

晚风·体面人生



text: 林增盈
limcys@sph.com.sg

宝贝脸蛋

除了皱纹、斑点，女人最怕面对的恐怕就是粗大毛孔的问题吧？粗大毛孔让皮肤看起来粗糙，而女人梦寐以求的却偏偏是陶瓷般的光滑肌肤。

可惜，粗大毛孔是相当难克服的肌肤问题。症状出现初期并不明显，到了明显时才补救，却发现事倍功半！

这期的《体面人生》请来两位达人——美肤家庭医生潘玫与Fancil销售经理刘佩玲，告诉大家粗大毛孔的成因和预防方式。

肌肤老化 毛孔变粗大

毛孔粗大其实是肌肤老化的征兆。潘玫医生说，老化或未老先衰过程，皮肤弹性减弱，导致毛孔周围皮肤的撑托力受影响，毛孔开口也因而变大。

所谓预防胜于治疗，趁问题未出现前好好保养。如果问题已经出现，两位达人坦言，只能预防情况恶化，要肌肤“回到从前”不容易。而激光疗法虽有一定效用，但价格不便宜。

7招防孔慌



●受访达人

潘玫医生
Asia Health Partners
美肤家庭医生

图: Getty Images

刘佩玲
Fancil
销售经理

达人授招 对抗毛孔粗大

1) 预防皮脂过度分泌

油脂分泌过度，会造成毛孔阻塞，将毛孔撑大，可采取以下步骤预防皮脂过度分泌：

*每天彻底清洁肌肤，避免毛孔阻塞，可使用含有水杨酸 (salicylic acid) 或乙醇酸 (glycolic acid) 的洁面霜。

*每天使用含水杨酸、锌 (zinc)、精华、视黄醇 (Retinol, 一种维生素A) 的精华素，能吸收油脂，保持肌肤清爽。有的精华素还具遮掩毛孔的作用。

*每周两次使用抗痘配方或针对粗大毛孔的专用面膜，去除黑头和杂质。

*避免使用过于强力的洁肤霜，否则会导致皮肤油脂失衡，引发皮肤制造更多油脂作为“补充”，弄巧反拙。

2) 积极防晒

不遮阳、不防晒，是让皮肤失去弹性的罪魁祸首。使用凝胶状的防晒霜，既不会阻塞毛孔，也能达到防护作用。口服防晒丸，含抗氧化剂和胶原蛋白修复成分，能修复皮肤DNA，并避免肌肤受紫外线伤害。

3) 多吃胶原蛋白

虽然医学上未有足够科学研究显示有效，但一般华人都相信，多吃含丰富胶原蛋白的食物，能增加皮肤恢复弹性。

4) 别过度拉扯皮肤

护肤时，尤其是清洁肌肤时、磨砂时，都不要大力搓揉，以免导致皮肤松弛。部分“撕下” (Peel Off) 型的面膜，虽然能去除黑头，但也会拉扯到皮肤，不鼓励使用。

5) 多喝水，多给肌肤补水

除了要多喝水，也要勤于使用滋润化妆水补水，再用润肤露锁水，让肌肤更饱满。干燥的肌肤不但看起来黯淡，长期缺乏滋润，皮肤会逐渐失去弹性，导致皱纹和毛孔变大。水嫩的肌肤能对抗紫外线和干燥对肌肤导致的伤害，而且也能在肌肤表面形成保护膜。

6) 激光疗法

每月进行搭配炭粉的激光程序 (Carbon Peel Laser)，能减少皮脂分泌、促进胶原蛋白重生、由内至外修复肌肤。如果情况较严重，可考虑称为 sub-ablative 的激光疗法。

