

炎炎夏日，一眾女士又要拿傘子，又要狂塗美白、防曬，在大批購入美白防曬產品的同時，你對美白的知識又有多少？紫外線就等同陽光嗎？防曬產品一定有效？今期訪問了中、西醫為讀者解構美白防曬方面存在的誤區和介紹幾種美白湯水、面膜。

文:maylee



夏日天氣燦爛，大部分女士都為了避免曬黑，維持肌膚美白而傷透腦筋，除了外用物品，也要配合良好生活習慣，膚色才會好。

中西醫 教你輕鬆美白

中醫看美白

康和堂中醫師任立新指出，針對美白問題，中醫也有一套內外兼施的方法，讓女士們在熾烈的日照下，仍能保有最佳肌膚狀態。

體內氣血暢通皮膚好

任立新表示，單靠化妝和護膚品是無法獲得好面色，而需要做好內部調理，即中醫理論《黃帝內經》中「臟象學說」所講的：「養於內、美於外」，意思是膚質是否能夠白淨、膚色是否均勻，都要靠調整身體內部的氣血機能。當體內氣血暢通、精力充沛、陰陽協調時，皮膚狀態自然好；相反，若氣血滯滯、陰陽失調，皮膚質素也就難免下降，不但無法維持美白，而且化妝也難以掩飾膚色暗啞無光的問題。

多吃維他命C 蔬果

要實現真正自然美白，任立新認為要注意日常生活的細節，例如要有適當休息和充足睡眠來消除疲勞，並維持一定的運動量、均衡飲食和愉快的心

○中醫美白湯水篇

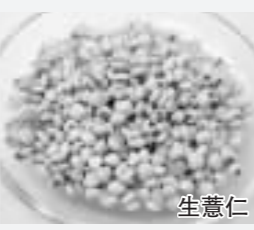
至於食療處方方面，任立新中醫師提供以下湯水，定期服用，可讓肌膚得以重現美白光彩。

白芨燉冰糖

用料：白芨三錢、冰糖適量
做法：將白芨及冰糖隔水燉二小時即可，每天喝小半碗。經期時及孕婦忌服。
功效：美白、潤肺、消腫益肌。

養顏潤面湯

用料：玉竹五錢、桑白皮五錢、枸杞六錢、生薏仁一兩、紅棗四粒(去核)、生魚一條
做法：生魚洗淨去鱗，用薑煎至微黃，然後與其他藥材放入煲內，以文火煲四小時，連湯渣一起吃掉。功效：面目浮腫、黑眼圈。



生薏仁

情，最重要的當然是減少曬太陽，並在需要曬太陽時，塗上適當的防曬保護品，預防紫外線傷害皮膚。同時，高熱氣溫是促進黑色素形成的最重要因素，所以想要美白，平時可多吃含豐富維他命C的蔬果如番茄、檸檬、山楂、新鮮綠葉蔬菜類等。

無香料用品減少刺激

對於一眾OL上班族一族，建議最好使用無香料化妝品及面霜，且卸妝必須徹底的清洗乾淨，以避免化學品對肌膚造成刺激性的影響。另可透過配合臉部位穴按摩來促進肌膚的血液，活化皮膚，減少色素沉澱。



開傘子，可減少皮膚被曬傷的機會。

去斑美白湯水(一人份量)

用料：北沙參五錢、太子參五錢、百合三錢、蓮子一兩、淮山三錢、大棗三枚、瘦肉半斤
做法：將所有材料洗淨後，與瘦肉同加入八碗水煲一小時即可。
功效：促進血液循環、去斑美白。

潤膚去黃湯

用料：黨參三錢，蓮子一兩(去芯)，圓肉五錢，淮山五錢，雪蛤膏二錢
做法：雪蛤用清水浸隔夜，黨參切片稍微沖洗連同瀝去水分的雪蛤膏，連同其他藥材放入燉盅內，文火燉四小時即可。湯渣淮山、雪蛤要一起吃掉。
功效：面色萎糜、枯黃、精神不振、延緩衰老，可養顏。

西醫解開美白誤區

誤區1 陽光=紫外線?

不少人都認為陽光和紫外線是雙生兒，在陰天與雨天便懶得防曬。皮膚專科醫生馮偉傑指出只要不是晚上，大家在出門前都應做好防曬措施，特別是皮膚受損或易黑人士，因為紫外線可以透過雲層、雨水直達肌膚。除了肌膚特別敏感的個別人士外，任何人都可以使用防曬產品，馮醫生更建議大家在出門前十五分鐘把防曬產品均勻塗於易暴露的肌膚部位。

誤區2 防曬產品必傷肌膚?

