

投稿類別:健康與護理

傳說中的保養聖品—探討分析絲瓜水修復肌膚保濕能力

作者:

陳沛君。台北市私立景文高中。商業經營科二年一班

吳宜芸。台北市私立景文高中。商業經營科二年一班

呂瑋庭。台北市私立景文高中。商業經營科二年一班

指導老師:

湯艷琳老師

吳嘉軒老師

壹、前言

現代女性為了提升自信心或工作需求，每天化妝，造成膚質老化速度加快，卸妝成了一門重要的課題。唯有保養好皮膚才能改善肌膚老化的速度。從古至今的絲瓜水據說擁有可以代替化妝水的作用深受部分上班族的喜愛。臉部保養正是生活在現代的本研究生活上重要的課題，天然又未經加工的絲瓜水或許是最適合本研究的保養品。

一、研究動機

現在的保養品多少有化學成分，些許對皮膚不會造成傷害，但還是對皮膚不好，而且通常保養品都不便宜，相對的絲瓜水卻很便宜是小資女的最愛，絲瓜是一種天然又經濟實惠的保養聖品，有著綠色小罐子的廣源良絲瓜水，沒有華麗的包裝，卻有年銷三百萬瓶的驚人銷售量。

二、研究目的

在網路上看到有比較年老的人從年輕時就開始使用絲瓜水，年老時皮膚居然無皺紋，皮膚比相同年齡層的人還要好，想就此研究絲瓜水的生產過程、天然的絲瓜水是否真的能讓皮膚變好，利用十二位不同年齡層且不同膚質的人實驗可了解絲瓜水對哪種人比較有功效。研究目的如下：

- 了解絲瓜水來源用途、與製作過程並以絲瓜水對施測對象做實驗
- 以問卷設計的方式了解台灣民眾對絲瓜水的了解程度

日本《朝日新聞》報導，日本著名女作家坪林英子，雖然已過八旬耄耋之年，卻仍然面紅潤富有光澤，並且毫無皺紋...據他透漏，自己從來沒有用過任何美容霜或抗皺膏之類的化妝品，只是每天清晨用絲瓜水塗於臉面，幾十年如一日，從未間斷!這一美容秘方源自他得母親，其母長年用絲瓜汁液塗抹臉部，活到 90 多歲時，臉上依然皺紋稀少。

三、研究方法

本研究方法有資料收集法、實驗法及問卷調查法。資料收集法是使用上網查詢資料及書籍收集資料；實驗設計則由本研究組員測試奢測對象，使用三個月的絲瓜水，藉此觀察不同年齡及不同膚質使用絲瓜水過後的差異；問卷設計完成後以 google 表單做問卷調查。

四、研究流程



五、研究限制

因台灣的天氣忽冷忽熱，在加上濕度高與個人膚質的差異有些人容易過敏有些人容易長痘痘再加上肌膚有分乾性、油性、混和性和年齡的差別肌膚吸收有差異。且絲瓜水的製作過程需耗費長時間，這就將會造成本研究沒辦法使用自己所做的來跟外面所賣的絲瓜水做比較哪個比較好或是外面賣的是否有添加其餘東西，絲瓜水也有點得來不易且時間久了好的絲瓜水更容易會壞掉。

貳、正文

一、文獻探討

1.何謂絲瓜水

絲瓜水是一種天然的保養品，又稱「美人水」。具有增白皮膚、消除雀斑、補水、祛除皺紋.....等作用。絲瓜是常見的蔬菜，味道清香又柔嫩爽口；除此之外，絲瓜也可作為藥材，活血通絡、清熱潤膚。絲瓜皮可清熱解毒，其他部位如葉、蒂、藤、根等，也都有不同的功效，既可吃又可美容，果真是一石二鳥。



(圖片來源:蝦皮商城)

