联合晚报 Lianhe Wanbao
2011年10月 11 星期二

TITONI 梅花 瑞士名表
Top To Toe 成为世界级化妆达人 Tel: 62357161

美姐护肤秘方

医生怎么说…

熬夜后做护理

text：孙慧纹
sweehw@sph.com.sg
photo：The Sloane Clinic

世界各国的美姐，前阵子齐聚岛国，出席了在滨海湾举行的世界一级方程式(F1)大奖赛。

为了以最佳姿态观赏F1赛事，本届环球小姐冠、亚军得主与前两届的美姐们，特别抽出时间到滨海湾金沙购物中心最新开设的The Sloane Clinic 接受美肤护理。

本期《体面人生》除了趁机会探听各国佳丽的保养心得，也找来皮肤科医生陈爱霖从专业的角度谈美姐们的美容秘方。

受访专家

陈爱霖医生
伊丽莎白医院
皮肤专科医生

2010年中国小姐 唐雯，19岁

唐雯表示，往往会因为熬夜且缺乏睡眠，使皮肤特别需要保养。因此，她会选择上美容院做脸部护理来宠宠自己。平时，她也会用SPF35以上的CC霜当防晒霜，也可借此提亮肌肤。

此外，她偏爱有丰唇效果的唇蜜，认为涂上后能让嘴唇维持水润光泽，也显得更有精神。

2011年环球小姐冠军 Leila Lopes，25岁

肤色黑也需防晒

来自非洲安哥拉的Leila说，每当工作满档需要补充营养时，她会将草莓和香蕉调制成精力果汁来喝。

她指出，很多人认为皮肤黝黑的人不必防晒，但她本身面对色素沉着的烦恼，就证明了这是不正确的观念。防晒是她每日不可缺的护肤程序，就算阴天或雨天也不例外，因为肤仍会受到紫外线辐射侵害。

医生评

肤色黝黑的人会有较多黑色素，确实也需要防晒。一般人只要对防晒霜成分没有过敏反应，是可以天天使用的。

2010年爱尔兰小姐 Rozanna Purcell，21岁

止痛药治痘痘

Rozanna说，当脸上突然长痘痘，她会将阿士匹灵（Aspirin）止痛药捣碎，加入少量清水，搅拌成浆状涂在痘痘上，帮助消除红肿。此外，她也爱用杏仁油当润肤霜。

医生评

像阿士匹灵这类止痛药有消炎效果，但不确定外敷所起的作用。只要不对止痛药过敏，一般外敷应该不成问题。至于杏仁油的确有滋润效果，但切忌用于头皮上，以免造成头皮毛囊发炎。

2009年新加坡小姐 金瑞佳，26岁

芦荟胶抗痘痘

金瑞佳透露，由于她的肤质较敏感，当脸部有轻微发炎或长痘痘时会擦上芦荟胶，而选用化妆品时也尽可能留意是否是天然且性质较温和的矿物质彩妆。

医生评

芦荟具有抗炎和舒缓肌肤的作用，若只是轻微的皮肤发炎确实可以先使用看看，若48小时后情况仍没好转，则建议看医生。如果皮肤因为对芦荟过敏而骚痒，则应该停止使用。

2010年日本小姐 板井麻衣子，27岁

由内至外改善肌肤

麻衣子透露自己属于干性肌肤，因此会特别注意皮肤的保湿和防晒。除了平日涂抹滋润霜，穿无袖上衣时也会确保肩膀也做足防晒措施。

她也从饮食方面着手来改善干性皮肤问题，如多吃糙米饭和据说对肌肤有益的鳄梨和澳洲坚果。

她每周至少会跑步2至3次，而在运动前，她会先喝杯菠菜混合香蕉和苹果的健康蔬果汁补充体力。

2011年乌克兰小姐 Olesia Stefanko，23岁

冰袋敷脸

本届环球小姐的亚军Olesia坦言爱吃甜食，但坚持每日尽量到健身房做超过1小时的运动，消耗掉所摄取的额外热量。

除了平日爱喝绿茶，当她觉得肌肤黯淡无光时，会用冰袋敷脸来镇定肌肤。

医生评

冰块确实有舒缓和镇定肌肤的效果。虽然一般不会造成副作用，但有些人还是可能产生寒冷性风疹(cold urticaria)。因此，最好不要长时间频密使用冰袋敷脸。

2009年新西兰小姐 Katie Taylor，24岁

自制去角质霜

Katie每周会用一次去角质霜来深层洁肤。若刚好用完去角质霜，她就以燕麦和砂糖（各2汤匙），加入约50–60毫升的鲜柠檬汁混匀，涂抹在脸上轻轻按摩，再用温水清洗让肌肤变得光滑。

医生评

自制去角质霜内所使用的柠檬汁或许会刺激肌肤，敏感肌肤者不宜使用。

2010年马来西亚小姐 Nadine Ann Thomas，25岁

牛奶消眼浮肿

Nadine非常重视基本护肤，每周会去角质一次或做深层洁肤泥浆面膜，让皮肤更滑嫩。

若眼部显得疲累或浮肿时，她会用化妆棉沾上冰牛奶，敷在眼周约15至20分钟。

医生评

目前并没证据显示牛奶可达到以上功效，对牛奶有过敏反应或肌肤较敏感的人不宜使用。

世界各国的美姐，前阵子齐聚岛国，出席了在滨海湾举行的世界一级方程式(F1)大奖赛。

为了以最佳姿态观赏F1赛事，本届环球小姐冠、亚军得主与前两届的美姐们，特别抽出时间到滨海湾金沙购物中心最新开设的The Sloane Clinic 接受美肤护理。