

LED光療真的能改善皮膚嗎？

過去幾個月，健康產業似乎變得一片通紅。不論你想看起來更年輕、活得更久、心情更好，還是恢復得更快，都有人聲稱紅光療法就是答案。

但紅光療法到底是什麼？從紅光治療墊、LED面罩到桑拿睡袋中透出的溫暖深紅色光線，真的能改善我們的健康嗎？

紅光療法是利用不同波長的光對身體產生作用。

紅光是肉眼可見的光，波長介乎630至660納米——一納米即百萬分之一毫米。波長越長，光就開始變得不可見。

而波長越長，光進入身體的深度就越深。較短波長的光針對皮膚表層，較長波長的光則用於肌肉組織，據稱有助身體恢復。

這些細小的紅光粒子，視乎波長和強度，可以加快細胞的能量產生，幫助老化或受損細胞修復和再生。

回到Thriyv，希爾茲醫生的一名常客凱特·麥克萊蘭（Kate McLelland）剛從紅光治療床上下來。兩年前，她在做CrossFit（混合健身）訓練時，一支槓鈴砸到她身上，導致頸部骨折。自那之後，她一直使用紅光療法。

「我的接受了密集的物理治療，」麥克萊蘭說，「但我同時配合紅光療法。」

32歲的她相信，紅光療法幫助她的肌肉組織更快癒合。她現在已經恢復訓練，並剛參加了一項Hyrox體能賽事。她現在仍會用紅光療法來幫助運動後恢復。

「以前我參加完Hyrox，要一星期才恢復過來，」她說。「現在只需幾天。」

麥克萊蘭非常支持紅光療法，她還有一個LED面罩。這類面罩售價數百英鎊，有些甚至上千英鎊，生產商聲稱紅光可以刺激膠原蛋白生成，減少細紋。有些面罩也使用藍光，這是光譜中波長較短的光，有研究顯示它可能有助改善暗瘡。

「我的皮膚確實感覺更有光澤，」麥克萊蘭說。「我以前有很多曬傷造成的皮膚損害，但現在看得出情況肯定改善了。」

但市面上買得到的紅光設備，

到底有多有效？

「在網上買一部昂貴的紅光設備來照射自己，不一定能帶來你想要的效果，」倫敦大學學院神經科學家格倫·傑弗里教授（Prof Glen Jeffery）說。

雖然有一些令人鼓舞的跡象顯示，紅光療法可能在多個範疇有幫助，包括皮膚年輕化和肌肉酸痛，但英國皮膚科醫師協會的蘇菲·韋瑟黑德醫生（Dr Sophie Weatherhead）同樣對此持謹慎態度。

「我們有很多不同研究，但規模往往較小，所使用的光線組合各有不同，光劑量也非常不一樣。」

「這也取決於其他因素：光線對不同膚色的作用有何差異、皮膚厚度、目標部位是哪一處，以及設備使用多少能量。」

以下是你可以接受紅光療法的幾種方式：

紅光面罩

這類面罩主要使用可見紅光，也會使用一些波長較長的光。

韋瑟黑德說，皮膚厚度會影響紅光穿透的程度。她解釋說，面部或許會有輕微改善，因為面部皮膚天生比身體其他部位薄。

但她強調，這取決於設備是否有足夠功率。

「紅光應該要能夠到達真皮層，」她說。這意味著，理論上它可能對線粒體產生一些影響。線粒體是細胞產生能量的地方，這可能有助皮膚年輕化。

效果也取決於紅光來自哪裏。她說，家用版本可能不如醫療級設備有效。

這類設備使用一些可見紅光，但更多使用波長較長的近紅外線。

倫敦大學學院神經科學家傑弗里教授說，他的研究顯示，近紅外線可以穿透整個身體，因此光線可能到達更深層的組織。

不過，他懷疑目前市面上的治療床是否有效。他解釋說，這些設備沒有合適的波長組合，無法成功針對細胞的能量產生過程。

他補充說，要判斷皮膚需要多少紅光非常困難，而且每個人都不同。

同。

伯明翰大學神經科學家祖拜爾·艾哈邁德教授（Prof Zubair Ahmed）同意這一點。但他說，如果波長和強度合適，治療床或許有助皮膚年輕化、減少炎症，並幫助肌肉恢復。

紅外線桑拿

紅外線桑拿使用的波長比治療床和面罩長得多。紅光治療床和LED面罩主要針對細胞的「能量工廠」線粒體；紅外線桑拿的主要好處則來自熱力。

俄勒岡大學生理學家克里斯·明森教授（Prof Chris Minson）說，細胞中會對熱壓力作出反應的分子被激活後，這可能帶來多種好處，包括減少炎症和「清理受損蛋白質」，有助細胞自行修復。