2.絲瓜水功效

可以解毒，治肺部毛病，活血通絡、清熱潤膚、消炎、防止日曬等功能，可增加白暫度、去皺紋，保持良好肌膚。

(1)改善膚質：

經常使用可有效祛除臉部皮膚的黑頭、粉刺等。它很溫和，可以調節臉部皮脂分泌，對臉部皮膚具有清爽，收斂，平衡的功能。

(2)補水：

它含有糖類、植物黏液、維生素及礦物質等。可維持肌膚含水量，減緩肌膚流失水分的速度，能補充肌膚必要的水分，保持肌膚水嫩、細膩。

(3)防曬：

有一定的遮光能力，因此塗上去會感覺比較涼爽，對於曬傷的肌膚，能夠盡快修護，還可以淡化斑點。

(4)抗癌：

絲瓜含干擾素的誘生劑，能刺激人體產生干擾素，增強人體免疫力，還能抗病毒和抗癌。絲瓜還含有類胡蘿蔔素，維他命 C、E，還有抗氧化作用，因為含有水溶性及非水溶性纖維，可以幫助腸胃蠕動所以使得癌物質不會長期停留腸胃而排出體外，可減少癌細胞成長。(部落格-紫醉金迷之金愛紫)

3.絲瓜水的作用

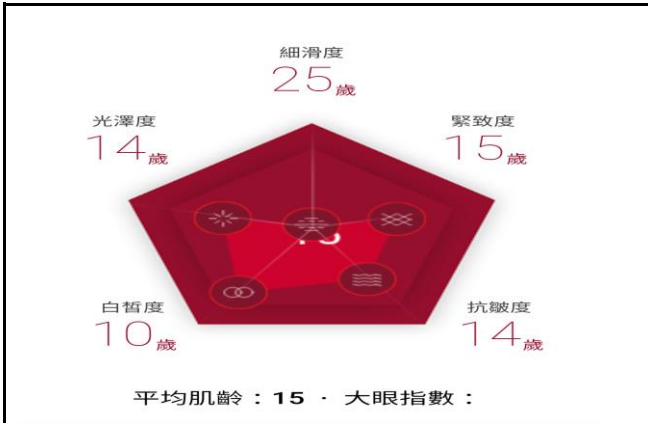
用途
洗臉：絲瓜水可摻在洗面乳中洗臉來清除臉部多餘的油質，長期使用可以讓皮膚達到細緻並且可以讓毛孔縮小。
保濕：絲瓜水含有醣類、植物粘液、維生素及礦物質等，可保持肌膚的濕潤讓肌膚保持在水水的狀態。
降火氣：絲瓜水是以前拿來降火氣所喝的。除了抗癌外，國外研究也發現，絲瓜所含的芹菜素可降低體內發炎反應，達到降火氣的效果。
絲瓜水洗麵餅：用天然的絲瓜絡做成的麵餅，沾取或浸泡絲瓜水後，擦拭臉部的皮膚。可以卸妝、清除皮膚表面的髒污、毛孔中油脂.....等等，並能促進臉部皮膚的新陳代謝。
當保健食品：絲瓜對患有慢性病的人有很多的好處，熱量低、水分多，適合患有糖尿病的人；高纖及黏滑的絲瓜汁有潤腸、促進腸道蠕動，適合有便秘問題的人。 長期服用類固醇及利尿劑或過重的人，可以吃絲瓜補充鉀，減少鈣和鎂的流失。但容易腹瀉或是本身是寒性體質的人不建議吃太多，因為絲瓜屬於寒性，吃過量可能會加重體虛現象，導致腹瀉加重，還會引發一些腸胃問題。

