

# 去粉刺

一些暈暈滑滑溜溜嘅女子，近睇會令人嘩一聲，成個士多啤梨鼻喺面上！如果你都有粉刺呢個煩惱，千奇唔好日日用手擠毛孔，注重清潔至係上策。

**Check Point** 想預防粉刺出現，以下幾個潔面步驟一個都不能少！



**Step 1**  
**深層清潔面膜**——敷在T字位或粉刺特別多的位置，先軟化，之後先容易清除。

Kazuo O.



**Step 2**  
**爽膚水**——油脂過多或經常化妝的女士一定要用，進一步淨化肌膚。暗瘡皮膚避免使用加入酒精產品。



**Step 3**  
**補濕面霜**——使用具有控油和補濕功效的面霜，平衡油脂分泌，預防粉刺。



**Step 4**  
**控油粉霜**——最後撲上類似粉底的粉霜，形成保護膜，防止面上油脂受氧化而發炎。

## 對策

- ✓ 油脂分泌多的話，每星期可做兩次磨砂，預防毛孔堵塞。
- ✓ 混合性肌膚，可用含有乳酸（PHA）或水楊酸（BHA）的潔面液，加快角質脫落，預防粉刺。
- ✓ 煙酒會影響表皮更生代謝，令角質、粉刺加快累積，少食啦！
- ✗ 避免密針清治療以清除污垢，否則會導致毛孔更粗大。
- ✗ 出現粉刺的部位同時長出暗瘡，不可馬上做磨砂，此舉無法控制發炎。

## ME! TIPS



**謝梓華醫生**  
皮膚科碩士

「除了使用PHA或BHA潔面產品之外，產品pH值最好介乎4.3—6.5之間，而且不含油脂、香料和色素，都有助減低肌膚受刺激，減少粉刺出現。」

**Bobbi Brown Buffing Grains for Face \$325**

以日本紅豆粉末研製而成，粒子圓滑幼細，加水按摩可去除角質和粉刺，令肌膚回復柔軟。



**SkinMedica Skin Polisher \$370**

柔軟及超微細的可可巴粒子，可輕易地把面上的角質和粉刺帶走。

**Bioxil Advanced Anti-Dot Essence \$520**

精華素含有草本精華，能抑制油脂分泌，減少粉刺形成。



**FANCL Sebum Care Pack \$128 / 8片**

採用珊瑚粉末軟化和吸走粉刺、黑頭，並加入綠茶和大豆精華，兼備控油功效。



# 清瘡

可能你都同我一樣，間中會出現一兩粒暗瘡，由得佢自然凋謝，但原來護理得唔好，會在面上留下永久疤痕，所以一開始就要分階段去護理。



Kazuo O.

## 初起

~H<sub>2</sub>O+ Anti-Acne Exfoliating Cleansing Pads \$240 / 50片

有效清除角質和控制油脂分泌，內含水楊酸亦有消炎殺菌功效，鎮靜初起暗瘡，適合每天使用。



## 對策

- ✓ 初起、正在發炎暗瘡或暗瘡印，都可以用針灸方法，促進血液運行，令氧氣和營養送到暗瘡部位，加速皮膚自然癒合時間。
- ✓ 使用含過氧化苯（Benzoyl peroxide）的暗瘡膏，有助殺菌及促進角質脫落，更有去印效果。同時使用含維A酸（Retinoids）的修護霜，目的是減少油脂分泌，防止再長出暗瘡。
- ✗ 以為澱粉質食物多食無害，但原來會分解成糖，令身體呈酸性，毒素累積，更易長出暗瘡。

## ME! TIPS



**譚莉英中醫師**

「除了食療，不妨DIY調配珍珠面膜，淡化暗瘡印：珍珠粉2錢、白芷1錢及當歸錢半，磨粉後與小量蜂蜜混合，敷在面上或暗瘡位置，有清熱解毒的作用。」

## Tell me...

成人暗瘡的形成往往和情緒有關，中醫角度認為情緒不穩會導致肝火和肺火上升，五臟運行得不順，令毒素滯留在體內，如果身體不能及時排出，就會透過皮膚排出，引致毛孔發炎，形成暗瘡。

## 突發

**Ultima II Immediate Rescue Stick \$200**

走珠筆設計方便攜帶，可以隨時補塗，獨特的改良酒精配方不會刺激皮膚。



## 去印

**Laneige Pore Trouble Spot Essence \$240**

含有ExfoCellia去角質因子，對陳年的暗瘡印特別有效，能加快角質脫落，以及促進膠原蛋白合成。



**紅腫**  
**Kiehl's Blue Herbal Spot Treatment \$160**

修護啫喱含有水楊酸、薑根精華等，能迅速滲入毛孔，幫助紅腫的暗瘡消炎抗菌。

Shop List : Amatokin 中環國際金融中心 II 期連卡佛 2111 3912 Biothem 尖沙咀海運大廈FACES 3188 0259 Bioxil 尖沙咀海運大廈LCX 6670 6600

Bobbi Brown 中環國際金融中心 II 期連卡佛 2111 3912 Dior 九龍塘又一城G12號舖 2265 7728 FANCL 銅鑼灣時代廣場405號舖 2506 1733

Helena Rubinstein 銅鑼灣崇光百貨 2831 4674 Kiehl's 中環置地廣場B25號舖 2869 1798 Lancôme 中環國際金融中心 II 期連卡佛 2869 7518

Laneige 銅鑼灣雅素街38號舖 2895 6008 SkinMedica 各大美容院及診所 2976 8888 Ultima II 銅鑼灣崇光百貨 2577 1941 ~H<sub>2</sub>O+ 中環國際金融中心 II 期1085號舖 2147 3588