

# Know & Love Your Skin

## 认识皮肤，爱护皮肤 Kenali & Sayangi Kulit Anda

Skin is the first body part to show the signs of age. Age-related skin changes are inevitable and include thinning, sagging, wrinkling and the appearance of age spots, and areas of dryness.

Many people would like their skin to look as young as possible. Healthy lifestyle choices and good skin care can help you to minimise the signs of ageing.

皮肤，是最早能让人注意到老化的器官。皮肤衰老是一种无可避免的自然现象，随着年龄的增长，皮肤会变薄，同时出现松弛下垂、皱纹、老人斑以及显得干燥。

每个人都希望自己的皮肤看起来年轻。虽然我们无法停住时光，但通过健康的生活习惯和美容护肤，我们还是可以减缓肌肤老化的步伐。

Kulit adalah bahagian tubuh yang paling awal menunjukkan tanda penuaan. Dalam proses semula jadi kehidupan, penipisan kulit, kulit menggelebeh, kedutan dan bintik tetua, serta masalah kulit kering sebagai tanda penuaan memang tidak dapat dielakkan.

Semua orang inginkan kulit yang kelihatan lebih muda dan cantik. Gaya hidup sihat dan penjagaan kulit yang baik dapat membantu dalam mengurangi tanda-tanda penuaan.



### Skin Layers

The uppermost layer of the skin is called the epidermis. This layer contains pigment-producing cells (melanocytes) that give skin its colour. The epidermis renews itself constantly, with new epidermal cells arising from the lower cell layer of the epidermis. As the epidermal cells mature, they gradually rise to the surface of the skin where they ultimately die and are shed.

Beneath the epidermis is the dermis, which contains blood and lymph vessels, nerves, sweat glands and oil glands. The dermis is made up of networks of elastic fibres (elastin) for suppleness and dense fibres (collagen) for strength. Finally, a layer of fatty tissue lies below the dermis to give the skin its structure.

### 我们的皮肤

**表皮** 位于皮肤的最上层，含黑色素细胞（产生黑色素），影响着肤色的深浅。藉着皮肤的新陈代谢，基底细胞将渐渐往上推挤直到表皮，最后老死脱落。

**真皮** 位于表皮下方，内含血管、淋巴管、神经、汗腺及油腺体等。真皮内分布着大量的弹性蛋白（确保表皮的弹性）和胶原蛋白（提供良好的支撑力），而真皮下的脂肪组织则是皮肤的构成部分。

### Kulit

Lapisan paling luar pada kulit, iaitu epidermis, mempunyai sel-sel pembentuk pigmen (melanosit) yang memberi warna kepada kulit. Lapisan ini sentiasa membaharui sel-selnya. Sel baru yang terbentuk pada lapisan bawah itu akan perlahan-lahan bergerak ke atas. Sel epidermis yang matang pula timbul ke permukaan kulit, menjadi tua dan akhirnya mati dan tertanggul sendiri.

Lapisan kulit di bawah epidermis, iaitu dermis, terdiri daripada salur darah dan limfa, saraf-saraf, kelenjar peluh dan kelenjar minyak. Lapisan dermis ini mengandungi jaringan gentian kenyal (elastin) yang memberi kelembutan, dan gentian padat (kolagen) yang memberi kekuatan pada kulit. Lapisan tisu lemak di bawah dermis pula memberikan struktur kepada kulit.

### Signs of ageing skin 皮肤衰老现象 Tanda-tanda Penuaan Pada Kulit

Some of the signs of healthy ageing skin include 皮肤自然衰老的现象包括 Tanda penuaan pada kulit termasuk:

#### Thinning

The basal cell layer of the epidermis slows its rate of cell production and thins the epidermis. The dermis may become thinner. Together, these changes mean skin is more likely to crepe and wrinkle.

#### Sagging

Older skin produces less elastin and collagen, which means it is more likely to sag and droop. Older skin is particularly vulnerable to the effects of gravity. For example, jowls along the jaw and bags under the eyes are simply skin that has yielded to gravity.

#### Wrinkles

Reduced elastin and collagen and the thinning of skin, mean those "high traffic" areas of the face (like the eyes and mouth) are especially prone to lines and wrinkles.

#### Age spots

The remaining pigment cells (melanocytes) tend to increase in number and cluster in certain areas, forming what's known as age spots. Areas that have been exposed to the sun, such as the backs of the hands, are particularly prone to age spots.

