



美容聖經

《Make Up Bible》作者

Meggan

雀斑，遮！遮！遮！

有些女生因為夏天陽光猛烈卻使雀斑加深了，化粧的時候用遮瑕膏又遮唔到，用粉底遮到又好厚粉，始終都束手無策？其實化粧時遮雀斑是有些技巧的，應注意：

- 一) 我們不應用厚粉塗全面去遮蓋雀斑，即使遮掉了但全面的粉也厚厚的，面頸兩色哪會好看？
- 二) 我們應選用一些霜狀的遮瑕膏，切忌用液體狀遮瑕膏，否則遮蓋後不久也會甩掉。
- 三) 應該選擇掃頭較細小的遮瑕掃，原理等同於用大字毛筆不能寫到好的小字一樣。

正確的遮雀斑化粧方法是：用一般厚度的粉底，在塗粉底時在較多雀斑的位置以粉底掃以拍打方式塗較厚粉底，其餘地方則拖拉方式塗較薄分量，再以小遮瑕掃用霜狀遮瑕膏輕輕點上，最後，在上碎粉定妝時要小心，不能用碎粉掃在遮瑕膏上掃，應以粉撲壓上碎粉，以防遮瑕膏被拖掉。



Kiehl's新店開幕優惠

Kiehl's將於8月5日至7日假九龍灣德福廣場舉行新店開幕慈善派對，會場內設有棉花糖派發專區，同場設幸運輪遊戲，有機會贏取試用裝，另可以慈善價\$30購買王牌產品「一號護唇膏」一支。而即日起至9月30日期間購物滿\$480，即可成為會員，並獲得防曬乳或保濕乳作為迎新禮品。

歲月不留紋

女人最大敵人是時間，踏入25歲，就會開始慢慢衰老，首當其衝是皮膚及面部的變化。所謂預防勝於治療，了解自己的肌齡，再對症下藥，就能捉住青春神偷。

撰文：陳靜雯

「你有幾老？」小測試

要抗老，第一步就要了解自己肌膚老化的情況，以下的小測試，可按實際年齡及膚況評分，每個項目為1、2、3、4分，最後只要把每項分數相加，就可對照結果，知道自己皮膚歲數，測試表由皮膚碩士林思允醫生提供。

Q1 你的實際年齡是？

- 20-29歲 ☐ 1分
- 30-39歲 ☐ 2分
- 40-49歲 ☐ 3分
- >50歲 ☐ 4分

► Twins保養有道，出道十年變化不大，仿如吃了防腐劑一樣，令人羨慕。



Q2 你的臉上有沒有皺紋？

- 臉上無皺紋，但有輕微細紋 ☐ 1分
- 出現動態表情紋，例如魚尾紋、抬頭紋 ☐ 2分
- 出現靜態表情紋，例如法令紋、皺尾紋 ☐ 3分
- 臉上大部分都是皺紋 ☐ 4分

Q3 你的臉上有沒有曬斑/老人斑？

- 無斑點，膚色黯沉 ☐ 1分
- 出現曬斑，膚色不均 ☐ 2分
- 出現老人斑，膚色蠟黃 ☐ 3分
- 臉上很多老人斑 ☐ 4分

Q4 你的臉有沒有鬆弛現象？

- 眼睛沒有改變，無眼皮下垂 ☐ 1分
- 眼皮有點下垂，雙眼皮皺摺變得不明顯，出現輕微淚溝 ☐ 2分
- 眼皮眼尾下垂，出現三角眼；出現輕微眼袋，淚溝明顯凹陷；即使睡得很飽，外表看起來永遠一臉倦容，下額曲綫模糊，看不到下額筆直綫條 ☐ 3分
- 出現明顯眼袋，臉頰下垂鬆弛，下額曲綫凹凹凸凸 ☐ 4分

結果

總分	肌膚年齡	肌膚狀態
4-6分	<25	白滑緊彈肌
7-9分	25-34	動態細紋肌
10-12分	35-44	靜態皺紋肌
13-16	45+	鬆弛問題肌

計算到肌膚年齡了嗎？如果答案比實際年齡小，證明保養得宜，但如果比實際年齡大，那就要急起直追，用方法補救。首要任務要做好保濕，可選擇含礦物質的配方，有助皮膚自我收復；其次是防曬，因為紫外綫是導致肌膚衰老的元兇，所以要堅持塗防曬霜，可將肌膚的老化程度降底。

林醫生指出，如果肌齡大於45歲或以上，建議接受射頻緊膚及PLLA注射治療促骨進膠原蛋白再生，以達到全面緊實提升的效果。

林思允醫生為Skin Focus皮膚治療中心創辦人及醫務總監，畢業於英國威爾斯大學，取得皮膚碩士學位，著作包括《美白肌密》及《無齡肌密》。



健康



心臟病發作徵兆

心臟病專科醫生請你特別注意：並非所有心臟病發作時都會左臂疼痛，倒要留意頸項是否有劇烈疼痛。心臟病發作時也不一定胸口疼痛，而噁心和猛烈的盜汗是心臟病發常見的徵狀；有60%的心臟病會在睡夢中發作，患者因而一覺不醒。

頸項疼痛常會把你從熟睡中醒過來，所以要特別小心，我們懂得愈多，救活自己和別人的機會就愈大。



夏日消暑錦囊

炎炎夏日，稍為走動已汗流浹背，體質稍弱者更覺暑熱難耐。但只要懂得一些養生竅門，便能消暑降溫。

減少戶外活動：為防中暑，宜避免在日照最強烈的上午10點至下午2點外出。如需要在高溫下工作，最好不要超過8小時；亦宜減低勞動強度，配備消暑降溫飲料，例如淡鹽水。穿著透氣、散熱的棉質衣服。

防室內中暑：身處室內要保持空氣流通，以電

風扇或空調降低室溫。

確保充足睡眠：睡眠能增強體力適應酷熱天氣。並多吃些營養豐富的水果和蔬菜。

熱茶有助降溫：研究發現，喝熱茶9分鐘後可使皮膚溫度下降攝氏1-2度，降溫可維持15分鐘以上。溶在熱茶中的咖啡鹼、可可鹼等物質可興奮大腦神經，強心利尿，加快代謝，使體內多餘熱量隨尿液排出體外。但喝茶要清淡及不宜過多，否則會因過分利尿而脫水。

豆漿解暑降火：豆漿性平味甘，可生津潤燥。綠豆亦可降暑，以黃豆和綠豆造成的「消暑二豆飲」，更能清熱解暑、潤喉止咳，適宜夏天飲用。

