策劃：韓小玲
責任編輯：吳綺雯
版面設計：謝錦輝
傳真：2873 2453
電郵：feature@wenweipo.com
本版逢周日刊出

仲夏護膚系列一：防曬篇

全方位防曬 無懼艷陽天

近日氣溫急升，陽光耀眼，正好提醒各位愛美的女士是時候做好防曬的功夫。紫外光不單容易令白皙的肌膚曬黑，還會引致女士最怕的問題，如肌膚衰老、皺紋、鬆弛等提早出現。因此，無論陰天晴天，都需要全方位做好防曬，從嬌嫩的臉部肌膚開始，再到全身，給予周密的防禦，才能無懼艷陽。今季防曬產品已陸續登場，除帶來多款面部及身體的防曬新產品外，還有醫生講解一些大家忽略的細節，以達致有效的防曬功效。 文：吳綺雯

SPF及PA 預防不同UV

年齡不可逆轉，但外在因素卻可控制，相信女士們最留意的，是各防曬品上的防曬指數，包括SPF及PA，簡單而言，指數愈高，或愈多「+」號，防曬的時間與效能愈高。不過，大眾卻很少留意各指數的重點是略有不同，SPF值主要是防紫外線B（UVB）的能力，以免肌膚被陽光灼傷，而PA則是防紫外線A，可達預防光老化的問題。所以在選擇時，最好是兩者兼備，幸好現時的產品，大都包含了預防兩者的能力。

對於白領一族，出外工作的機會較少，一般含SPF30的防曬乳液已足夠。不過，全球暖化，令天氣愈來愈熱，更多的紫外光到達地面，即使是平常日子，不少女士也選擇具備更高防曬指數的乳液，若以面部產品來說，SPF50+及PA+++到目前為止已算最高。

防曬用量 如十元硬幣

女士喜歡美白，但箇中有不少細節都會忽略，令美白事倍功半。好像不少人誤以為膚色之深淺是單靠黑色素來決定，但林思允醫生指，還有其他因素，如角質層的厚度、排列、代謝和含水量，血色素，臉上皺紋細毛等互相配合而成的結果。改善以上因素，將令膚色更白淨。

有些人指塗防曬產品，總是達不到預期效果。林醫生指主要原因有兩個，包括防曬成分不穩定以及用量不足。大眾愛以防曬指數來衡量防曬產品的功效，但近年外國已關注到防曬成分本身的穩定度，某些防曬成分在陽光下30分鐘就會被分解，因此防曬產品是否加入穩定科技成為重要的指標。另外，在用量方面，很多人的用量比建議中為少，以防曬產品的標準用量2mg/cm²為例，塗於面上的乳霜狀防曬品約需十元硬幣般大小。

■林思允醫生

脆弱肌膚 無敏防曬

■何家強醫生

然而，亦有部分人塗上防曬霜後皮膚感到不適，這較常出現於脆弱、容易過敏或小朋友的幼嫩肌膚上，最後他們可能放棄使用防曬霜，或使用較低度數或嬰兒專用的防曬產品。但其實這類屬性的肌膚更加需要強效的防曬保護，他們需要的正是一款低敏性兼高效能的防曬霜。

皮膚科專科醫生何家強指出，過敏性或小朋友的皮膚可選用天然的物理性防曬成分，其抗曬原理是將紫外線從皮膚表面反射開去，從而避免紫外線直接接觸皮膚。物理性防曬最大的優點是其成分只停留於皮膚表面，與紫外線接觸後不會引起任何化學反應，對皮膚的刺激亦相對較低，而且性質比較穩定，不容易被紫外線分解，可提供長時間且鞏固的防曬效果。

Neutrogena溫和全護輕透防曬乳 SPF50+/ PA+++

採用100%天然物理性防曬成分，配合獨有的PureScreen專利全護隔光配方，能將紫外線完全反射開去，全方位長時間隔絕UVA/ UVB接觸肌膚，有效預防曬傷曬黑。

售價：HK$129.9/ 80ml

Curel美白輕透防曬乳液 SPF25/ PA++

日本人氣敏感肌膚護理品牌Curel，其多功效美白防曬乳液，能抑制黑色素形成，有效預防並減退已形成的色斑及雀斑，同時更可抗紫外線及乾燥，全面保護肌膚。

售價：HK$235/ 30ml

防曬護膚 兩者兼得

愛美的女士總是貪心的，要高度防曬的同時，最好還有其他的護膚功效。

猛烈的陽光不但令肌膚的黑色素激增，肌膚及秀髮更容易愈曬愈乾，變得暗啞無光，還會刺激體內的自由基增生。FANCL特別推出仲夏限量「亮白補濕噴霧」(Brightening Mist Lotion)，為備受紫外光傷害及乾燥的肌膚隨時隨地提供防禦、修護及補濕，帶來三合一的補水效果，讓妳全天候保護容顏。