二、實驗數據

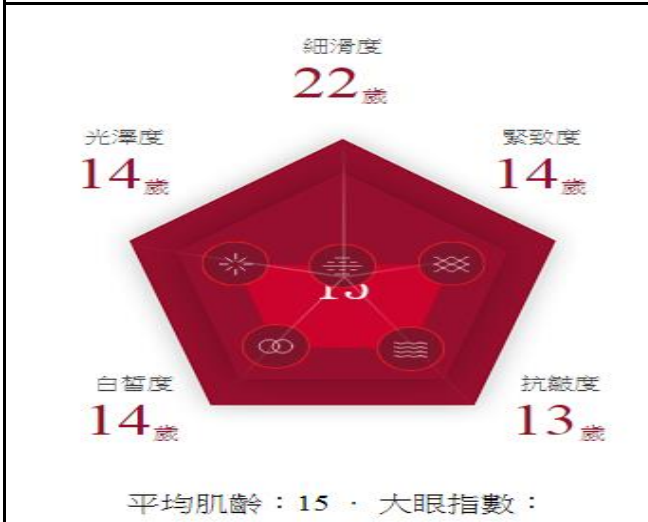
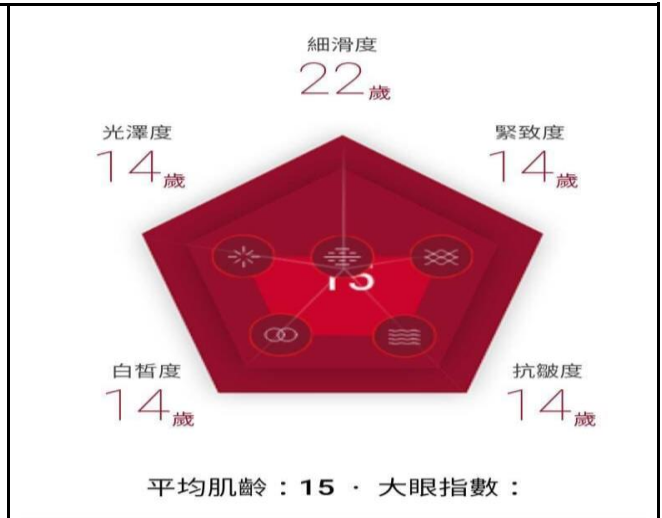
(一)、肌膚年齡參考

實驗前	實驗後
-----	-----

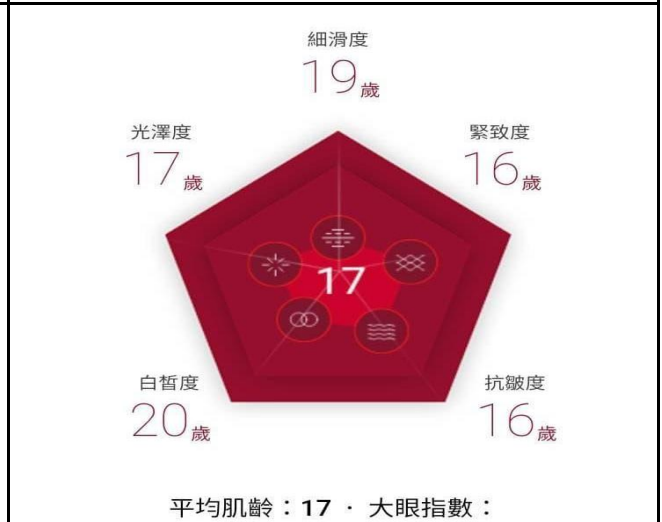
傳說中的保養聖品—探討分析絲瓜水修復肌膚保濕能力



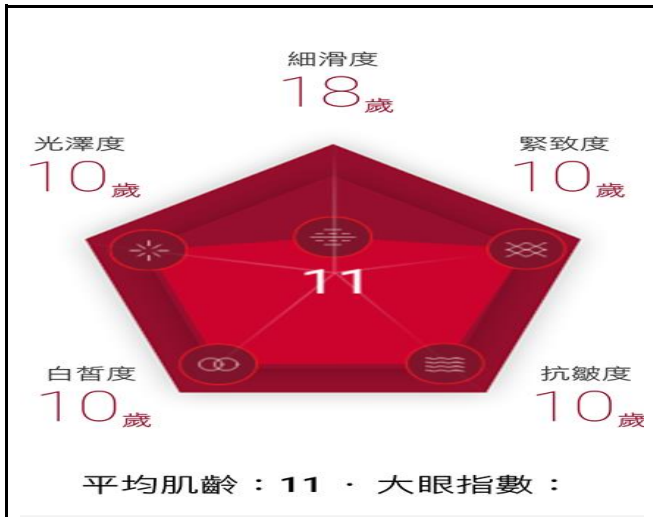
測試對象 A。膚質: 混和性
 結果說明: 使用絲瓜水後，細滑度有所提升，其他方面僅提升一歲，白皙度同時也下降，推測是因為睡眠或飲食所影響。



