

解構深睡美肌之謎

抓緊皮膚修復與再生的黃金期



秋意漸濃，涼快氣候固然令人感覺舒爽，然而這種乍暖還寒的天氣，卻令肌膚處於一年中最脆弱的狀態。那麼，為什麼睡得好，皮膚就好呢？睡眠的科學和皮膚在睡覺期間微妙的改變，你知道多少呢？例如，當我們睡眠時，皮膚會不由自主地流失水份，皮膚的溫度、pH值會改變，面部油脂分泌、皮下血管流速、皮膚細胞分裂速度、皮膚屏障功能的改變，以及表皮吸收與排毒機能等都與日間有所不同，我們可以怎樣利用這些生理改變來改善膚質呢？今次，請來皮膚科專科黃偉傑醫生為大家談談深睡美肌的妙法，以及一眾名人分享肌膚保濕的秘訣。

文：吳綺雯

深夜細胞分裂快8倍

在晚上11時至凌晨5時，是褪黑素分泌最多的時候；凌晨2時至3時，人體褪黑素濃度達到高峰，皮膚的晝夜規律在褪黑素濃度的間接影響下，皮膚表面溫度、血流速度、油脂分泌及皮膚酸鹼值都會起變化。皮膚溫度在晚上會較高，令皮膚水分流失得比日間更快，相反皮膚的酸鹼值在晚上則較早上為低。到底睡眠期間細胞的改變，怎樣在睡著都可美容呢？

臨床研究指，在晚上11時至凌晨5點期間，皮膚細胞分裂的速度，比日間快約8倍，皮膚細胞的自我更新能量上升，表皮的溫度會隨血流速度的增加而提升，皮膚的無意識水份流失率在睡眠期差不多有120ml（約半杯水）的份量，比日間要高出25%。此刻，皮膚的滲透和吸收能力正處高峰，若選擇適當的睡眠保濕面膜，如具有12小時漸進保濕系統及能直接為皮膚細胞注入能量的礦物離子，便能抓緊褪黑素在睡眠時的節奏，加強細胞活力，令肌膚血管擴張，促進皮下毛細血管的循環，令夜間保濕工作事半功倍。

入睡首4小時最關鍵

晚上的睡眠的確是修復日間傷害及令肌膚再生的黃金時機，但若只留於淺度睡眠，即使睡得更長也難以達到睡眠帶來的預期美肌效果，而深度睡眠才是促進肌膚修復及細胞代謝的重要關鍵。那麼，何謂深睡呢？睡眠周期其實分為四個階段：第一及第二階段為淺度睡眠，雖對外界還有意識，但正逐步減少；第三階段為深度睡眠，對外界近乎無反應，是大腦休息及肌膚修復最活躍的時候；而第四階段則為速眼動睡眠，亦即發夢期。

整個睡眠周期約為90分鐘，一般人於一晚會經歷4至6個睡眠周期，深睡於前半夜會維持較長，因此於入睡後首3至4小時的深睡是肌膚修復及再生的黃金時間。把握這黃金時間，為肌膚進行深層護理，如塗上具有12小時漸進保濕系統的睡眠面膜，便能將睡眠的美肌功效發揮得淋漓盡致。

睡眠敵人

要有效令睡眠進入深度狀態，晚上除忌咖啡及濃茶外，睡前一小時不要進行一些令腦部興奮的事情，如劇烈運動、耍麻雀、打機等，亦不要於睡前長時間接觸液晶螢幕等發光的物件，上網、使用手機、看電視等都會有機會抑制褪黑素的分泌，影響入睡及睡眠深度，同時亦會削弱肌膚於睡眠時的再生及修復功能。

蔡卓妍：晚晚敷面膜保養

蔡卓妍(阿Sa)早前為代言的護膚品牌Neutrogena拍攝全新電視廣告，阿Sa今次代言的HYDRO BOOST全新水活保濕晚間凝膜(右圖)，效用等於一晚注入10塊Mask的保濕精華。一覺醒來，皮膚便即刻擁有前所未有的滋潤、活力和彈性。阿Sa笑言每趟拍攝護膚品廣告的前一晚，總是會睡眠不足，所以要靠外用的護膚品如面膜急救。阿Sa說：「我會選用一些可以敷整晚的Mask，而且要好快吸收到，就不會把枕頭或床單弄污糟，更可以爭取多些睡眠時間，一舉兩得！」



■HK\$149.9/50g



HK\$350/50ml

陳茵媺：24小時高效補水

早前，陳茵媺出席CLINIQUE新產品發佈會時表示，試用過全新滋潤高效水嫩補濕霜後，使用了3天，已覺得肌膚有顯著改善，有效極速補水修護，如使用8星期，便有效強化皮膚水分屏障超過70%，皮膚水分含量急升，肌膚變得更健康水嫩、柔軟細滑，同時飽滿舒適，功效長達24小時。

卓韻芝：保濕之餘亦可抗敏

平時清潔後會用Curel深層保濕化妝水，它很容易吸收，塗抹後肌膚感覺水潤，而且它更有3種不同的保濕度：「我會在夏天潮濕使用最Fresh的1號，上兩個星期天氣轉涼，就開始轉用2號，甚至於晚間時用更潤的3號。在秋冬時，我更會將深層保濕化妝水倒入小樽，等清晨可以當作保濕的spray用，晚上就會放在棉花上當Mask敷，任何時間都保持水潤美肌，跟乾燥、泛紅、痕癢的肌膚講bye bye。」



張可頤：敷面膜最方便

隨着年齡增長，肌膚的骨膠原纖維會開始鬆散，而纖維組織母細胞亦會收縮，形成低密度骨膠原，令肌膚變得缺水、失去彈性、鬆弛、暗啞。「我使用FUJIFILM beauty WAKE UP Mask喚醒面膜後，面膜上下片設計，含35毫升精華，含量比1支精華素還要多，就算近日拍劇日夜顛倒，肌膚也可充滿光澤。」



