

# 大康自然健康中心

## OPTIMUM HEALTH CENTRE

### 防曬品可引致皮膚癌？

(本文曾刊載於二零零九年四月二十二日大公報 A32 版)

**美**國國家癌症研究所最近發表一項調查結果，發覺由 1973 到 2004 年期間，年輕女性患上致命黑色素瘤的比率增加了 50%，年輕男性的比率則大致不變。

如何解釋這種趨勢呢？是否就是主流醫學所認為的，女士們曬太陽的時間太長？

且讓我們深入一點探討。過去三十多年來，防曬品的銷售有大幅增長。

根據一個關於化妝品和浴室用品的調查報告，全球防曬品市場的年增長率預計可達 6%，到了 2011 年，銷售額將上升到 48 億美元。

可是，黑色素瘤的個案仍然不斷增加。

有沒有可能，防曬品本身就是罪魁禍首？

防曬品能夠阻擋紫外線，但同時也令身體失去自製維他命 D 的能力。研究發現，維他命 D 是最具實力的抗癌戰士。事實上，美國的內布拉斯加州大學發表一項報告，指出維他命 D 可能降低 50 歲以上婦女患癌的風險達 77%。

另外，防曬品有幾種常用成份會產生危險副作用，甚至可能致癌。可是，它們從來沒有接受安全性測試或者得到美國食物藥品管理局的批核為安全。所以你有必要檢查一下家中的防曬品有沒有包含以下成份...

❖**氧苯酮 oxybenzone**，又稱苯甲酮 - 3 (benzophenone-3)：它與敏感、荷爾蒙干擾、新生兒體重過低、細胞受損等都有關連。它還可以幫助其他化學品滲透皮膚。美國疾病預防控制中心表示，97% 的美國人體內都含有這種化學物。

❖**辛基甲氧肉桂酸鹽 octyl-methoxy-cinnamate (OMC)**：會破壞皮膚細胞。

❖**對胺基苯甲酸 PABA**，又稱辛基二甲基 octyl-dimethyl 或者二甲基氨基苯甲酸 padimate-O：若果暴露於陽光之下，會攻擊細胞的去氧核糖核酸(DNA) 而引起基因突變。

唇膏、化妝品、潤膚品等都含有防曬成份。有一項研究調查超過一萬名青少年，發現女孩子使用防曬品的傾向比男孩子高出 34.4%。

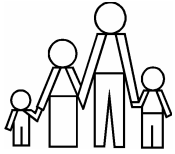
### 適當曬太陽預防皮膚癌

如果你真的要保護自己，不想患上皮膚癌，就要走出室外！每天只需讓皮膚直接暴露在陽光之下 20 分鐘左右，身體就可以自製維他命 D，份量足夠一日所需。

一項研究抗癌的計劃發現，每日只需吸收一些陽光，便可降低患上 17 種癌症的風險 - 膚色白皙的人應該直接吸收陽光大約 20 分鐘，至於膚色較深的人，就需要 40 至 80 分鐘。

採用：自然療法、脊骨神經科、同類療法、針灸、營養療法、按摩、芳香療法、水療、洗腸療法、草藥療法、電腦測試及各類健康用品食物、書籍等。

Practice of: Naturopathy, Chiropractic, Homeopathy, Acupuncture, Nutrition, Massage, Aromatherapy, Hydrotherapy, colonics, Herbalogy, Computerized Therapeutic Testing, Various Health Products, Food, Books, etc.



# 大康自然健康中心

## OPTIMUM HEALTH CENTRE

如果你準備享受陽光帶來的樂趣超過 20 分鐘，其實有天然的做法可以保護自己。以下是一些可行的建議。

服食足夠的抗氧化劑。要應付所有損害皮膚的侵襲，這是其中一個最佳防衛策略。

- ❖ 維他命 D：每日服用 1,000 至 2,000 國際單位。在冬天陽光較弱之時，或者你居住的地區是又冷又濕少見陽光的話，補充維他命 D 就顯得頗為重要。
- ❖ 維他命 C：有效對抗自由基、消炎及加強免疫系統反應。每日兩次，每次飯後服 500 毫克。
- ❖ 維他命 E：對皮膚健康貢獻很大。建議每天服 400 國際單位。在標籤上查找歸類為「混合生育酚 Mixed Tocopherols」的維他命 E。這類有機化合物很容易為身體所吸收。
- ❖ 甲型硫辛酸：一種強力抗氧化物。有助保護皮膚細胞免於自由基的侵害、防衛粒線體（每個細胞之中的發電廠）和發動你體內的防癌機制。建議每天服 200 至 400 毫克。

### 補充足夠的奧米茄 3 脂肪酸

補充足夠的奧米茄 3 脂肪酸。有研究指出，維持適當的奧米茄 6 與 3 的脂肪酸比例，是預防皮膚癌的重要因素。每日服食一湯匙的魚肝油，便可補充足夠的奧米茄 3 脂肪酸，令你皮膚保持容光煥發。兼且可以補充最自然狀態的維他命 D。

在皮膚上面塗抹少量芒果油脂 mango butter 或者乳木果油 shea butter 作防曬之用，便可遠離那些有毒化學品。亦可以選擇含有「氧化鋅」的產品，這是一種天然的礦物質，塗在皮膚上面會形成一層反射陽光的屏障。大部份健康店都應該有售。

袁大明自然療法醫生  
大康自然健康中心  
脊骨神經科，自然療法，同類療法醫生，表列中醫  
[www.naturalhealing.com.hk](http://www.naturalhealing.com.hk)  
[optimum@netvigator.com](mailto:optimum@netvigator.com)

採用：自然療法、脊骨神經科、同類療法、針灸、營養療法、按摩、芳香療法、水療、洗腸療法、草藥療法、電腦測試及各類健康用品食物、書籍等。

Practice of: Naturopathy, Chiropractic, Homeopathy, Acupuncture, Nutrition, Massage, Aromatherapy, Hydrotherapy, colonics, Herbalogy, Computerized Therapeutic Testing, Various Health Products, Food, Books, etc.