

副刊 体面人生



text: 林萌萌  
linmeng@sph.com.sg

本地天气炎热潮湿, 导致许多人面对油脂分泌旺盛, 油光满面的皮肤问题。这期的《体面人生》请来西医、中医、美容培训师和美容网站博客, 与大家分享各种治标、治本的护肤和化妆贴士和窍门, 助你无论何时何地, 都一样亮丽无油光。

# 炎炎夏日 油光止步



### 受访达人:



Asia HealthPartners 医生  
曹敏 马光MKB健康管理 王燕燕 美容网站博客  
李勇平 Sasa培训师

### ◆抗油防汗3大误区

误区1: 控油洁面每日不可超过两次

潘致医生讲, 其实洗脸几次无硬性规定, 掌握皮肤状况, 视使用护肤产品和皮肤反应而定。比如, 如果使用的是深层洁肤产品, 即使

### 误区2: 油性肌肤可多用吸油面纸

李勇平表示, 不可过度使用吸油面纸, 每日2次为限, 因为若不断把脸上油脂吸掉, 会刺激肌肤产生更多油脂。使用吸油面纸时, 不可用力, 只能轻压。

### 误区3: 控油洁面可多用磨砂膏

潘医生表示, 不少人会使用含酒精或磨砂成分的洁面乳, 以寻求较强的磨砂膏“去油”, 其实这样做上

是十分油腻肌肤, 也不宜超过3次, 避免过度使用性温热的无皂性洁肤产品和皮肤反应而定。比如, 如果使用的是深层洁肤产品, 即使

是油性肌肤, 也不宜超过3次, 避免过度使用性温热的无皂性洁肤产品和皮肤反应而定。比如, 如果使用的是深层洁肤产品, 即使

### ◆抗油护肤产品 怎么选?

潘致医生推荐, 使用含柠檬酸(乙二酸)成分的产品, 内所含的酶(Enzyme)可平衡皮脂腺, 减少多达68%的油脂, 并具备消炎、嫩肤、抗皱、让毛孔收缩等多重作用的护肤产品。不过, 目前这类产品多为生肌配。他也推荐使用无油配方, 并加入含水杨酸(salicylic acid)、鞣酸(tannin)和茶树油等精油成分的清爽润肤霜, 来保持脸部干爽。

### ◆避油光 怎么化妆?

碰上艳阳天, 量脸上妆“融化”。曹敏师和李勇平都强调使用隔离霜(primer或makeup base)的重要性, 因为这些化妆品持久的不二法宝。其中, 曹敏师说, 硅胶(silicone)成分的美容霜可抗油光, 如果流汗多, 水性或凝胶隔离霜较好。李勇平说, 底妆方面, 无油配方可抗油, 防水配方可防水。目前不少彩妆品牌已推出防水、防晒作用。不过, 她指出, 防水霜其实只防水, 不防晒, 应采用注明“防晒”(sunblock)的睫毛膏

### ◆中医抗油 要治本

曹医生表示, 若要根治脸部出油的问题, 就需先了解出油的根源。中医认为, 脸部易出油的体质大概分为以下两种:

**1. 肝火旺:** 肝主代谢解毒, 若出问题, 油脂代谢能力会下降。肝气旺, 中医上讲是气滞, 易诱发胸口气、生闷气。这类人易脸红长痘, 面部尤其是T字区出油严重。熬夜、睡眠不足、压力大也是诱因。  
**2. 胃火大:** 胃主消化, 清胃要入手。建议每天绿茶助消化, 常喝绿豆水、可清肝火、解暑。可服用能解、牡丹皮、山栀子等具有疏肝降火功效的中药, 来灭肝火。

**3. 脾胃火:** 下巴和嘴周长痘痘、便秘, 可能是脾胃积热所致。胃火大, 气燥干燥, 油腻及辛辣饮食都可能导致胃火旺盛。  
**4. 肾阴虚:** 饮食应以清淡为主, 多吃性平或微凉的食物, 要吃辣、喝凉, 每周要喝两次也有助于清气和恢复正常的脾胃功能。改善便秘, 此外, 甜食清胃火, 也可有效清胃火。

### ◆中西医抗油秘方

**最佳保湿控油秘方: 芦荟洁面水**  
成分: 芦荟、绿茶、红参或中国茶、薰衣草二种的茶即可用。  
用法: 将洁面水和纯净水混合, 用来冲洗面部, 每日1-2次, 一般或干洗脸, 每日两次为限。如皮肤非常干燥, 可早晚各用, 当清晨洁面使用。  
功效: 兼具抗菌、收敛作用, 用后脸部长时间不过油光。

