแสงแดดมลภาวะในเมืองใหญ่ ความเครียดในวัยทำงาน อาหารและการพักผ่อน การแต่งหน้า สิ่งต่างๆ เหล่านี้ล้วนมีผลต่อผิวในช่วงวัยทำงาน ดังนั้นการเปลี่ยนแปลงจะมีมากหรือน้อยย่อมขึ้นอยู่กับไลฟ์สไตล์และการดูแลสุขภาพด้วยเป็นสิ่งสำคัญ โดยปัญหาที่พบได้ อย่างเช่น อาการแพ้เครื่องสำอาง สิวที่เกิดจากความเครียด และการนอนดึก กระที่เกิดจากการโดนแดด สิ่งหนึ่งที่เราควรแนะนำให้ใช้เป็นประจำอย่างสม่ำเสมอคือครีมกันแดดประสิทธิภาพดี ที่จะช่วยป้องกันผิวถูกทำลายจากรังสี UV ซึ่งจะนำมาซึ่งผิวที่มีริ้วรอย แก่ก่อนวัย

**ในช่วงวัยสูงอายุ** ปัญหาที่พบได้บ่อยคือการมีริ้วรอย ผิวแห้งสูญเสียความยืดหยุ่น ชั้นของผิวบางลงเนื่องจากชั้นไขมันใต้ผิวหนังลดลงตามวัย อาจพบมีจุดกระ หรือเม็ดสีขนาดใหญ่ตามผิวหนัง และใบหน้า อันเป็นการเปลี่ยนแปลงของเซลล์เม็ดสีในผิวหนังตามอายุ ผิวจะมีลักษณะแห้ง ขาดความชุ่มชื้น อันเป็นผลมาจากการทำงานของต่อมไขมันที่ผิวลดลงทำให้ผิวมีการผลิตน้ำมันได้น้อยลง หน้าที่ในการปกป้อง และเก็บกักความชุ่มชื้นของผิวจึงเสีย

ไปด้วย และมีปัจจัยหลายประการที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของผิวเมื่อสู่วัย

## แอนโท-เอยจิง เทรนด์มาแรงในยุคไวเทกนิงบูม

คือต้องบอกก่อนเลยว่า คนไทยสมัยนี้มีวัฒนธรรมและค่านิยมเกี่ยวกับการดูแลผิวพรรณ และรูปร่างหน้าตาที่เปลี่ยนไปมากขึ้น เทคโนโลยีหรือเธรณ์ต่างๆ ก็เปลี่ยนไปตลอด แต่กระแสผิวขาวกระจ่างใวยังคงเป็นเธรณ์ของคนในแถบเอเชีย รวมถึง

บ้านเราด้วย ด้วยกระแสของ Whitening Boom จึงทำให้มีผลิตภัณฑ์เพื่อผิวขาวออกมาในท้องตลาดมากมาย รวมถึงเลเซอร์ ทริตเมนต์ต่างๆ เพื่อตอบสนองค่านิยมของคนไทยที่อยากมีผิวขาวกระจ่างใส แต่อีกหนึ่งเธรณ์ผิวที่คงจะไม่พูดถึงไม่ได้แล้ว คือ กระแส Anti-aging หรือศาสตร์แห่งการชะลอวัย ด้วยปัจจัยที่เทคโนโลยีทางการแพทย์มีการพัฒนาไปอย่างมาก ดังนั้นจึงมีการศึกษามากมายเกี่ยวกับเหตุ และปัจจัยที่ทำให้มนุษย์เราแก่ และพัฒนาเทคโนโลยีที่จะช่วยชะลอความแก่ และช่วยยืดอายุของประชากรในโลกนี้ให้ยาวนานยิ่งขึ้น ซึ่งในความเป็นจริงแล้ว ศาสตร์ของการชะลอวัยไม่ได้หมายถึงการมีชีวิตที่ยืนยาวเพียงอย่างเดียว แต่ยังมุ่งเน้นที่จะทำให้คนแต่ละคนมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีสุขภาพที่แข็งแรง และมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขด้วยค่ะ