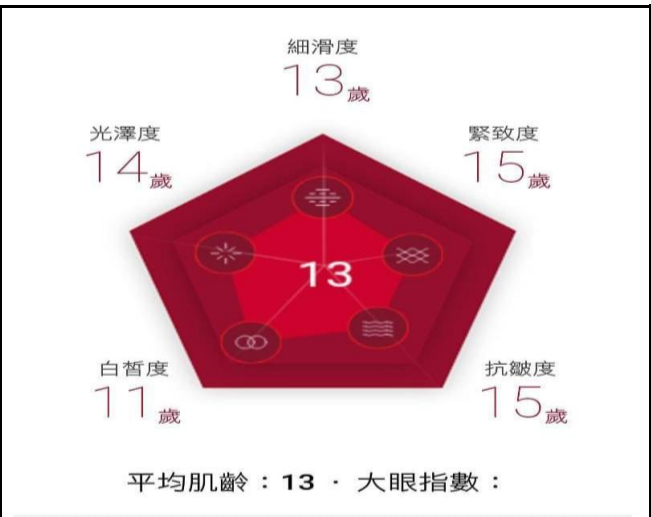
測試對象 B。膚質: 中性
 結果說明: 使用絲瓜水後，細滑度有所提升，但其他方面沒有提升反而變差。



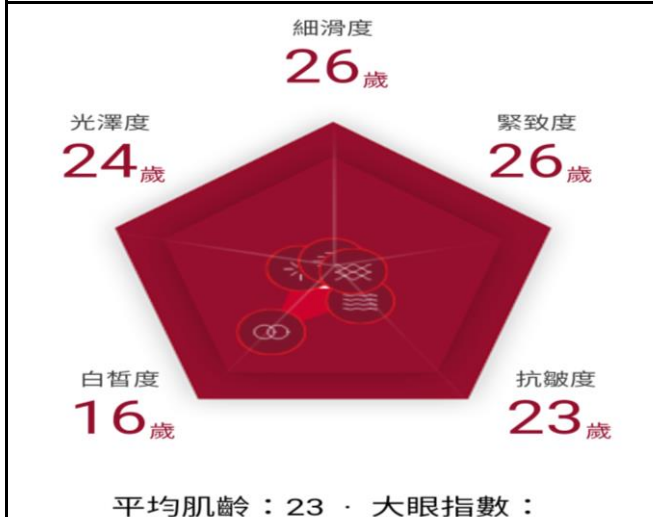
傳說中的保養聖品—探討分析絲瓜水修復肌膚保濕能力



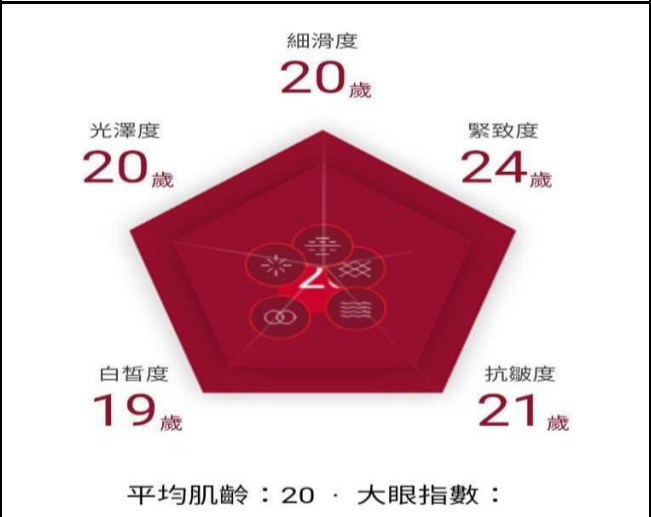
測試對象 C。膚質: 混和偏乾性
 結果說明: 使用絲瓜水後，細滑度有所提升，其他方面尚未提升，反而下降，使平均肌膚老了兩歲。