馮醫生表示，早前有報告指出防曬產品可以致癌，但報告只提及個別案例，缺乏足夠證據去推翻防曬產品的功效。但防曬產品中的防曬膏則有機會對肌膚造成傷害，因為防曬膏比較「立」和「杰」，若使用者的皮膚屬乾性或易過敏性，防曬膏就會有機會阻塞毛孔，導致暗瘡的形成。馮醫生提醒讀者，若發現使用防曬膏後，肌膚出現過敏反應，就應立即停用防曬膏，轉用比較溫和的防曬產品如防曬霜等。另外，除皮膚乾燥敏感的人士外，一般人使用防曬產品前是不需要打底的。

誤區3 曬紅曬傷，即用面膜急救?

在面部肌膚被曬紅曬傷後，是否應立即敷美白面膜急救?馮醫生認為大可不必，因為肌膚被曬紅其實意味著已被紫外線灼傷，若在此時選用多為酸性的MASK，將容易令肌膚痛上加痛。對於肌膚被曬傷的人士，建議用冷水敷面。馮醫生補充，市面上許多美白產品多含鹼性物質，乾性或易過敏肌膚的人士在選購各種美白產品，譬如面膜時，應多留意產品是否含水分或滋潤成分。

誤區4 使用電腦令皮膚變黑?

有人認為，電腦放射出的光線同樣是造成肌膚變差變黑的罪魁之一。馮醫生表示，肌膚變黑變白的原由和自身黑色素的多少及與紫外線的接觸有關。至於電腦和辦公室的燈所放射出來的光線，幾乎不足以對肌膚的美白造成任何影響。反而是現代人諸多的不良習慣，會影響肌膚質量，如長時間打遊戲機、捱夜、不注意飲食，缺乏休息、運動等。健康且規律的生活可令肌膚更加健康。

最後介紹牛奶美白敷面。準備一小杯鮮奶。用蒸氣蒸臉後，將化妝棉吸滿鮮奶，敷在臉上15分鐘左右，取下，用清水將臉上的牛奶洗淨，可以使膚色白淨均勻。

▶在夏天的時候，把鮮奶放到冰箱裏再敷面會更舒服。



商報送大禮

畢業投身社會後，正式成爲一個都市人，即是生活繁忙，容易出現食無定時及飲食不均衡等陋習，加上運動量少，易降低身體抵抗力的一群。最近得知寶輝針對都市人的健康問題及生活習慣，特別引入加入「鋅」及維他命C的「橙樹鋅糖」，可輕鬆增強抵抗力，其帶有薄荷和橙味，適合大人小朋友食用。

「鋅」是每個細胞必須的重要礦物質，能提升人體的免疫系統來抵抗疾病，包括減低呼吸道感染的機會，更能有效減輕及縮短因傷風感冒而引起的不適，包括咳嗽、喉嚨痛等徵狀。同時對成長中的小孩及青少年特別有益，不但能增強骨骼成長，更有助智力發展，提升思考及記憶力，且有加助快傷口復原、補充體力及改善胃口。

「橙樹鋅糖」，每粒含2毫克鋅及30毫克維他命C，雙效提升免疫力，爲身體提供足夠營養素。同時，維他命C亦是一種重要的抗氧化劑，有助預防自由基的傷害，促進鐵質吸收，是維持牙齒、骨骼、血管及骨膠原健康所必須的物質。每粒「橙樹鋅糖」均有獨立包裝，方便衛生。

爲答謝香港商報讀者一向的支持，現送出橙樹鋅糖共四十五盒，讀者只需剪下此印花，連同姓名及電話，寄香港北角英皇道499號18樓商報副刊部，信封面註明「索取《橙樹鋅糖》」，將有機會獲得禮品一份。數量有限，先到先得，得獎者將獲專人通知領獎。



姓名：_____ 電話：_____



地震後心理干預的是與非

現在電視節目中還在不斷強化地震災後的長期心理干預，本人實在不敢苟同，心理學家們應該知道，當某種不良意識長期控制一個人的情緒時，積累到一定程度該人一定會出現某種疾病。尤其是由於不良情緒所引發的軀體或臟腑的功能性疾，可以說絕大多數慢性疾病無法得到確切有效的治療，其原因正是因爲這些疾病本身的形成並不是來自外部，而是患者自身的心靈出了問題。同時與西方醫學界不斷強化某些疾病「不可逆轉，必須終生服藥」的觀念有着十分密切的關係。在現實中許多不相信西醫這種觀點的患者，採取其他選擇性醫療的方法或自我調理後徹底康復，足以說明了意識對疾病康復的決定性作用。

作爲從事心理學研究的專業人士本來應該很清楚「良性積極的心態(意識)和惡性消極的心態(意識)會產生絕然不同的結果」道理，我真的很難理解：爲什麼當他們坐在電視鏡頭前會忘記了這一點呢?當他們在不斷強調災民的心理干預、強化大地震後的心理問題時，還人地強加給所有災民「災後心理問題的三個階段」時，其實恰恰是在暗示、強化甚至固化着本來可能存在或並不存在的問題，使大批災民對號入座，不斷強化着潛意識中的消極意識。要知道面對大地震災民，絕不是炫耀專業知識的時候，要對自己在電視鏡頭前的每一句話可能產生的心理影響負責任來。這樣做的結果只會使災區災民在心理干預下，越干預越嚴重。寫到這裏我似乎在全面否定這些心理學家的觀點，是的!他們所說的情況是否完全不存在?!