## หัวใจ: หมดคว่ำ กำปากจู๋ก็บิผลกับผิว

การแสดงสีหน้าทางอารมณ์ จริงๆ แล้วเป็นปกติ ธรรมชาติของมนุษย์ในการที่จะสื่อสารโดยการแสดงออกทางสีหน้า ซึ่งถ้ามองลึกลงไปการแสดงสีหน้าคือการขยับตัวของกล้ามเนื้อบนใบหน้า ซึ่งลักษณะกล้ามเนื้อบนใบหน้าเป็นกล้ามเนื้อขนาดเล็กมีจำนวนมากและทำงานสัมพันธ์กัน ซึ่งการหดและคลายตัวของกล้ามเนื้อมากเกินไปก็จะมีผลต่อการเกิดริ้วรอยได้ แต่จะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับคุณภาพและความยืดหยุ่นผิว เช่น ในเด็กที่ผิวยังคงยืดหยุ่นคืออยู่ การแสดงสีหน้ายิ้มไม่กระทบ

กับการเปลี่ยนแปลงผิวมากนัก เมื่อเทียบกับผู้ใหญ่หรือผู้สูงอายุ การแสดงสีหน้าหรือทำปากจู๋บ่อยๆ ผิวมีการสูญเสียความยืดหยุ่นชั้นผิวที่บางลงเนื่องจากชั้นไขมันใต้ผิวหนังบางลง ก็อาจจะเป็นไปได้ ที่ริ้วรอยหรือความเหี่ยวย่นจะเกิดขึ้นได้

## คุณภาพันอากาศเปลี่ยนแปลงบ่อย

การดูแลผิวให้เหมาะสมกับสภาพอากาศสำคัญมากนะคะ อย่างเช่นที่ผ่านมาจากอากาศหนาวมาก ความชื้นค่อนข้างต่ำ ประกอบกับอากาศที่หนาวเย็น อาจทำให้ผิวแห้งและสูญเสียความชื้นไป ดังนั้นควรเปลี่ยนมาใช้ครีมบำรุงที่ให้ความชุ่มชื้นผิวได้มากขึ้น และควรเลือกผลิตภัณฑ์ให้เหมาะกับสภาพผิวของแต่ละคนด้วย สำหรับคนที่มีผิวมัน ควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่ให้ความชุ่มชื้น แต่ไม่ทำให้ผิวมันมากขึ้น เช่น ส่วนผสมที่ไม่มีน้ำมันและเป็น Water Based และสำหรับผู้ที่ผิวแห้งง่าย ควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่มาจากธรรมชาติ ไม่ผสมสี และน้ำหอม เป็นต้น

อีกหนึ่งปัจจัยที่ทุกคนควรให้ความสำคัญในการป้องกัน คืออันตรายจากรังสียูวี ซึ่งมีมากในแสงแดด เพราะประเทศไทยอยู่ในเขตร้อน ไม่ว่าจะฤดูไหน แสงแดดก็มีมาก ดังนั้นจึงควรทาครีมกันแดดที่มีประสิทธิภาพเป็นประจำ เพื่อป้องกันอันตรายจากรังสียูวี และช่วยชะลอไม่ให้ผิวแก่ก่อนวัยได้อีกด้วย



## ผิวกระจ่างใสอมชมพู ย่ายๆ แค...

- ทาครีมกันแดด และครีมบำรุงให้ติดเป็นนิสัย
- ผ่อนคลาย แดดแรง เลี่ยงได้เป็นเลียง
- ทานอาหารที่ดี ผักผลไม้ เลี่ยงบุหรี่ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ชา กาแฟ น้ำอัดลม น้ำเปล่าดีที่สุด
- ทำความสะอาดผิวให้ถูกวิธี เวะหาแพทย์ผิวหนังเป็นประจำ