#### Dryness

Older skin has fewer sweat glands and oil glands. This can make the skin more prone to conditions related to dryness, such as roughness and itching.

#### 皮肤变薄

表皮的最底层（基底层）产生新细胞的速度减缓，导致表皮层和真皮层变薄，从而造成皱纹的出现。

#### 松弛下垂

当人体无法合成足够的胶原蛋白和弹性蛋白时，在地心引力的影响下，皮肤就会出现松弛下垂，并形成大眼袋、双下巴的现象。

#### 皱纹

由于胶原蛋白和弹性蛋白的合成下降、皮肤变薄，面部常动的部位（例如眼睛、嘴巴）特容易出现细纹和皱纹。

#### 老人斑

黑色素细胞增生并群聚在一处，将会形成老人斑。常暴露于阳光的部位（例如手背）较容易出现老人斑。

#### 皮肤干燥

由于汗腺和油腺体的分泌减少，老年性皮肤比较容易出现干燥（例如粗糙、发痒等）问题。

#### Penipisan

Lapisan sel basal yang mengalami kadar penghasilan sel yang semakin perlakan boleh menipiskan lapisan epidermis dan dermis kulit. Perubahan ini akan menyebabkan kulit lebih mudah berkedut.

#### Menggeleber

Kulit berusia yang kekurangan elastin dan kolagen lebih mudah menggeleber akibat kesan graviti. Sebagai contohnya, gelambir di bahagian dagu dan kantung di bawah mata adalah hasil daripada tarikan graviti.

#### Kedutan

Pengurangan elastin dan kolagen, serta penipisan kulit boleh menyebabkan lebih banyak garis halus dan kedutan muncul di bahagian mulut dan mata.

#### Bintik tetua

Sel-sel pigmen (melanosit) yang terhasil dengan banyak dan tertumpu di kawasan-kawasan tertentu akan membentuk bintik tetua atau jeragat. Bahagian yang sering terdedah kepada pancahan matahari, seperti belakang tangan, juga lebih mudah membentuk bintik tetua.

#### Kulit kering

Kulit berusia mempunyai kelenjar peluh dan kelenjar minyak yang lebih sedikit berbanding kulit muda. Keadaan ini boleh membawa kepada masalah kekeringan seperti kekasaran dan kegatalan pada kulit.

**Age-related skin conditions 老年性皮肤问题 Masalah Kulit Berkaitan Umur**

Some skin conditions are also more likely to develop as we get older. These unhealthy signs of ageing include:

当年龄逐渐增长，皮肤也容易出现各种各样的问题，其中包括：

Sesetengah masalah kulit juga boleh terbentuk apabila usia meningkat. Masalah ini termasuk:

**Seborrheic keratosis 脂溢性角化病  
Keratosis serboroik**

A type of benign skin tumour that looks like a brown wart.

亦称老年疣，是一种良性的皮肤肿瘤，常表现为深褐色的丘疹。

Sejenis tumor kulit (bukan barah) yang kelihatan seperti ketuat perang.

**Solar keratoses 日光性角化病  
Solar keratoma**

Spots of skin that are inflamed, scaly and dry. Common sites include the bridge of the nose, cheeks, upper lip and backs of the hands.

皮肤干燥发炎并出现鳞状斑点，常见于鼻梁、脸颊、上唇和手背的部位。

Bintik kulit yang radang, bersisik dan kering. Ia biasanya dilihat di bahagian batang hidung, pipi, bibir atas dan belakang tangan.

**Bowen's disease 鲍温病****Penyakit Bowen**

A type of slow-growing and scaly skin patch thought to be caused by the sun. It may be a pre-cancerous change.

是一种慢性、有鳞屑的斑块，有专家认为是因长期阳光照射而引起的。它也属于一种癌前病变。

Sejenis tompok bersisik yang terbentuk secara perlahan-lahan pada kulit, juga dianggap berpunca daripada pancaran matahari. Ia boleh menjadi satu perubahan pra-kanser.

**Skin cancer 皮肤癌****Kanser kulit**

Including basal cell carcinoma, squamous cell carcinoma and melanoma.

其中包括：基底细胞癌、鳞状上皮癌及黑色素瘤。

Ia termasuk karsinoma sel basal, karsinoma sel skuamus dan melanoma.