測試對象 C。膚質: 混和偏乾性
 結果說明: 使用絲瓜水後，細滑度有所提升，其他方面尚未提升，反而下降，使平均肌膚老了兩歲。

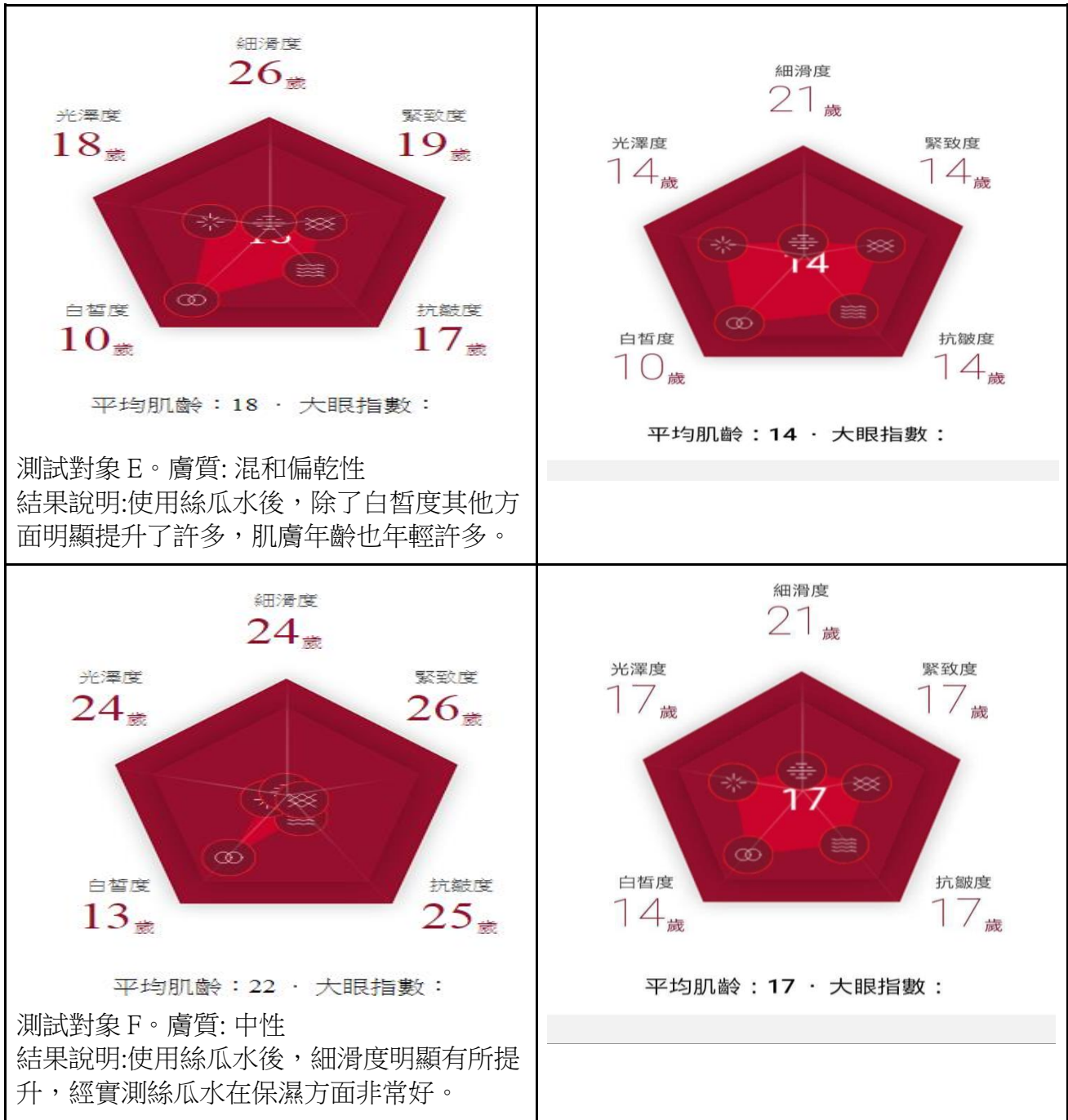


測試對象 D。膚質: 混和性
 結果說明: 使用絲瓜水後，細滑度有所提升，但在同時白皙度也下降了，說明絲瓜水在保濕方面有一定的效果。



測試對象 D。膚質: 混和性
 結果說明: 使用絲瓜水後，細滑度有所提升，但在同時白皙度也下降了，說明絲瓜水在保濕方面有一定的效果。

傳說中的保養聖品—探討分析絲瓜水修復肌膚保濕能力



(二)、問卷分析

本研究題目是針對探討分析絲瓜水修復肌膚保濕能力，以 Google 表單發出 550 份，無效填答 31 份，有效 519 份。男性填寫比例佔 43%，女性佔 57%，其中教育程度方面，國高中佔 24%研究所佔 3%社會人士佔 48%家庭主婦佔 10%

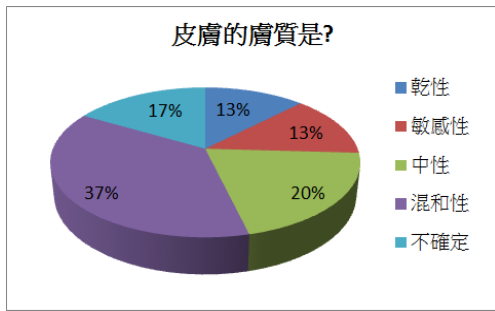


圖 01:皮膚的膚質是?

