

# 体面人生



text:陈春云  
tengcy@sph.com.sg  
additional text: 淑慧

抗老, 面子重要, 身体肌肤也一样。

脸部肌肤保养得再好, 若忽略身体肌肤的保养, 那可是会泄露你的年龄哦! 本期《体面人生》探讨女性由头至脚的抗老课题, 专访美容医疗界达人告诉你留住青春的秘诀。

# 击退老化

“抗老从一出生起就开始; 要全身抗老, 预防胜于治疗。”

—刘嘉琳医生



图: Getty Images

## 医生谈抗老

脸部肌肤占总肌肤的5%, 但人们一般常忽略剩下的95%身体肌肤。刘嘉琳医生说: “事实上, 全身肌肤都会趋向老化, 有些部位甚至比脸更易显老化迹象。”

她指出, 抗老从一出生起就开始; 要全身抗老, 预防胜于治疗。

一般较易老化的部位在脸、颈和手, 但个别情况因人而异。

她说, 大致上, 油性肌肤在老化过程中, 会比普通和综合性肌肤应对得较好。

### 加速老化迹象的因素:

- 洗脸霜性质太强, 损坏角质层, 用肥皂更加深损害。
- 洗太久和频密冲凉可造成皮肤干燥, 尤以热水澡更会去除肌肤的天然油分。
- 泳池中的氯会使肌肤干燥
- 阳光紫外线会对肌肤造成伤害
- 冷气环境会让肌肤变得干燥
- 吸烟、喝酒都会导致皮肤老化

### 美容医疗界达人



刘嘉琳 (Dr Low Chai Ling), The Sloane Clinic 的医疗总监及美容医生

## 20、30、40的抗老宝典

### ◆20多岁的你……

告别青春痘, 不过肌肤细胞更新的下降程度可高达28%, 导致死皮不易去除, 而外在因素正开始带来影响, 使你的肌肤稍微暗沉。

#### 护肤步骤:

- **洗脸:** 如果对果酸 (AHA) 不敏感, 可选择含果酸的洗脸霜, 有助防毛孔阻塞。
- **收缩水:** 非必须。可选含有一些果酸及水杨酸 (BHA) 成分的, 使皮脂及粉刺受控制。
- **隔离霜:** 每天使用隔离霜及无油保湿液。
- **沐浴乳:** 可用有助对抗老化现象的沐浴品, 避免肌肤受阳光伤害。

### ◆30多岁的你……

肌肤细胞的转换减缓, 环境损害开始侵入真皮层, 造成胶原纤维变松弛, 肌肤开始失色, 并产生细纹与皱纹。

#### 护肤步骤:

- **抗氧化:** 继续用抗老保湿液和隔离霜外, 可增加含抗氧化或焕肤成分的产品。
- **保湿:** 若肌肤开始感到干燥或从油性转为正常/综合性, 可转用无油保湿品等, 晚上可用成分重一点的。
- **卸妆:** 要彻底卸妆, 平常可开始磨砂, 去死皮。
- **斑点:** 可找医生治疗, 也可用美白霜, 帮助淡化斑点。
- **饮食:** 吃含有高抗氧化成分如维生素A、B、C和E的蔬果、谷物、鱼类, 有助对抗自由基。少喝酒精, 也可能造成面部血管扩张, 使双颊出现红蜘蛛状血管。
- **身体肌肤:** 使用可对抗老化现象的沐浴乳, 注意防晒。

### ◆40多岁的你……

胶原纤维减少、变稠和分离。弹性纤维失去一些弹性, 积厚成块状并受磨损。这造成肌肤形成裂隙起皱, 而形成细纹和皱纹。

#### 护肤步骤:

- **抗老霜:** 应拥有眼霜、护颈霜及护手霜, 针对问题部位。另外, 含有肽 (peptide) 和其他有效抗老成分的抗老霜也有帮助。
- **磨砂:** 死皮细胞存在得较久, 角质层渐增厚, 每周应磨砂1至2次。成熟肌肤较脆弱, 动作应轻柔。
- **保湿:** 到更年期后, 雌激素下降使肌肤失去饱满度与色调, 可造成干燥、痒和敏感。应在脸部和身体用较重的保湿液 (由乳液改为霜质, 避免含有香料及色素)。
- **吃油性鱼:** 每周吃金枪鱼和三文鱼, 它们富含Omega 3脂肪酸, 有助防肌肤干燥。

