

名人護膚絕招



▲原子鏞

試過在美國，雙腳皮膚乾到裂開，又痕又痛，要不斷搽藥性蘆薈啫喱先至好番。

▼伍詠薇

返北京拍戲，每日都要做兩次水分面膜，但嘴唇就經常爆拆流血，幸好後來在美國試用一隻特潤潤唇膏，情況有改善。



轉季北風起，皮膚血管收縮，血液循環降低，「油水」大減，乾燥又身痕。搏命擦、沖熱水涼或用藥性視液，只會變本加厲，甚至引起皮膚炎。中西專家提議搶救乾裂皮膚，首先要保住「油水」。嚴選護膚品及飲食補充，皮膚自然得到滋潤。

皮膚病易復發

「每逢轉季，皮膚就經歷

重大考驗，好易因乾裂，或被擦損而受感染發炎。濕疹及牛皮癬患者免疫功能失調，皮脂分泌比正常人少，乾燥天氣亦令病情更加惡化，所以護膚第一步，是阻止皮膚水分及油分流失。」中文大學臨床藥劑系講師茅菁華博士解釋。

她建議秋冬沐浴最好少於十分鐘，防止油脂流失。「油脂是皮膚的防水保護膜，洗走後就容易乾裂。另外朝早洗面只須用清水，夜晚上用潔面產品。暗瘡患者，更加要減少在秋冬用含 benzol peroxide 防暗瘡成分的產品，以防敏感、

油分鎖水最強

市面上的護膚品售價由幾蚊至幾千，部分標榜補水、不油膩及含珍貴成分，但真正做到保濕的只是油性成分。茅博士認為為水分面膜、啫喱等護膚品均容易揮發，只有油性護膚品，如甘油或天然的植物油先可以鎖住水分。「即使平價面霜，只要含以上成分，就可達到保濕功效。」

搶救爆面

全天候暴露於空氣中，好易變「酥皮」，女士的皮脂腺分泌比男士少，較易脫皮、有乾紋。

救膚攻略

北風起

配合服食「益油」補充品，髮膚自然潤澤。

清水洗面

早上用清水，或溫和無藥性的潔膚露洗面。

使用油溶性 (oil base) 護膚霜

含甘油 (glycerin)、蜂蠟 (beeswax)、植物油例如橄欖油、椰油、杏仁油，或礦物油等成分，先足夠鎖住水分。

推介：

① NIVEA Creme \$16.9 (萬寧)

■有效成分：甘油、礦物油

② Simple Restoring Night Cream \$84.5 (萬寧)

■有效成分：蜂蠟、甘油

吸收奧米加脂肪酸

主要來自深海魚、果仁及種籽，可以調節皮膚油分分泌。

推介：

③ Barlean's 亞麻籽油 \$160

(Health Quest Pharmacy / 2521 0933)

■有效劑量：每日1粒 (1000mg)

④ 奧米加三魚油加月見草油 \$177.6 (屈臣氏)

■有效劑量：每日2粒 (奧米加三、月見草油各1000mg)

⑤ 月見草油 \$198 (Health Quest Pharmacy)

■有效劑量：每日1至3粒 (820-2460mg)