請問您是否嘗試過天然保養品?(未添加化學成分)

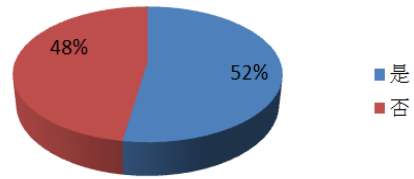


圖 02:請問您是否嘗試過天然保養品?(未添加或學成分)

請問您嘗試過那些天然保養品?

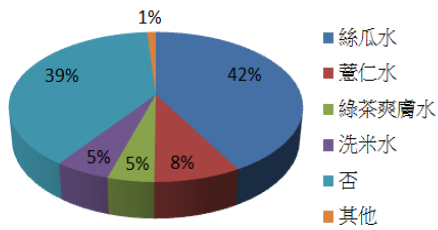


圖 03:請問您嘗試過哪些天然保養品?

使用後感受到的效果?

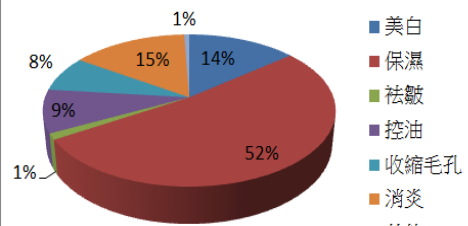


圖 04:使用後感受到的效果?

聽過絲瓜水?

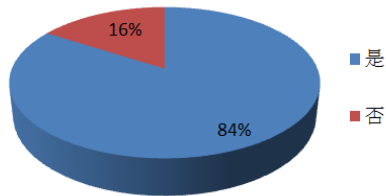


圖 05:聽過絲瓜水?

絲瓜水有"美人水"之稱，他不僅能美白保濕還能延緩衰老，是一瓶評價的保養品。請問您想嘗試嗎?

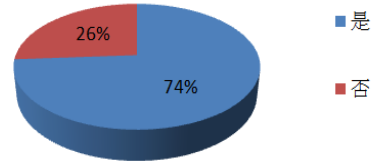


圖 06:絲瓜水有“美人水”之稱，它不僅能美白保濕，還能延緩衰老，是一瓶平價的保養品。請問您想嘗試嗎?