售價：HK$188/35ml

Neutrogena細白煥采BB霜 UV SPF19 / PA+++

Neutrogena 首支集深層美白、保濕潤肌、瞬間修飾、防曬保護的多功能肌色乳霜，蘊含活性美白精華Healthy White Complex，淡化色素，並具獨特亮肌礦物配方，可瞬間修飾膚色不均及黯沉，即時透出自然亮白的完美光感，而且不含油份，完全輕透無負擔，全日保持清新舒爽。

售價：HK$149.9 / 30ml

dermalogica水潤防曬噴霧 SPF30

dermalogica首創紫外線智能粒子感應技術，研發一系列全新智能防曬系列，不但防曬功能提升，更兼備補濕滋潤效能。這支身體防曬噴霧特別適合水上活動時使用，提供完全防水保護達至80分鐘，可直接噴於肌膚上，形成保護膜，方便隨時補塗。

售價：HK$468/ 125ml

防曬妝物 填補流失

夏日化妝講求清爽，若然再加防曬，妝容感覺又膩又較厚。現時不用擔心，不少底霜加入了防曬成分，方便一些愛簡單化妝程序的女士，部分更有調色作用，好像淡紫色可改善偏黃膚色、淡綠色主要調節偏紅的膚色，比較百搭的是白色及象牙色，較為自然，也可提升亮白及透明感。而具防曬功能的粉底及密粉，除了可均勻膚色、提升面部輪廓之餘，更可補充防曬。

Estee Lauder

a 全能亮白高效保濕粉底 SPF 21/PA+

粉底備有7種色調，提供中度至全面遮瑕度，色調穩定，效果自然無瑕，妝效長久舒適，保持長達8小時。

售價：HK$340/30ml

b 全能亮白遮瑕筆 SPF35/PA++

有效遮蓋色斑，提供先進高強的UVA/ UVB保護功能，特具QD藥性成分，為明亮膚色、淡化色斑及預防色斑再現而研發，遮蓋效果持久。

售價：HK$210

c 全能亮白碎粉 SPF 15/PA++

齊備QD抗敏及抗乾裂成分、亮白功效及UV保護作用的透明碎粉。質感如真絲幼滑，瑩透妝效維持數小時之久。

售價：HK$320/15g

d 全能亮白粉餅 SPF25/PA+++

擁有絲般幼滑的質地，特殊色素粒子能改善肌膚瑕疵，並提供適中的遮瑕效果，妝效可維持達8小時。

售價：HK$410/15g

■攝：Yesun

SOFINA beaute美白抗老化防曬乳液 SPF50+ / PA+++

只要一支防曬乳液，便兼具防曬、抗老化、保濕、化妝底霜功能，全面對抗紫外線、空氣污染或乾燥等日間傷害，在外徹底防禦日間傷害，在內提升肌膚耐氧化力。

售價：HK$320 / 32ml

植村秀UV armor防曬乳液 SPF50/ PA+++

UV armor防曬產品注入專利光穩定過濾成分Mexoryl SX及XL，為肌膚締造能阻擋多種UVA及UVB射線的防護屏障，增強防紫外線功效，根除光老化誘因，防止紫外線侵害肌膚。

售價：HK$290 / 40ml

美麗密碼

美麗與灑脫共存

時代女性或男士，經常要出席不同大小場合，服裝的配搭，自然成為很頭痛的事情，在此小妮子與大家分享一下個人心得。在我身邊就有不少朋友習慣把自己最喜歡的那一件襯衫、那一條褲、那一雙鞋一次性都穿在身上，然後再加一個最鍾情的包包(手袋)，完全沒有理會它們之間是否相配，這是很糟糕的。

之前我已和讀者分享穿着是要配合場合和環境，這趟我的穿衣大原則希望能為您們帶來啟發。簡單就是美，身上不會超出三種顏色，黑白配當然是最安全的，在此我就不多談了，較鮮艷的顏色，只要跟着大自然的生態環境去配襯便可，其實也並非很困難的事，你我皆能做到。

大自然當然離不開天、地、海洋、山明水秀、樹木和花兒。我喜歡綠色，綠色是分外令人舒懷的顏色，也是非常百搭，色彩繽紛奪目的花朵，都需要綠葉扶持，不論紅、白、黃、藍、紫和綠色都是亮麗和自然，隨着季節的變遷，服裝顏色配搭可突顯個人的性格和展現不同層次的美。夏日的白天，當然是以淺色及暖色系列為首選，例如一件白色襯衫配上杏色褲子，就給人清新和舒適的感覺，白色再襯上淡黃色的配對更能同時帶給自己和別人陽光感覺。晚上則可挑選較深色或冷色系列，灰色、銀色和黑色當然是眾人最接受的，必定萬無一失。