7) 减少皮肤的的压力

熬夜所造成的压力，会减弱皮肤抵御环境中存在的自由基伤害，皮肤因此出现老化迹象。此外，为清除不雅的白头和黑头而不断挤压毛孔，也会对毛孔肌肤组织形成压力。



障眼法 化妆掩饰6方法

虽然不治本，但适当的护肤和化妆技巧可掩饰粗大毛孔、让皮肤不泛油，并控制皮脂分泌。

以下由刘佩玲教你6招“障眼法”：

1: 化妆前，一定要用性质温和的洁面霜彻底去除过剩油脂和杂质。为免刺激皮肤分泌更多油脂，用室温水洗脸，也可将粗大毛孔“缩小”。

2: 使用润肤霜进行保湿和避免皮肤水分流失，能避免皮肤因为干燥而分泌过度油脂，影响化妆效果。

3: 将控油或护理粗大毛孔的专用护肤品敷在问题部位，让皮肤更嫩滑，也让毛孔看起来不那么明显。

4: 涂隔离霜使皮肤表面更平滑，让肤色均匀。

5: 用海绵或手指取少量粉底，从问题部位擦起。记得不要擦太多，一点点就足够。最重要的是，不要用带珠光的产品，因为珠光会让突出毛孔粗大问题。

6: 一定要保持化妆刷清洁，以免导致皮肤发炎或感染。之后，要彻底卸妆，以免加剧毛孔阻塞问题。

刘佩玲授招: DIY面膜护理法

蒸脸法

方法: 将湿毛巾敷在脸上，让毛孔张开后，再用深层洁净面膜敷脸，可温和有效地去除角质，事半功倍。
次数: 每周2-3次

焕肤法

方法: 使用洁面专用海绵洗脸，手势要轻柔。然后敷具去除角质和让肌肤重生的焕肤面膜，以保持肌肤干净，避免毛孔阻塞，肌肤也会变得更清透。
次数: 2-3次
注: 以上方法可交替使用，但总次数不宜超过2-3次。



美人计 护理头发 如何省时省事

Text: 林增盈

思玮有难题:

我经常染发和烫发，但工作忙碌，不是太有时间为发廊进行护发程序。请问目前有什么较省时、省事的护理方式？还有最近因为比较绑头发，所以头发出现“绑痕”，请问要如何去掉？

Robin授招:

在染发或烫发后，要等两星期后，头发上的化学物质都彻底清除了，才可开始护发程序。建议每两个星期进行一次护发程序，给头发补水。

此外，现在也非常流行给头发敷“夜霜”！这种免洗的发霜能滋润并修复发丝，让头发更柔顺。因为在晚上，头发和皮肤一样不受外界，如紫外线的刺激和干扰，所以护发产品能更好地发挥效用。这类夜霜有适合不同发质的配方，如细发或粗发，可根据自己的发质来选择。

至于头发因绑头发而变得卷曲的问题，我建议先用轻柔离子烫 (Soft Rebonding) 来彻底去除。如果情况不太严重，那也可考虑擦上较厚重的滋润霜，让头发变直，从而将头发“拉直”。

还有，以后绑头发时记得不要绑得太紧，不然就算是离子烫，问题也可能再出现。

记者加料:



如果是敷用夜霜或免洗润发霜，要记得只能擦在头发尾端。如果是长发，睡觉时最好把头发往上拉起，以免润发霜沾到头皮和脸，造成毛孔阻塞问题。

如果发丝很细、很薄，就要注意夜霜的浓度，太浓的润发霜会让头发变重，看起来更扁。至于头发出现“绑痕”的问题，首先在洗发后，不要在头发还有湿度时绑头发，就算是离子烫后也不例外。还有，就是注意塑胶圈的素质。最好使用弹性强、较粗、质地蓬松柔软的塑胶圈或是宽松的发夹来固定头发。

《美人计》邀请本地著名发型师Robin Chook分享美发心得与解答问题。欢迎电邮到cinfukan@sph.com.sg提出你的问题。

Test and Tried

产品: Cristalle 21's Total Rose玫瑰洁面乳
售价: \$88.60
售于: Cristalle de Paris / 部分屈臣士

text: 林增盈

清清香香 滋润肌肤

产品资料:

本地美容院与美国实验室一同研发的洁面乳。产品据说能保湿、润肤，并含有玫瑰油、葡萄籽油和其他草本精华，不会像一般的洁面霜偏碱性 (alkalic)，会破坏皮脂膜 (membrane)。玫瑰精华据说能在轻柔洁面之余，让皮肤的PH值保持平衡。葡萄籽油则能滋润并保护肌肤，免受外来因素，如污染的刺激。其他成分则有抗炎作用。产品性质温和，成人和6岁以上小孩都适用。

用后感言:

产品性质温和，在手中揉搓，不见太多泡沫，不像一般洗脸霜含大量发泡剂，容易导致皮肤干燥。此外，产品也不含大量香精，隐约散发玫瑰香气。

如果只化淡妆或是只是擦防晒霜，这款产品足以去除脸部杂质。但要记得最好双



重洁净，连洗两次，以确保彻底卸妆。虽说是洁面乳，但质地较像凝胶。洗后不觉得脸紧绷，但也不特别滋润，相当适合我偏敏感和混合性肌肤。

连续使用两星期，虽不见肌肤有戏剧化的改变，但黑头却变得较不明显，发现产品清除毛孔的功能还不错。

美容揭秘 美白防晒 不只是涂涂抹抹

不要以为美白就是擦防晒霜和美白产品，其实要达到全方位美白，还得饮食，甚至是服饰上下功夫。在此为大家搜罗各种美白防晒贴士：

1) 充分吸收维生素

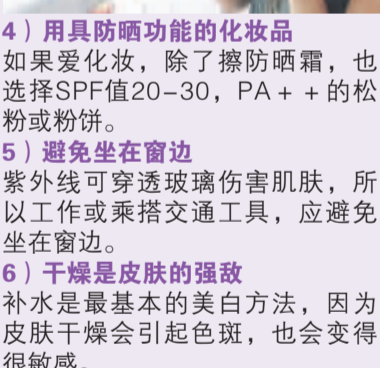
一定要保持均衡饮食，比如大量从蔬菜和水果摄取抗氧化功能卓越的维生素，尤其是维生素C。

2) 避免压力

过度兴奋和压力都是白嫩皮肤的克星。因为在感到有压力时内分泌会紊乱，影响肤质和肤色。

3) 衣服的选择

暗色的衣服可更有效的防止阳光侵害。少穿用麻做的衣服，它虽然通风但阳光可轻易穿透，伤害皮肤。



4) 用具防晒功能的化妆品
如果要化妆，除了擦防晒霜，也选择SPF值20-30，PA++的粉底或粉饼。

5) 避免坐在窗边

紫外线可穿透玻璃伤害肌肤，所以在工作或乘坐交通工具，应避免坐在窗边。

6) 干燥是皮肤的强敌

补水是最基本的美白方法，因为皮肤干燥会引起色斑，也会变得很敏感。

消息站

麒麟大厦开设大型概念商店

麒麟大厦 (The Heeren) 上月引入大型生活概念店ALT，锁定年轻客群。ALT“侵占”HVM之前所占的其中3层楼面，重点引进本地、日、韩、台、港、中和泰国等亚洲国家的时尚和美容品牌。

美容区引入广受欢迎的美容节目《女人我最大》里所介绍的人气产品。另外，也售卖首次在本地上场的韩国、泰国等大众品牌化妆品，价格



相当具竞争力。

不少亚洲中高档品牌也首次登陆本地，如泰国小姐Panadda Wongphudee开创的化妆品和服饰品牌BSC Panadda、韩国高档美容品牌Ekanava，而中国十大女装品牌之一“Broadcast; 播”的第一个海外据点都设在ALT。ALT还特设男性专区，除了不少美容产品外，记者还在此发现男性专用塑身内裤！够特别吧？

美丽橱窗

Text: 林增盈

Clinelle深层洁净凝胶

毛孔‘清道夫’

Clinelle的深层洁净凝胶 (Deep Cleansing Gel) 能轻柔有效地去处污垢之余，却不会影响皮肤的PH值。

产品含芦荟、绿茶、人参精华、甜没药 (Bisabolol) 和维生素E的配方，能舒缓肌肤，也具收缩毛孔功能。
售价: \$17.95



DHC抗痘化妆系列 遮丑好帮手

一般上，如果长痘痘，专家都建议不要化妆。继推出含水杨酸的抗痘护肤系列后，DHC再接再厉将在下个月推出抗痘化妆系列，让受粗大毛孔和痘痘困扰的人士，也能通过抗痘专用配方的化妆品来遮丑。

产品不含香精和防腐剂，当中还包括药用毛孔遮痘霜 (Medicated Acne Care Make-up Pore Cover Base) 它含橄榄叶精华能让增加皮肤的平滑度、预防痘痘。朝鲜蓟叶萃取物 (Artichoke) 则具紧致肌肤作用，产品还含SPF8/PA+的防晒功能。
售价: \$29 售于: 屈臣士



dr brandt二合一润肤霜

用苹果干细胞护肤

dr brandt抗老收缩毛孔二合一润肤霜 (pores no more-anti-aging mattifying lotion) 含有苹果干细胞 (Stem Cell)，据说能延缓肌肤老化和维持皮肤干细胞的寿命与活力。维生素A则能促使细胞更新，也改善细纹和皱纹。

无油配方，能控油，并让脸部不泛油光。
售价: \$95
售于: Scucbe the Apothecary (义安城/先施坊)



Benefit最新产品

掩饰毛孔底霜

Benefit最新推出掩饰毛孔的妆前底霜 (Pore less lotion)，只要妆前在毛孔粗大部位擦上轻薄一层，就能让毛孔在擦上粉底后隐形。它属于无油配方，据说质地清薄。
售价: \$54