有藝人代言會願意購買?

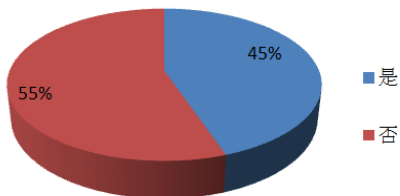


圖 07:有藝人代言會願意購買?

根據圖一表示:混和性膚質佔 37%、中性膚質佔 20%、不確定的佔 17%、乾性膚質和敏感性膚質都佔 13%，大部分的人是混和性膚質，再來是中性膚質，其次是不確定自己膚質的人。

根據圖二表示:有 52%的人士都用過天然的保養品，而 48%的人都尚未使用過或是使用的都有涵蓋化學成分。

根據圖三表示:大部分的人使用絲瓜水(42%)來保養肌膚，有 39%的人沒有使用過天然保養品。可能因為真正純天然的保養品在市面上很難找到，而絲瓜水是個普遍的天然保養品。

根據圖四表示:大部分人使用天然保養品後感受到的效果都是保濕(52%)居多，再來就是消炎(15%)、美白(14%)。所以本研究認為絲瓜水的在保濕方面的效果比起消炎與美白來的明顯，而大多數的人使用絲瓜水的目的也都是為了保濕。

根據圖五表示:有 84%的人聽過絲瓜水，16%的人沒有聽過絲瓜水。原本認為絲瓜水對於現代來講可能已經過於古老，幾乎沒有人聽過，但根據回收的問卷表示竟然大多數的人都知道絲瓜水。

根據圖六表示:有 74%的人在看過題目後了解到絲瓜水的作用而且願意去試用，而剩下的 26%人士可能覺得自己不需要或是本身有使用習慣的品牌而未想嘗試。

根據圖七表示:45%的人會因為喜歡的藝人代言而購買，55%的人覺得藝人代言不代表商品的品質、會使價格提高、醫生代言會比藝人更具說服力等原因不願購買。

參、結論

藉由上述的實驗及問卷調查結果，在嘗試了天然保養品絲瓜水之後，本研究感受到了肌膚如脫胎換骨般的進化，特別是測試對象 F，使用前與使用後的肌齡差距竟然高達了五歲之多!!!可見由古代流傳下來的天然保養品是多麼的神奇。在實驗的一個月期間後，測試對象 B、測試對象 C 肌膚皆有老化的情形，測試對象 A 肌膚年齡沒變化，測試對象 F、測試對象 E、測試對象 D 肌膚反而變年輕了。測試對象 F、測試對象 A、測試對象 B 三個是中性膚質、測試對象 C 是乾性膚質，測試對象 D 和測試對象 E 是混和性膚質。所以推論出絲瓜水適用於中性肌膚、混合性肌膚。但天氣變化和飲食習慣及睡眠時間都會影響到本研究的實驗結果，根據問卷調查有 84%的人聽過絲瓜水，可是真實使用過絲瓜水的人只有 42%，其他人大多都是沒有用保養品，或是有自己慣用的保養品，而且很多人看到絲瓜水的功效後想要嘗試用絲瓜水的人居然達 74%可見絲瓜水確實有吸引到現代人的眼光。依據「二、實驗數據(一)」裡肌膚年齡參考裡的圖片顯示大家的細滑度年齡都下降，表示絲瓜水能增進細滑度。

肆、引註資料

一.書籍資料參考

- 1.藝薈網（2014）。公孫草本誌（上）本草論性。新竹市：吉騏文化創意 P.69
- 2.許靜雯&黃亞珊（2007）100種健康食物排行榜。新北市：源樺出版 P.290