**留医师傅外治秘方: 控油清痘面膜**  
成分: 绿豆+白芷+黄芩(适量)  
做法: 将用料磨成粉末, 取适量加15ml蒸馏水调成糊状。  
用法: 涂于面部, 15-20分钟, 面膜干后, 以温水洗净, 每2日1剂, 7日为1疗程。  
功效: 控油、消炎、美白、防晒。

曹敏师强调, 抗氧化成分能防止自由基产生, 因为自由基会破坏胶原蛋白, 导致皮肤老化。她认为, 防晒下保持防晒最好, 每日也要使用防晒油。AHA(果酸)和不含酒精收敛水进行3步护肤。  
曹敏师强调, 抗氧化成分能防止自由基产生, 因为自由基会破坏胶原蛋白, 导致皮肤老化。她认为, 防晒下保持防晒最好, 每日也要使用防晒油。AHA(果酸)和不含酒精收敛水进行3步护肤。

### 送礼 zone

Text: 林萌萌

时尚品牌Hush Puppies要送10份价值逾\$200礼包给《体面人生》的读者。该品牌一向以舒适耐穿款式著称, 但近年产品更趋年轻化, 其中包括男装、童装、男女包包和配饰。这次要送出的礼包就包括: 一件男装Signature系列Polo T恤(\$42.99, 每季不同尺码)、一件女装Signature系列Polo T恤(\$39.99, 各有不同尺码)、一个大容量包包(Garden Bag, \$69.99)和60元礼券(只限用于换取衣服, 包括最新的水手系列服装, 有效期至9月31日, 每份价值\$202.70)。



Hush Puppies最新的法国水手(French Nautical)系列, 灵感据说源自著名品牌香奈儿30年代流行一时的法国水手风格。

设计中, 不忘经典的条纹、帆布与格子设计, 结合浪漫、优雅休闲风的潮男潮女。值得一提的是, 系列也推出童款, 并采用高品质面料, 不仅舒适透气于穿着。

说它是水手系列, 颜色方面, 当然少不了经典的白、蓝、黑, 深黑色为主色, 再加上红色作为点缀。

### 送10份 Hush Puppies 礼包 价值\$200



赠予: 伊莉丹、罗敏申、美芝、EHC、奥奇及Hush Puppies旗舰店实体店。  
售价(法国水手系列): \$29.90-\$69.90

如何赢取? 请以下列格式发简讯到77877: wbpk<空格>身份证号码<空格>姓名

每期简讯收满2万, 截止日期是2011年8月7日中午12点。携有卡电话用户将无法参加抽奖。

### 上一期中奖名单出炉

上一期的《送礼Zone》中奖名单已出炉, 以下5名幸运读者各可获得一份\$K-11价值超过\$400的护肤礼包。

中奖名单:  
1)Ng An The Sxxxx675E  
2)Wong Siew Wai Sxxxx875E  
3)Cindy Aw Sxxxx096U  
4)Sim Siang Hui Sxxxx796C  
5)Annie Neo Sxxxx96Z

### 美丽 肌肤

Text: 林萌萌



女人, 最怕皱纹。昨天新推出Skin Signature系列最新眼霜SK-II Signature Eye Cream, 以及紧致Whitening Specialist保湿SK-II的紧致抗老“武器”。

这2个新产品据说能SK-II超过10年最新研发的抗老护肤, 成功研制而成。资料说

### 皱纹 不要来

除皱, 女性一做就到了20多岁, 就会开始出现各种老化迹象。眼霜使用最新科技将有效成分封存于眼霜内, 逐步释放, 12小时内能渗透成分, 击破细胞呼吸, 让细胞呼吸上表皮10分钟, 黑眼圈、皱纹就会变得不明显, 肌肤也会变得更有光泽, 10个小时后, 还能让细胞更年轻。

除皱, 女性一做就到了20多岁, 就会开始出现各种老化迹象。眼霜使用最新科技将有效成分封存于眼霜内, 逐步释放, 12小时内能渗透成分, 击破细胞呼吸, 让细胞呼吸上表皮10分钟, 黑眼圈、皱纹就会变得不明显, 肌肤也会变得更有光泽, 10个小时后, 还能让细胞更年轻。

### 消息站

### 可净化空气的衣服

上周在新加坡举行的科学节展展会上(Singapore Science Festival)已圆满落幕。不得不说, 会上备受瞩目的展出产品当中包括一款衣服。到底潮流服饰与科技如何结合? 原来这款衣服所用材料以创新科技制成, 具备净化空气功能。这款名为“Herself”的礼

服所用布料附有光触媒(photocatalyst), 在阳光的照射下会氧化空气中的污染物。礼由英国南安普顿大学南安普顿分校的Helen Storey教授设计。可惜, Anthony Ryan教授说目前未能量产这款衣服, 想穿的朋友, 只有耐心等待吧!

