



乐活空间 美容DIY

让肌肤 恢复光泽

在都市里生活的我们，每天都面对空气中有害物质与辐射氧化的侵袭，即使年轻的肌肤，也容易出现皮脂分泌失衡、局部毛孔粗大或面色黯淡的困扰。

本期《美容DIY》请来曾撰写自制美容心得书籍的刘嘉琳医生分享一些好用的自制护肤品配方，让肌肤恢复昔日的光彩。

专访专家



刘嘉琳医生
The Sloane
Clinic
医药总监

水果酵素面膜 Fruit Enzyme Glow Mask

特别适合：黯淡、蜡黄的肌肤

材料：

鲜木瓜 (搅成泥状) fresh papaya, mashed 半杯
鲜南瓜 (搅成泥状) fresh pumpkin, mashed 半杯
鸡蛋 egg 1粒

做法

1. 把蛋打进大碗内，搅打均匀直到打出泡沫为止，再加入预先准备好的泥状南瓜和鲜木瓜，再使用搅拌器，将以上材料拌匀，直到形成糊状混合物。
2. 将混合物涂抹在脸上和颈项，约10分钟后，用温水洗净。

小知识

木瓜含有木瓜蛋白酶(Papain)，与南瓜的南瓜酶成份，有助于去除角质层和促进胶原蛋白的生成。这两种水果也是对皮肤有益的抗氧化剂的丰富来源。

提醒：

- 避免让面膜触及眼周肌肤。
- 开始涂抹时，可能会因为水果酵素去除皮肤表层的角质，而感到微刺感，无需担心。

注意

- 在使用DIY美肤品时，应先进行贴肤试验 (patch test)，即把少许美肤品涂抹在手臂内侧，若在24小时内出现肌肤过敏反应 (如红肿、发烫等)，就不宜使用。
- 由于不含防腐剂，DIY美肤品最好能一次用完。

(部分照片来自刘嘉琳医生的英文著作《In Full Bloom: Look Fabulous During and After Pregnancy》)

洁净毛孔贴 Pore Strippers

特别适合：毛孔容易堵塞的油性肌肤

材料：

未添加味道的凝胶粉 unflavoured gelatin 1汤匙
牛奶 milk 1汤匙
布块 (薄细棉布或棉布) 1块
Cloth strips (muslin or cotton)

做法

1. 把布块剪成可贴在鼻子、下巴和额头的小布条。
2. 把凝胶粉和牛奶混合均匀，放入微波炉内约10秒。
3. 用干净的软刷，将微热的混合物轻轻涂抹在鼻子、下巴、额头部位，再把小布条盖在上面。避免触及眼周肌肤。
4. 混合物会在5至10分钟后变硬，再将布条迅速撕掉。

提醒：

- 使用时，每个部位只能做一次，切忌在同一部位重复撕掉布条。
- 涂抹完毕，并贴上布条后，需尽快冲洗刷子，以免残留在刷子上的混合物硬化。