二.網路網誌參考

- 1.隨意窩 Xuite 日誌 慧子園 絲瓜水的功效是什麼?
<https://blog.xuite.net/ann12342/HUI/310932147-%E7%B5%B2%E7%93%9C%E6%B0%B4%E7%9A%84%E5%8A%9F%E6%95%88%E6%98%AF%E4%BB%80%E9%BA%BC%3F>
- 2.健康猴 為中華健康事業貢獻壹份力 絲瓜水的功效與作用
<http://www.jiankanghou.com/yinshi/34161.html>
- 3.人民網 絲瓜水五大妙用 美容護膚功效大加分
http://lady.people.com.cn/BIG5/n/2014/0126/_c1014-24230308.html
- 4.每日頭條- 每日新鮮頭條一網打盡 絲瓜水的功能功效及用法
<https://kknews.cc/zh-tw/health/68y5bvv.html>
- 5.痞客邦 紫醉金迷之金愛紫 絲瓜水功效
<http://rachel125.pixnet.net/blog/post/216341422-%E7%B5%B2%E7%93%9C%E6%B0%B4%E5%8A%9F%E6%95%88>
- 6.蝦皮購物 陳家絲瓜水
https://shopee.tw/%E7%B6%B2%E5%8F%8B%E5%8F%A3%E7%A2%91%E5%A5%BD%E8%AE%9A%EF%BC%81-11%E3%80%81%E5%85%A8%E5%AE%B6%E9%81%B8%E9%80%99%E8%A3%A1*%E7%94%A8%E7%94%A8%E7%9C%8B%E5%96%AE%E7%93%B6%E8%B3%A3%E5%A0%B4*~i.2499116.6406465
- 7.平林英子長期用絲瓜水年老時皺紋稀少
<http://bbs.tianya.cn/post-enterprise-638003-1.shtml>

三.相關論文參考

1.國立旗山高級農工職業學校 天然的美容聖品—絲瓜水

<http://www.shs.edu.tw/works/essay/2012/11/2012111610514210.pdf>

2.紅豆紅豆水病毒行銷 - 商管群科中心 以病毒式行銷探討紅豆水行銷策略-以易珈生技為例

<http://ba.tchcvs.tc.edu.tw/application/104projects/pdf/paper/paper08.pdf>

附件一、研究問卷原稿

您好：

本研究是台北某私立高中商業經營科二年級的學生，目前本研究正在做專題研究，本題目針對民眾對絲瓜水的了解。因此做了一份問卷調查，想收集民眾的意見，您所填答資料僅供本研究做數據分析，不做任何用途。

研究團隊敬上
2018年10月25日

1.請問您的性別是?

女 男

2.請問您目前是?

國中 高中 大學 研究所 社會人士 家庭主婦

3.皮膚膚質?

乾性膚質 敏感性膚質 中性膚質 混合性膚質 油性膚質 不確定

4.請問您是否嘗試過天然保養品?(未添加化學成分)

是 否(若無，請直接回答第7題)

5.請問您嘗試過那些天然保養品?(可複選)

絲瓜水 薏仁水 綠茶爽膚水 洗米水 否(若無，請直接回答第7題) 其他_

6.請問使用後感受到的效果如何?(可複選)

美白 保濕 祛皺 控油 收縮毛孔 消炎 其他_____

7.請問您有聽過絲瓜水嗎?

是 否

8.絲瓜水有“美人水”之稱，它不僅能美白保濕，還能延緩衰老，是一瓶平價的保養品。請問您想嘗試嗎？

是 否，原因_____

9.若有藝人代言您是否會購買？

是，原因_____ 否，原因_____

謝謝您提供寶貴的意見！

附件二、訪談紀錄

1.使用絲瓜水後的感覺如何？

沒有及時見效，早晚各用一次且使用 3 個月的時間，肌膚變得較光滑還有保濕的效果，有條理肌膚的感覺。

2.有無使用其他保養品？

沒有，第一個使用的保養品就是絲瓜水。

3.為甚麼會選擇絲瓜水？

平價好又平價。而且平常有化妝所以想找化妝水使用，後來看了 Youtube 創作者的影片，決定使用絲瓜水。

4.肌膚屬於？

混和性肌膚，使用前常常長痘痘，但後來逗逗明顯改善了。