■FUJIFILM beauty WAKE UP Mask HK\$698/1盒6套



秋冬保濕護膚 選擇多

轉季期間的溫度和濕度變化，再加上夏季紫外線留下的傷害，令種種肌膚瑕疵逐漸浮現，在這「非常時期」，務必要把握時機強化肌膚，勤力保濕。

ZINO Bubble Mask+ Hydra Booster 徹底淨肌+深層注水

你可先以ZINO Bubble Mask徹底淨化肌膚積聚的污垢，再以ZINO Hydra Booster強力注入大量水分於肌膚底層，能提升水、嫩、滑，加強肌膚細胞活力。Bubble Mask HK\$198/50ml; Hydra Booster HK\$268/30ml

Pixel Clinical Bio-Activ Mask 活水導向

面膜以特製的生物纖維製造，能將面膜內的精華單向導入肌膚，即不會透過空氣發揮損耗。使用活水導向面膜感覺相當貼服，能帶給零距離「全接觸」，每片面膜內含有25ml的補濕精華，能全部輸入肌膚底層，可即時大量補充缺水的細胞，同時加速微循環。HK\$480/3片

Dewytree去角質啫喱 木瓜保濕

木瓜含有維他命A及C，能促使肌膚細胞再生，自然緊緻，又含豐富活性木瓜酵素，輕輕鬆鬆軟軟分解老化角質，回復年輕幼滑。只要敷上啫喱靜置1至2分鐘，能為肌膚加強保濕，再輕輕按摩，面上死細胞和老角質就有如紙膠一樣輕易擦走，3分鐘輕鬆重拾明亮白滑水嫩肌。HK\$166/150ml

L'Oréal水清新水漾保濕精華 清新水潤

它含多5倍法國平山純淨SPA礦泉精華，蘊含鈣、鎂等礦物質和豐富維他命，擁有純淨保濕力量，擁有比一般礦泉水高45%，加速纖維原細胞的生長；加上維他命C，幫助細胞重現健康活力。HK\$139/50ml

FANCL「Q10」喚醒肌膚

FANCL在這秋日為你送上限定護膚品「鎖水補濕精華眼膜」幫妳補濕後重點lock住水分，滋養靈魂之窗，抵禦冬季的最強防線！而「Q10能量昇華素」(Essence Q10)，為昏昏欲睡的肌膚注入源源不絕的「Q10提神力量」，猶如鬧鐘般喚醒肌膚，提升細胞能量及促進新陳代謝，有助擴大「秋冬進補」的護膚功效！售價：HK\$315/支(18ml)

即時通訊軟件大混戰

曾於智能手機界一支獨秀的Whatsapp，遭到三大挑戰者圍攻：iOS 5附加的iMessenger、異軍突起的LINE，還有Samsung自家研發的Chaton可在Android Market下載，霎時間多個即時通訊軟件興起。

近日，LINE在香港火速爆紅，在極短時間內攻佔各大社交網絡，在香港多日長據下載榜首位，身邊使用iPhone或Android手機的朋友紛紛安裝，新增朋友的QR Code更在Facebook中不斷出現，當大家以為LINE會取代Whatsapp時，不足兩天，多個謠言廣泛流傳，更有人聲稱看到TVB有相關報道，令謠言即時大肆瘋傳。不少智能手機用戶誤信謠言而刪除軟件，令筆者想起當年「盲搶鹽」事件，不經求證就以訛傳訛。

當中的謠言包括使用此軟件需要額外收取SMS費用，以及個人資料外洩等問題。在額外收費方面已得到PCCW官方回應：「LINE是由第三者設計的應用程式，不是由PCCW mobile管理。目前沒有任何證據顯示，PCCW mobile的客戶使用該應用程式作聊天時，會觸發任何短訊或短訊收費，但只會產生數據使用量。但如使用Line的邀請朋友功能的時候，因為Line是以短訊發送邀請，此時將會導致產生短訊或短訊費用。詳情請參閱該應用程式供應商的內容。」

而個人資料外洩方面，所有社交網絡都需要用戶自行設定其保安權限，如不作任何設定，這通常都會門戶大開。所以，如果大家不想讓不認識的人透過Shake功能找到你，只要在Settings > My profile中，取消勾選Set ID to Public一項即可。正所謂「謠言止於智者」，這次LINE謠言足以看到香港人愚昧的一面。

iOS5內的iMessenger



■LINE軟件內載有得意公仔極吸引。

MegaBox 萬聖節攪鬼樂園 着數Guide

由即日起至10月31日，MegaBox全港首個萬聖節「攪」鬼樂園將矗立於L5中庭，甫入樂園立刻看見一個高15呎闊13呎猶如南瓜造型的巨型巫婆施法湯煲，底部更有熊熊烈火助陣，原來魔法師正在用各樣奇型怪狀的材料炮製施法湯，煲內顏色變化不定，由橙轉黃、黃轉綠，仿如巫師正在施法術。你可免費親身進入湯煲內拍照留念，舉頭一望更會看見一個長相得意的巫婆正用其巨型湯匙「攪」動着自己，頓然發覺自己成為巫婆的「湯料」，感覺新鮮有趣。文：雨文

MegaBox 送禮

今次，MegaBox特別為本報讀者送出萬聖節禮品，禮品包括NICI斜頂袋(HK\$199)、NICI原子筆(HK\$20)、NICI得意豹公仔(HK\$120)及NICI天使或魔鬼公仔(HK\$120)，價值共HK\$459，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號與偉中心3樓，封面請註明「MegaBox萬聖節送禮」，截止日期10月30日，先到先得，換完即止。