



更多實用信息，請瀏覽 www.mingpaotor.com 點擊「買件好東西」

Lifestyle 買件好東西



曬後又吃又塗
雙管齊下 防曬傷

炎炎夏季以至，在享受燦爛陽光的同時，是否擔心皮膚被烙下太陽的痕跡？出門前要擦好防曬霜自然是盡人皆曉，但是你是否知道，防曬霜其實並不能100%保護肌膚免受高溫強光的傷害呢。

防曬固然重要，但曬後保養亦不容忽視，不想手腳佈滿色斑甚至失水脫皮，就要小心選擇曬後護理品。

採訪：何泳杉 圖片由品牌提供



選用曬後護膚品

市面上有不少曬後護理品，應該怎麼選擇呢？多倫多皮膚中心（Toronto Dermatology Centre）的皮膚科專家Dr.Benjamin Barankin建議，可以尋找含有甘油（glycerin）、神經酰胺（ceramides）或者尿素（urea）成分的產品，會對失水的皮膚非常有幫助。

此外，曬傷後也容易造成體內過多自由基（free radical）的生成，一些抗氧化的營養素補充也有必要，從而防止肌膚加速老化。所以Barankin還推薦購買含有維生素A、C和E，以及含有肽（peptides）或者幹細胞（stem cells）的產品，它們能對抗曬後皮膚發炎有所助益。比如，維生素A有促進新陳代謝和改善皮膚血液循環的功效，維生素C可以中斷黑色素生成的過程，而維生素E則作為脂溶性的天然抗氧化劑，能保護細胞膜免受因日曬、高溫、污染、壓力造成的氧化損傷，並抑制黑色素生成，從內幫助肌膚抵抗老化。



Bioderma Photoderm After Sun Milk (\$25 Murale有售)

Barankin所推薦的另一款曬後修復乳。鎮靜曬後皮膚，適合全身使用，讓皮膚重獲潤澤。



After-Sun Rescue Balm with Aloe (\$23)

蘆薈有很好的鎮靜消炎的作用，Clinique的這款曬後修復霜通過蘆薈元素鎮靜肌膚，減少皮膚受太陽下暴曬後的傷害。同時也有消滅脫皮的作用。



Sunburnt Therapeutic After Sun Relief, 6-Ounce Tube (\$8.99 Amazon.com)

這款曬後護理霜雖然價格非常便宜，但在Amazon上卻獲得了同類產品中最多的好評數。它的主要功用是為被加熱的皮膚降溫、給失水的曬後皮膚補水、並且減少脫皮的情況。其採用的活性元素都是天然植物提取物。

SkinMedica TNS Regeneration System (\$285 www.skinmedica.com)

這是Barankin所推薦的曬後修復產品之一，最重要的作用是讓受陽光傷害後的皮膚重新恢復活力，抵抗暴曬所導致的皮膚加速老化。這整個系列包括了三款產品：TNS Recovery Complex、Vitamin C+E Complex和Retinol Complex。其中TNS Recovery Complex適合早晚洗臉後使用；然後，早上可再塗抹Vitamin C+E Complex，晚上則改為Retinol Complex。



La Roche-Posay Posthelios Melt-in Gel (\$19.95 Amazon.com)

這也是Barankin所推薦的曬後修復產品。特別適合曬後變乾的皮膚，它富含乳木果油（shea butter）和甘油，能重新給肌膚補充水分和營養。

過度被曬 特殊護理

根據Barakin的經驗，比較典型的輕度曬傷需要3到5天的時間恢復，但是如果被嚴重曬傷，則會持續兩周時間。常見的症狀有皮膚發紅、疼痛、睡眠困難、發癢、乃至發炎，此外，在曬傷後接下來的幾個月裏，皮膚都有可能變得非常敏感，並且更容易再被曬傷。要避免這些後果，那麼出門前後就一定要做好皮膚保護。

Barankin指出，如果皮膚接受了過多的陽光，已經出現發紅甚至過敏的狀況，那麼就需要用一些專門的修復產品。他推薦了SkinMedica的Regeneration System修復系列、La Roche Posay's Posthelios曬後產品，以及Bioderma的Photoderm等曬後修復產品，認為這些都是不錯的選擇。

當然，如果皮膚表層已有起水泡、破皮或受傷等較為嚴重的現象時，則應該盡快前往皮膚科，請醫生診斷後開藥，而不要自行使用含酒精、果酸等成分刺激性產品。這可能會使傷口疼痛甚至皮膚受感染。●

情報站 植村秀護髮精華

植村秀的化妝品向來以其創作的概念前衛和用色大膽而被公認為彩妝藝術界的一流品牌。與此同時，它的護髮產品也繼承了這一風格。特別是Art of Hair系列產品，口碑很好，讓頭髮更健康的同時也更靚麗。今年這個系列的新品也繼續保持了植村秀一貫的優點。

Art of Hair Touch of Gloss (\$42)

如何讓頭髮光澤閃亮？這款光澤素用起來非常順滑，可以讓頭髮柔潤的細節都展露光彩。



Art of Hair Volume Maker (\$50)

很多女性都為自己頭髮稀薄感到煩惱，而這款蓬鬆劑可以方便地讓頭髮看起來更加豐盈。不過小心不要用多了，以免讓頭髮顯得稍油。



Art of Hair Cleansing Oil Shampoo Anti-oil Astringent Cleanser (\$56)

此款洗髮油專門對抗油性髮質，有效除去從頭髮和頭皮上的油膩，但同時又讓頭髮仍然帶有適度的健康潤澤。



圖：由品牌提供