對於顏色配襯有研究的女士，或會選擇較高難度的撞色，例如明暗配、深淺配、冷暖配等，令視覺效果更為突出，我自己則較為保守，喜歡同一系列的顏色配襯，晚裝喜歡單一顏色的連身裙，一切以安全為上。當然飾物的配襯也很重要，若穿着休閒服，卻配上了十分隆重的耳環，無論耳環多美，效果也大打折扣，飾物和穿着的配襯，會在下一次和大家再作詳談哦。

■李妮以銀灰色西裝襯牛仔褲，端莊又不失瀟灑。

陳李妮：1994年亞洲小姐冠軍李妮，婚後冠夫姓，她現為博愛醫院董事局副主席，並經營澳洲有機護膚品牌VC Organic。李妮注重環境保護，喜愛有機生活，同時希望有生之年盡力為慈善作出貢獻。

想自己隨時隨地展現美態，個人護理是十分重要的一環，因為有健康的皮膚底子才能把所穿着的最好一面展現出來。清爽、乾淨是首要，面部的皮膚女士們都很注重，但也要留意頸、膊及手肘、腳踭部位的護理，尤其夏天經常會穿涼鞋，無論打扮多漂亮，但腳踭位有厚厚的死皮，必定大煞風景，所以我每星期至少做一次手腳磨沙護理，偶爾做全身有機磨沙，磨沙時加入些少落妝液有稀釋效果，使皮膚更覺溫柔，減少磨擦的刺刺感覺。並留意定期修甲，如覺得到美容院頗浪費時間，其實只須到個人護理商店買一套手腳護理套裝，自己在家中進行修保護理，也是十分方便的。

有些女士會在頸部、手臂、腿部塗粉，令膚色看上去更均勻，我就不太主張，因為流汗的話就會出現汗痕，不太雅觀，擁有健康的皮膚，就可避免這種情況出現。夏天我喜歡用VC Organic的有機排毒沖涼液，用後整個人感覺輕盈不少，皮膚也更有彈性，加點玫瑰果油，皮膚就不容易出現乾紋，最後塗上潤膚液便可。現時流行健康膚色，化妝時挑選接近皮膚底色的粉底，就不必要在頸部塗抹乾粉了，既方便又健康。

進行個人護理，是愛錫自己的表現，所以我每次都懷着愉快的心情，做完後一整天感覺也特別開朗哩！ 文：陳李妮

賞爸爸 甜入心

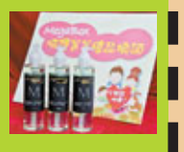
着數Guide

每年MegaBox都舉辦不同推廣優惠及活動慶祝一年一度的父親節，好讓子女答謝平日辛勞的爸爸。父親節當日可免費試食以濃鬱果味而打響旗號的全新Dreyer's Sensations Collection 「士多啤梨鮮果雪糕」、「芒果鮮果雪糕」及「藍莓鮮果雪糕」。還有，MegaBox亦預備了免費親子工作坊，讓子女可以製作窩心又特別的父親節卡送給爸爸。同時，消費滿HK$300，憑商戶即日單一機印收據，即可免費換領清爽排毒潔面啫喱，呵護摯愛爸爸。

MegaBox 送禮

香港文匯報 印花

MegaBox特別為本報讀者送出呵護爸爸的禮品，禮品包括清爽排毒潔面啫喱，名額共25位。 如有興趣的讀者，請剪下右列文匯報印花貼於封面背面，連同一個貼有HK$2.8的回郵信封，郵寄至香港仔田灣海旁道7號興偉中心3樓，封面請注明「MegaBox父親節送禮」，截止日期6月26日，先到先得，換完即止。



爸爸總是孩子心目中的英雄，荃新天地的「Super Dad」親子攝影區，留住快樂父親節的溫馨。同時憑Citywalk Card 積分可換領多款貼心的父親節禮品，如心連心禮品包、USB分插器。

Citywalk 送禮

香港文匯報 印花

荃新天地特別為本報讀者送出「Super Dad」USB分插器，名額共10位。如有興趣的讀者，請剪下右列文匯報印花，貼於封面背面，連同一個貼有HK$2.8的回郵信封，郵寄至香港仔田灣海旁道7號興偉中心3樓，封面請注明「Citywalk父親節送禮」，截止日期6月26日，先到先得，換完即止。