禁忌

藥性或含 benzol peroxide、酒精等控油成分的護膚品，可能引致皮膚敏感及紅腫。



臨床藥劑系講師茅菁華認為外敷內服有益的油，促進皮膚油脂分泌正常。

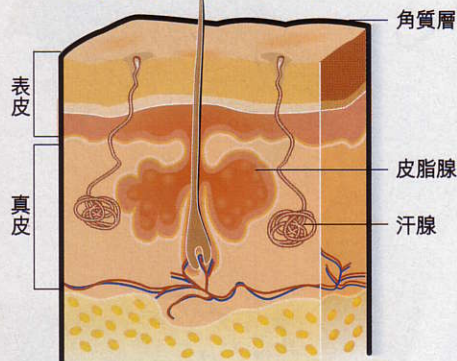
撰文：陳蓉蓉 攝影：吳卓凡 設計：鍾慧明

features@nextmedia.com



因應季節轉換潔膚或護膚品時，宜每次只換一種，以免過敏時無法找出致敏源。

解.構.皮.膚.爆.拆



面 面部角質層較薄，暴露在北風中，水分最易流失，加上紫外線照射，引致缺水、老化。

四肢 手臂、手蹠、小腿、腳背油脂分泌較少，容易脫水、甩皮。

唇 油脂分泌及汗腺較少，角質層亦較薄，水分較易流失。

頭皮 皮脂腺分泌雖較其他部位多，但易被污垢皮膚堵塞，若擦損受感染，可導致溢脂性皮炎及脫髮。

Model: Heidi Ho & Frankie Tam/Cool Factory

秋冬風高物燥，為防變成巢皮人乾，保濕之餘更要補油。



搶救髮膚秘笈

防乾燥關鍵在於「以油鎖水」，臨床藥劑系講師茅菁華博士指出，以油溶性護膚品



油性潤膚霜鎖水

油性產品可鎖住水分，皮膚爆裂、甩皮、痕癢或對視液敏感，可到藥房買乳化蠟（aqueous cream），用作沐浴兼塗在患處。

推介：

① Aqueous Cream \$35-40（各大藥房）

■ 有效成分：乳化蠟（emulsifying wax）

② Seba Med Lotion \$78.9（萬寧）

■ 有效成分：甘油（glycerin）、鯊魚油（squalane）、杏仁油（almond oil）



禁忌

熱水沐浴超過十分鐘，容易洗走皮脂。

搶救乾腿

時因感染發炎。經常著裙，小腿皮膚容易乾燥癢及爆裂，隨



甘油護手

洗手或沐浴後均塗上以甘油（glycerin）為主要成分的潤手霜，在皮膚表面形成保護膜，防止水分流失，同時可吸收空氣水分。

推介：

① 純正馬來西亞甘油 \$10（各大藥房）

② St. Ives Aloe Vera Lotion \$8.9（萬寧）

③ 佳善護手膏 \$39（Health Quest Pharmacy）



禁忌

鹼性強、含香料及起泡劑的清潔劑，會刺激皮膚。

搶救枯手

雙手經常濕水，或接觸化學品如洗潔精、指甲油、洗甲水，可引起接觸性皮炎（俗稱主婦手）。





秋冬衣物如採用混紡、金屬、皮革等物料，
易引起皮膚敏感，宜穿純綿內衣打底。

搶救脫髮

頭皮乾燥痕癢，擦損發炎會致脫髮。

焗茶花籽油

洗頭前最少兩小時，搽幾滴茶花籽油，滋潤頭皮。

推介：

① 茶花籽油 \$88 (Health Quest Pharmacy)

吸收維他命B雜

維持皮膚頭髮健康，亦調節神經系統，預防因壓力而出現脫髮問題，應選擇最少含50毫克B6的產品。

推介：

② True Balanced B-50 Complex \$139.9 (屈臣氏)

■有效劑量：每日1粒

③ Hi Potency B Complex \$198 (Health Quest Pharmacy)

■有效劑量：每日1粒

服用益菌

益菌可以抑制腸胃及血液內惡菌生長，改善血液及皮膚健康，預防頭皮受感染。

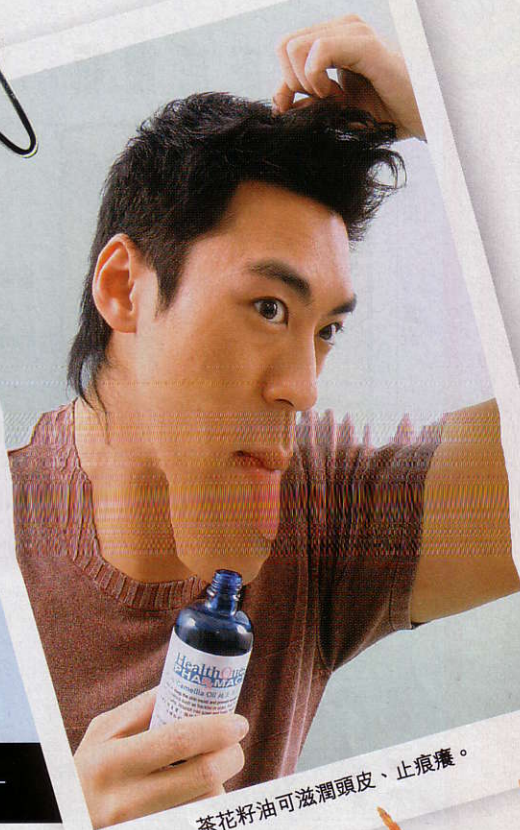
推介：

④ Multi Acidophilus \$188 (Health Quest Pharmacy)

■有效劑量：每日3粒

禁忌

染髮會破壞角質蛋白，令頭髮缺水折斷，亦可刺激頭皮，引起過敏，甚至濕疹。



茶花籽油可滋潤頭皮、止痕癢。

皮膚問題。中醫師兼中大生化系博士崔紹
中醫學說中，亦提倡以飲食改善皮
膚問題。中醫師兼中大生化系博士崔紹
菌生長，有皮膚問題應避免進食。
餅、忌廉蛋糕等甜品，卻會助長血液細
飽和脂肪 (transfat) 的食物，例如曲奇
過、糖分高或含大量經化學加工的逆態
深海魚，可增強皮膚抵抗力。不過發酵
茅博士亦推介含有益脂肪的果仁及

戒食防敏感

「人體需要有益的油分，例如奧米加脂
肪酸，以平衡油脂分泌。」
魚油及月見草油都有此功效，她指出：
加脂脂肪酸，包括阿麻籽油 (flaxseed)、
油分更有效拯救乾裂皮膚、口唇，奧米
防止皮膚炎及頭髮枯乾。此外，內服的
不難解救，服用維他命B雜補充劑，可
後則會脫髮、爆唇，災情慘重。
足，平日少護理亦問題不大，不過入秋
茅博士解釋如因天氣乾燥而甩髮，

