联合晚报
Lianhe Wanbao

Mon 科技IN . Tue 财怎新财 . Wed 体面人生 . Thur 新食力 . Fri 悠游乐 . Sat 时尚志 . Sun 元气十足

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

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。

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

◎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

图：Getty Images

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，使皮肤更

◆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，预防色素

◆40多岁的你……
胶原纤维减少、变稀和分离。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，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，雌激素下降成体霜有

抗老品怎么选？

· 活性成分：维他命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：如果产品含维他命，确保包装不透光或是奢色瓶装，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"，通过皮肤测探仪器，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黄光增幅，让皮肤吸收。售价：$120－$175

· 香华呵护→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太难，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。这里我告诉你一些诀窍：

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，在卷睫毛时一定要有耐心，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。

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