



肌密教主

美容人氣blogger

Yoko

對付暗粒醫學法

炎夏最惱人的皮膚問題是暗粒，臉龐、胸口、背部無處不在，發炎下一步即成暗瘡。外在因素是油脂分泌旺盛，潔淨不足導致毛孔堵塞；內在是受壓力、月事致荷爾蒙分泌失調。搶救容顏大前提：先讓「膚」吸暢通，徹底去除死皮及污垢，終極疏導毛孔。

磨砂屬物理去角質，可以加速表層的死皮細胞脫落，減少堵塞毛孔的機會。果酸屬化學去角質：分AHA和BHA兩大類，對付封閉粉刺尤其見效。

對付暗粒，建議使用溫和濃度（15%）甘醇酸家用換膚面膜，緊記臉上只宜敷3分鐘，身體皮膚則可20分鐘，有的產品結合礦物泥與甘醇酸成分，合力吸走面上多餘油脂、黑頭及粉刺，將積聚已久的老化角質完全帶走，有助瞬間暢通及收細毛孔，是對付及預防暗粒好幫手。

心水推介：法國換膚No.1品牌：DermaCeutic Mask 15淨化更生換膚面膜

*作者與以上公司及產品沒有任何關係。

(本欄逢周一刊登)



黑頭bye bye

調查顯示，介乎18-34歲女士最關注的皮膚問題為「黑頭」，尤其夏天，油脂分泌旺盛，解決黑頭的需求特別高。Neutrogena新推出擁有2個頻率（speed）的WAVE duo 2段速淨電動潔膚儀，配備2種不同功能的專用潔面棉（pad），能打造4種不同的潔面效果。

想解決黑頭問題，只要配用黑頭潔淨棉，潔面棉上含橙色的抗黑頭微細粒子，便能有效震走頑固黑頭，並預防黑頭於2星期內再次形成。

撰文：陳靜雯

潔面器連14深層潔淨棉及電芯

\$139.9



亞姐變富太 被「有機」折服

富太太的生活總會讓人聯想到「奢侈」這個詞。但有一個富太太，她喜歡奢侈品，但不會買自己不需要的物品；喜歡美食，但不一定選擇昂貴的鮑參翅肚。她推崇「有機」活：經營有機大閘蟹，引進有機護膚品。她就是前亞洲小姐軍李妮。

撰文：王舒錫 攝影：林嘉

李妮，1994年摘取亞洲小姐桂冠，在娛樂圈從影一年之後便銷聲匿跡。

與其丈夫的結合，讓她步入「有機」生活，開始注重環保，不但與丈夫一起經營有機大閘蟹，而且把澳洲有機護膚品推向市場，並身體力行做慈善，成為博愛醫院董事局副主席。她說：「人除了自己幸福之外，還要去幫助其他弱勢群體。」美麗，由心而生。

護膚崇尚自然

愛美的、懂得保養的亞姐然有一套自己的護膚心得。李在去年接觸到護膚品VC Organic後，便被其中的有機成分折服。李妮說：「有機，就是種植、產都純天然的，不添加任何化學物質。這套護膚品讓我用得很心，用後感覺很舒服，並且可深入肌膚底層，改善膚質。」

談到減肥，李妮有自己的套領會。「我從來不會刻意去食，但是我飲食比較清淡。多菜、多喝中國茶、少吃紅肉、且不吃肥肉。」難怪讓李妮一直保持良好的體型。

1994年

李妮在1994年奪得亞洲小姐桂冠，之後從影一年。

有機護膚品

1. 有機玫瑰保濕潔面泡泡(\$118/50ml)：蘊含有機奧圖玫瑰水，成分中的天然椰子油能提供足夠泡沫，有效去除面上污垢，舒緩緊緻肌膚。
2. 有機玫瑰2合1滋潤卸妝潔面乳(\$218/100ml)：卸妝油和洗面乳相結合，能徹底去除面部塵垢、化粧及死皮表面，洗臉後，面部柔潤舒爽。
3. 王牌產品：95%有機蘆薈啫喱(\$95/50ml)：蘆薈具有保濕的效果，並且能預防、抑制暗瘡形成，有效消除暗瘡，修復暗瘡印。100%有機玫瑰果油(\$148/10ml)：能消除細紋，抗老化。減淡斑印、暗瘡印。消除眼肚、黑



健康



健康管理人

健康市場策劃者

黃綺雯

病者何辜？

肝患病友從元朗抱來大袋中草藥真珠草，如獲救星。病友是乙型肝炎帶菌者，近年更患上脂肪肝，主流醫學對此束手無策，只着他多做運動及飲食清淡以防脂肪肝繼續惡化，至於乙型肝炎，事必要成為終身伴侶了。

最近，他看到中大醫學院的教授有研究指出，真珠草能治療脂肪肝，這對患者無疑是天大喜訊。我也曾看過這報道，是研究中報告，一種在韓國人蔘農地種植的真珠草，對退減老鼠的脂肪肝確有幫助，世衛亦認證其對乙型肝炎的療

效。不過，報道又提到，也曾對印度和其他地區的真珠草做過研究，但並無效用。

同是一種草藥，不同的水土種植出不同的效果，這道理很多人都明白。但對於病人來說，只要有一線生機，便往往被「希望」蒙閉，不問由來。像這位肝病友所買的真珠草，不明來歷，他還是喜孜孜的來者不拒。

無良商人利用病者的求醫心態，不惜「謀財害命」，可恥可恨！

(本欄逢周一刊登)

安全吃蛋有數計

有說蛋黃膽固醇含量高，不宜多吃。亦有研究指蛋的膽固醇含量近年下降了13%。雞蛋似乎不如想像般「邪惡」，究竟食唔食好呢？ 撰文：黃美嫦

營養價值vs膽固醇

可提供大量優質蛋白。一隻大蛋（約50克）蛋白約含7克蛋白質，可滿足成人每日建議攝取量15%。蛋白質是構成肌肉的重要營養素，具修補細胞功能。蛋黃含蛋白質、脂肪、維他命A、D、E、K、B、鐵、碘和鈣。一隻大蛋蛋黃約有5克脂肪。雞蛋的熱量約70千卡。

而膽固醇是製造荷爾蒙不可或缺的元

素，攝取過量確會影響心血管健康。但是需要限制食蛋，要視乎個人健康狀況。

成人每日膽固醇建議攝取上限為300克，一隻大蛋蛋黃約含膽固醇220毫克，健康成人每天可吃一隻蛋，但要配均衡飲食，不能同時進食量含高飽和脂肪食物。

有膽固醇過高、肥或心血管毛病的人，必須控制吃蛋分量。日不應攝取超過200毫克膽固醇。如每天吃一隻已超標，所以只宜每周2至3隻。若只吃蛋白就受此限。