研究顯示，熱力也可能有助心血管系統、舒緩關節僵硬，甚至幫助睡眠。

埃洛伊絲·亞歷克西婭（Eloise Alexia）在倫敦一間健康中心教瑜伽和普拉提。她說，工作室裏的紅外線能提供其他熱力沒有效果。

「我的客戶很喜歡，」亞歷克西婭說。「紅外線更有針對性，它加熱的是他們的身體，而不只是身邊的空氣，能幫助他們更快暖身。」

「他們也不會像在普通熱力下那樣快感到疲憊。」

紅光療法一般被認為是安全的，但患有某些皮膚病、自身免疫疾病、對光敏感，或正在接受癌症治療的人，應先諮詢醫生。

專家建議不要過度使用，並應遵循生產商指引。他們也建議佩戴護眼設備，並確認設備有CE或UKCA產品安全標誌。

回到那間健康中心，我向身為醫學總監的希爾茲提出，紅光療法床目前缺乏臨床證據。直到不久前，他仍是英國國民保健署（NHS）



LED面罩是目前市面上多種設備之一

醫生，過去使用的療法都要經過隨機對照試驗等嚴格驗證。因此，轉到現在這個領域，對他來說可說是相當大的轉變。

他反駁說：「我們知道當中有這種機制，這是說得通的。」他接說，這和其他預防醫學一樣，「目前證據有限，但這不代表它沒有作用」。

我從治療床上下來時，覺得身體輕鬆了一點，彷彿剛接受過一次很溫和的按摩。又或者，這可能只是因為我在一個壓力很大的早上之後，躺了15分鐘。

從臨床角度來看，這方面的開創性研究正在進行。

越來越多研究顯示，紅光療法在醫學上確實很有潛力，從幫助我們控制血糖水平，到可能修復受損的脊髓神經，都有研究正在探索。

不過，艾哈邁德教授說，目前「仍沒有臨床證據支持業界那些誇張的說法」。

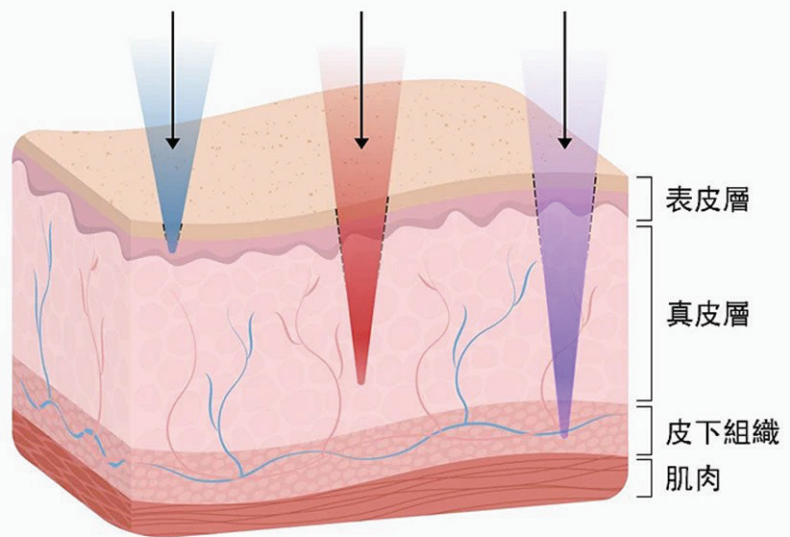
「但這不等於我們將來不會取得這些證據。」

不同波長的光如何穿透身體

藍光
415納米
用於暗瘡及其他一些皮膚問題

紅光
633納米
或可減少細紋和色斑

紅光／近紅外線
633至830納米
或可作用於較深層組織並促進膠原蛋白生成



保險服務中心

代理多家公司・代尋最佳保費

直撥**314-363-8435** 傳真**314-828-4008**

2187 Pardoroyal, St. Louis, MO 63131

汽車
Auto

房屋
House

商業
Commercial

健康
Health

人壽
Life

餐館
Restaurant

紅藍卡長者保險
Medicare

奧巴馬醫保
Obamacare

陸勤
John Lu
通國、粵、英語



Email: johnlurx@gmail.com



美中佛教會地藏殿

地藏殿現已正式啓用，服務社區與信眾
殿內裝璜永久骨灰壇存放設施

單人位和雙人位兩項；還有存放永久往生牌位
及供奉地藏菩薩長明燈

諮詢單位：美中佛教會
299 Hegar Lane, Augusta
MO 63332
電話：(636)482-4037
傳真：(636)482-4078
E-mail: info@maba-usa.org,
聯絡人：空正法師、空實法師



www.weichuanusa.com

山東手藝 水餃

內餡鮮美道地・外皮勁道十足

不出門,也能享用相聚一堂的好滋味!



Made in USA

美國農業部駐廠監督製造

Find us on