**Reducing the signs of ageing skin 减少肌肤老化迹象 Mengurangkan Tanda Penuaan Pada Kulit**

Ways to reduce the signs of ageing include 延缓皮肤老化的方法有 Antara cara-caranya termasuk:

**Food Supplement 营养辅助品****Makanan Tambahan**

It is a good idea to take vitamins, minerals, antioxidants, and other nutrients nourish your skin, whether you take them in **supplement** form, or **apply** them directly to your skin, if you're not eating a balanced diet.

从现实来看，许多人都无法做到均衡饮食，因此适度补充营养辅助品是一项不错的选择。这些营养辅助品（食用或美容产品皆可）含有丰富的维他命、矿物质、抗氧化物和营养物，能有效地滋养肌肤。

Sekiranya anda gagal mengamalkan pemakanan seimbang, anda dicadangkan untuk mengambil vitamin, mineral, bahan antiokida dan nutrien lain, sama ada dalam bentuk **makanan tambahan** atau bentuk **sapuan**, bagi menyuburkan kulit anda.

**Limit sun exposure and use sunscreen****避免阳光直晒，使用防晒霜****Kurangkan pendedahan kepada pancaran matahari dan pakai losen pelindung matahari**

Sun exposure accelerates ageing of the skin. If you want proof, compare the skin on your hands with that on your buttocks. Avoid sunbathing and wear a hat, loose-fitting clothes, sunglasses and broad-spectrum **sunscreen** when outdoors.

长期日晒会加快皮肤的老化，您可以拿手臂和屁股皮肤做个比较。避免阳光过度照射，外出时尽可能戴帽子或太阳眼镜、撑阳伞，并使用广效性防晒霜。

Pendedahan berlebihan boleh mempercepatkan lagi penuaan pada kulit. Jika tidak percaya, cuba anda bandingkan kulit tangan dengan kulit punggung. Selain itu, pakai topi, payung, cermin mata hitam dan **losen pelindung matahari** berspektrum luas ketika berada di luar. Elakkan berjemur secara berlebihan.

**Don't smoke 请别吸烟****Jangan merokok**

Cigarette smoking promotes skin wrinkling and is thought to accelerate the damage caused by sun exposure. The action of puckering up for each drag on a cigarette increases the likelihood of wrinkles around the mouth.

吸烟会在嘴唇四周形成皱纹，并加剧紫外线对皮肤的伤害。

Merokok boleh menyebabkan kedutan di sekeliling bibir dan mempercepatkan kesan kerosakan akibat sinaran matahari.

**Moisturise regularly 保持肌肤滋润****Melembapkan kulit secara tetap**

Dry skin is more likely to show fine lines and wrinkles. **Moisturise** regularly if you have dry skin.

干燥的皮肤较容易出现皱纹。适当地使用润肤霜和乳液，有助于令肌肤常保湿润。

Kulit kering lebih cenderung untuk mendapat garis-garis halus dan kedutan. **Krim atau losen pelembap** boleh digunakan untuk kulit yang kering.

**Eating right 食用对肌肤有益的食品****Mengambil makanan yang betul**

A balanced diet is essential for healthy skin, and should consist of plenty of fruits and vegetables, carbohydrates, protein, and a little fat. Aim to drink eight glasses of water a day to keep your skin well-hydrate and supple.

均衡的饮食对皮肤健康很重要。要多吃蔬菜和水果，充足的碳水化合物和蛋白质，以及少量的脂肪。每天最少喝足8大杯水，以让您养出水嫩好肌肤。

Pemakanan seimbang yang terdiri daripada pelbagai buah-buahan dan sayur-sayuran, karbohidrat, protein dan sedikit lemak adalah penting untuk kesihatan kulit. Banyakkan minum air kosong sekurang-kurangnya 8 gelas sehari untuk memastikan kulit sentiasa lembut dan terhidrat.

**Care for skin gently 温和地保护皮肤****Jagalah kulit anda dengan baik**

Age-related dryness will be further exacerbated by skin irritants such as perfumed soaps, heavily chlorinated swimming pools and long hot showers. **Use soaps, body washes or shampoos that are moisturize and nourish your skin.**

某些刺激性的香皂、泳池水内的氯及长时间泡热水澡会使皮肤过于干燥。选用含滋润成分的香皂、沐浴露或洗发液将有助于滋养您的肌肤。

Bahan iritasi seperti sabun wangi, berendam dalam air kolam berklorin dan mandi air panas untuk tempoh lama boleh membuat masalah kekeringan bertambah teruk. **Guna sabun, gel mandian atau syampu yang boleh melembap dan menyuburkan kulit anda.**