在災民中的確會有少數人可能會經歷「災後心理問題的三個階段」，有個人甚至的確可能出現自殺傾向，但這是極個別性格本來有缺陷的人，並不適合絕大多數人。即使對那些有性格缺陷甚至有自殺傾向的人，心理輔導員也不應該、甚至不允許提前去強化這樣的結果。我這樣說並不是讓心理輔導員去刻意迴避「自殺傾向」這個敏感詞，而是需要讓心理缺陷者在對你信任後，自己向你袒露的內心活動，你才可以真正切入他的自殺情節加以疏導，才能釋放他們的自殺情緒，而不是由心理輔導員提前強加或暗示給他們。而在公開的媒體上大談「災後心理問題的三個階段」，甚至把這種錯誤的做法當成「科普知識」去推動和普及，這是把個別現象當成普遍規律，把少數災民可能出現的心理問題當成所有災民都會出現的問題，其後果就是在製造和傳播心理疾病。

(六之五)



何斌輝
美國世界自癒力研究院榮譽院長
電郵：sanye2@hotmail.com



腮骨過大 導致 四方面 角字面

四方面或角字口面的問題，很多人都不清楚是咬肌肥大、腮骨問題、皮下脂肪的影響，還是有多過一個以上的因素而引起。因

如果是腮骨過大而導致四方面或角字口面的話，唯一的直接處理方法就是進行腮骨收細手術。腮骨收細手術並非將整個腮骨縮小而是將下顎骨腮部的方角收小以及將其角狀圓滑起來。手術一般需要全身麻醉進行，風險亦不算大；下顎骨內藏一種神經線隧道，控制下顎牙齒及下唇的感覺神經就在這隧道通過，所以術前必須進行X光透視爲以確定這隧道與下顎骨腮部的方角的關係及距離，在手術中可以避開這風險。

一次性手術

手術是經由口腔內部進行，所以沒有外邊可見的傷口，而且口腔內的傷口的復原是十分迅速亦不會留下疤痕，所以效果是十分理想。術後康復亦算快速，一般可以約在一星期之內消腫。這手術原則上是一次性，毋須一如肉毒桿菌蛋白注射一般需要重複。在手術的同時，在同一的口腔內傷口之中，將咬肌略略清除，所以這個方法亦可以對付下顎骨腮部的方角以及咬肌肥大一併發生而導致四方面的

此，收到多方詢問，對於腮骨手術希望有更多了解。

人士。腮位寬闊亦有可能因爲該位置的皮下脂肪厚度影響，後者可能因爲整個面部肥胖而引起，亦有少量情況是面部下端局部肥胖所致。

傷口自然癒合

面部抽脂可以只抽減皮下脂肪，另外一些較小提及的是抽取面部部分脂肪，前者將整個面的下半部皮下脂肪抽薄，可以使下顎骨的輪廓顯露出來，看起來便覺得修長很多，後者可以將飽飽樣子的臉龐令到輕微凹入，兩者加起來效果就更加明顯了。抽脂是一個頗爲簡單的手術，風險亦低，可以以局部麻醉完成，傷口只是一些約二毫米的小傷口，這些傷口亦不需要縫線而可以自然癒合。



整形外科專科醫生
陳祖鈞
電郵：drchen_zk@yahoo.com.hk



▲腮骨的大小可影響我們的面形，如果腮骨過大，便與瓜子面無緣。



免費腸胃疾病講座

本港腸癌發病率逐年遞增，更有趨勢會超越肺癌成爲第一號癌症殺手。醫學界普遍相信這與港人缺乏運動、多肉少菜的飲食文化，以及肥胖問題日益嚴重有關。現由仁安醫院舉辦腸胃疾病健康講座，此講座將爲大家解答一些有關腸癌的成因及預防建議，更會介紹最新的去除膽石治療方法，助您增加健康知識、防患於未然。讀者查詢或報名可致電 26083180 或於網上報名 www.union.org

日期：2008年7月26日(星期六)
時間：下午2:30-4:00
地點：尖沙咀北京道8號 朗廷酒店二樓宴會廳
講者：腸癌預防新趨向- 腸胃肝臟專科醫生梁偉強、去除膽石治療- 外科專科醫生馮明杰
費用：全免

▶港人因長期缺乏運動，而生出不少病來。