## 抗老品怎么选?

- **活性成分:** 维生素A、C、E、肽、烟酰胺 (niacinamide) 及轻微的果酸都是有用的抗老成分。
- **产品质感:** 看你属于哪类肌肤, 可选质轻的乳液或重的霜质产品。
- **敏感性肌肤:** 先将产品擦在手背上, 以确保不会对活性成分敏感。
- **包装:** 如果产品含维生素, 确保包装不透光或是着色瓶装, 将产品放在阴凉不受阳光照射处。
- **身体肌肤适用产品:** 可选用含湿润剂 (如尿素和甘油) 与润肤剂 (如凡士林油、矿物油或天然植物油) 成分的产品, 后者可填满角质层中细胞之间的空间, 帮助替换脂质。

### ★参考产品

· **控制未来肌肤**→SK-II开发 “Age Design System”, 通过皮肤探测仪器, 预测肌肤未来老化现象, 并设计属于你的护肤配套。另外, 新推出的抗皱霜 “Signs Wrinkle Serum” (\$171/30g), 有助滋润肌肤, 从而减缓皱纹的形成速度。

· **新鲜抗老**→Bioxil推出 “2 Weeks Miracle” 系列, 分为抗老和美白。前者可激发细胞生长; 而后者有助快速地为肌肤细胞带来水合作用和抗氧化效果。售价: \$89-\$375

· **纯粹自然**→Jurlique在澳洲南部采用自然动力农业种植法, 让植物有效吸收大自然的精华。推出针对抗老的 “Biodynamic Beauty” 系列, 有助减少细纹、皱纹和色素沉淀。

· **身体肌肤要抗老**→Olay Total Effects新沐浴产品, 结合沐浴乳与滋润霜两种配方, 帮你对付全身肌肤的老化迹象, 标榜能在7天内让皮肤重拾光彩。售价: \$8.10 (532ml) / \$4.95 (295ml)

· **美疗神奇衣**→SunSoul研发一系列服饰, 除了防晒, 还能把阳光转换成对抗暗疮问题的蓝色光, 及对抗老化问题的黄色光。其中黄色光 Yelomod服饰, 利用荧光物料将太阳的蓝光增幅, 让皮肤吸收。售价: \$120-\$175

· **奢华呵护**→倡导医疗美学Spa概念的 “Medical Aesthetics Spa(UK)”, 除了提供Spa护理, 也售卖由医疗专家所研发的美容品。旗下品牌包括Sampar、MA Exposure和Safetox, 针对各种皮肤问题。如Sampar系列来说, 产品据说拥有抗污染配方, 能保护肌肤免受环境污染的伤害。



## 美人计

## 迷人的卷翘睫毛

### Shelia有难题:

我一直都很想通过化妆, 拥有一对卷翘的睫毛。我曾经使用了不同的睫毛膏、用过睫毛夹 (Eyelash Curler), 就是无法拥有卷翘的睫毛, 而且有时睫毛还黏在一起。最近, 在用睫毛夹时, 更不小心夹断了中间部分的睫毛, 请问它还会再长出新的睫毛吗?

### Clarence指教:

其实要拥有卷翘浓密的睫毛并不难, 只要掌握正确的化睫毛的方法, 就能化出一双迷人的卷翘睫毛。这里就告诉你一些诀窍:

首先, 你一定要购买优质的睫毛夹, 像Shiseido、Shu Uemura和Mac所推出的睫毛夹都备受推崇。

要注意的是, 在卷睫毛时一定要耐心,

同时也要掌握基本技巧, 例如卷翘的部分不该只局限在尾部, 应是从眼头到眼尾, 这样才能化出自然且持久的卷翘睫毛。

接着, 涂上一层睫毛膏, 建议你选择防水性的睫毛膏, 能使化出的睫毛持久。像我比较喜爱的Shiseido的The Makeup Mascara系列, 还有Loreal Paris的Volume Shocking Mascara都是不错的睫毛膏。

放心, 夹断的部分会再长出新的睫毛。为了防止类似事件再度发生, 提醒你每次使用睫毛夹前, 先检查其胶条部分是否已经损坏, 若有的话, 就必须更换。

《美人计》邀请本地彩妆界大师Clarence Lee分享美容心得与解答问题。欢迎电邮到cinfukan@sph.com.sg提出你的问题。