男人天生多油

[戒口護膚]

改善膚質，舒緩炎症功效。
含奧米加3 DHA及EPA，有
脂肪亞麻酸。吞拿魚及三文魚
脂抗氧化的維他命E及有益
牛油果、未經加工的果仁，可



忌

敏感及發炎的情況惡化。
者均可助長血液細菌，令濕疹、皮膚
工肉食含逆態飽和脂肪 (transfat)，三
力、西餅糖分高；腸仔、午餐肉等加
啤酒、芝士屬發酵食物；糖果、朱古
啤



搶救爆唇

皮脂分泌少，易爆拆，男士忽略護唇，導致皮破血流。

搽潤唇膏

形成保護黏膜，鎖住水分保濕。有蜂蠟
成分效果最佳，其次是礦物油成分。

推介：

① Burt's Bees Beeswax Lip Balm \$38 (中環
IFC一期萬寧)

■有效成分：蜂蠟 (beeswax)

② Vaseline Intensive Care \$99 (屈臣氏)

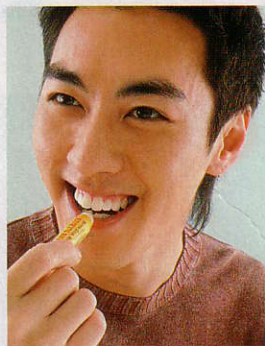
■有效成分：礦物油 (petroleum oil)

③ Mentholatum Men's Extreme \$26.9 (屈臣氏)

■有效成分：礦物油 (petroleum oil)
維他命A、D、E

禁忌

口水潤唇，令水分更易蒸發，酵素
亦令真皮細胞爆裂。



男士搽潤唇膏並非姿整型，反而臉上掛上一籽爆皮
潤腸，更加失儀。





蛇肉尤其是烏梢蛇，有驅風（止皮膚痕癢）

功效，秋冬可用蛇肉煲湯或食蛇羹。



中醫師崔紹漢博士指出，痕癢發炎等病症，只要對症下藥，再配合食療，一、兩星期就可痊癒。

皮膚病療法

忽視乾燥痕癢，可能導致感染發炎，中、西醫均各有治療的處方。

西醫治敏感

處方含抗組織胺的內服及外塗藥，若嚴重至發炎，便須以激素治療。

中醫止痕癢

苦參、白癬皮、白蒺藜及徐長卿，適合年輕患者。

中醫防敏感

中藥方劑消風散，以荊芥、防風、蟬蛻治風（敏感），再配當歸、胡麻仁、川芎、白芍、生熟地等材料養血，滋潤皮膚。



黑芝麻百合粥

材料（4人分量）：

白米1杯、黑芝麻6錢、百合5錢、水8至10碗。

做法：所有材料煲一小時。



川貝枇杷雪梨茶

材料（4人分量）：

雪梨2個、枇杷葉1兩、川貝、麥冬各6錢、甘草1錢、水8碗。

做法：雪梨批皮去芯，將皮及肉與枇杷葉放入布袋，加其他材料煲兩小時剩4碗水。



桑葉南北杏粟米粥

材料（4人分量）：

白米1杯、粟米1條、桑葉、南北杏6錢、水8至10碗。

做法：桑葉煲半小時隔渣，加其他材料煲一小時。



木瓜雪耳瘦肉湯

材料（4人分量）：

木瓜1個、瘦肉1斤、雪耳、南北杏、無花果、桑葉各3錢、水10至12碗。

做法：桑葉煲半小時隔渣，加其他材料煲兩小時。



潤肺養血護膚

中醫認為秋傷於燥，燥傷肺，而肺則主宰皮膚及毛髮。另外乾燥、風癢（敏感）與氣血運行不順有關，所以護膚方案主要針對潤肺養血。

崔紹漢博士指出：「年輕人皮膚乾燥發炎，主因是體質燥熱及體液不足；老年

漢解釋，皮膚乾燥、痕癢或患皮膚病，不宜食牛羊、蝦蟹、無鱗魚，因為此類食物屬於「發物」，含有引起敏感反應的物質，至於果仁、蔬果，則可促進血液循環，可以多吃。



名貴護膚品功效，反而不及潤膚食療，快速調節體液分泌，為皮膚添光采。

滋潤止癢食療

人則主要是微循環減少、血流不暢，帶不走廢物而成風（敏感）。
「食療方面，潤燥的北沙參、玉竹、麥冬、百合、菊花、桑葉及南北杏，可以多食；而養血食品有芝麻、杞子、紅棗、龍眼肉等。不過當乾燥痕癢症狀嚴重，食療已不足夠，必須求診服用中藥，其中消風散、當歸飲子等，是中醫常用的方劑。」