

後溫和美白

Edelweiss Tsang | 編輯

少灘、游泳、出海已是例行公事，即使不斷補塗防曬，肌膚仍會加深不少！然而，市面上常有成分，例如果酸、熊果素及左旋維他命C等等，雖然可以抑制黑色素強角質層的代謝，從而淡化色斑，但對肌膚較為刺激。受到紫外線的肌膚容易過敏發炎，使用這類美白產品有機會造成肌膚炎症及紅斑，曬黑後不宜馬上進行美白護理。

色變黑後，我會先暫時停止一切戶外活動，隔天敷保濕面膜，為肌膚回復健康水潤狀態。待曬後大約兩星期，才逐步使用美白產品。Lancôme全方位瞬白亮肌5效煥膚精華結合抗氧化物生成分，可消除由城市污染導致的黑斑，同時維持肌膚水潤。mTm入甘草及水解黨參精萃，雙重截擊黑色素，有效抵抗因紫外線引致的偏黃暗沉及膚色不均。POLA雙效祛斑精華面膜備有全臉用的精點敷在色斑的薄膜，能減少黑色素生成，預防色素沉澱及雀斑形回復明淨透澈。



檢查出患有子宮肌瘤！

JJ Cheung | 編輯

這幾個月長期被陰道炎困擾，看過幾次中、西醫都無法根治，於是這個星期我到婦科做了抹片檢查和照超聲波檢查子宮，抹片檢查雖然未有結果，但醫生在檢查子宮時發現了2顆瘤！之前曾分享有關子宮肌瘤的文章，知道其普遍程度在數字上，每3至4人就有1人患有子宮肌瘤，而且大部分都發生在30至50歲的中年婦女身上，只是沒想到24歲的我原來也會中招。所以強烈建議各位女士們，每一年都要做婦科檢查，即使是年輕女性，都需要重視婦科問題！

目前子宮肌瘤的形成原因不明，但相信跟雌激素的刺激、生長激素或是基因有關，而且大部分子宮肌瘤多屬良性，惡性的比例不到百分之一。一般來說子宮肌瘤是沒有任何症狀的，我每個月都很少出現經痛情況，但有些人卻有經痛、頻尿、小便困難、不正常出血而以為經期延長等情況發生，有以上症狀的女性要特別注意！

很多有子宮肌瘤的朋友都說：「都怪平日吃太多雞翼！」的確，要預防和避免子宮肌瘤長大，應該少吃帶有激素的肉類和豆類食品，如雞肉、羊肉、牛肉、豆漿等。肥膩、油炸類、醃製、加工食物也要少吃，避免肥胖令雌激素增加。而且要避免吃桂圓、紅棗、燕窩、當歸等滋補品，這些都可能會令子宮肌瘤增生。女性也要少吃冰冷食物和飲料，以免影響子宮血氣運行。

有子宮肌瘤的朋友不要太擔心，情緒波動也會影響病情，保持平常心，飲食以清淡為主，多吃蔬菜、水果和多做運動，每半年到一年做一次婦科檢查，我現在也在盼望子宮肌瘤變小的一天！



或心情抑鬱都會期處於緊張狀態，激素分泌不平持開朗的心情對其重要！



上禮拜在專欄刊出生日那張泳照之後，讀者留言問我keep fit的做gym心得和飲食習慣。很多人以為我吃素，其實回復吃葷的日子已9年了，不過近兩年的飲食習慣偏向一種叫Paleo Diet，繼而大家只記得我常吃raw vegetables salad，所以才被誤會吧。

Paleo主張吃真實(real)、天然(whole)和高營養食物，簡單講就是要把healthful not harmful的食物放進肚子裏。因為我們身體的設計對這些食物如：植物、肉類和海鮮等，本來就比較配合，直至工業食物誕生後，我們的健康才進入混亂的狀態。坊間對Paleo Diet的定義各有不同，有些認為是Cavemen(山洞人)飲食法，即是仿效獵食時代的人的餐飲習慣，又有Paleo Diet是吃超級低碳的餐廳；然而，我偏向不執着Paleo這個字本來甚麼定義，我care的是其代表的意義。相信一個餐飲習慣並沒有對或錯，也沒有one size fits all，那麼我對Paleo Diet的定義是甚麼呢？

1) 天然、沒被加工、高營養和滋潤的食物永遠有優先權

蔬菜(prefer生食)、草餵飼的肉類(prefer有機)、野生海鮮、健康的脂肪、水果、果仁、香料和香草(近半年個人原因戒掉了雞蛋，否則雞蛋也好，但要走地和有機的)。

2) Eat Clean

除了沒加工，也不要基因改造或者添加殺蟲藥的。有種Paleo是不吃任何穀麥、豆類和奶類製品的。我自己就依然吃很多米飯或粉麵(因為我的PT說我需要吃來配合健



我愛吃大量蔬菜，所以常被以為我吃素。我的diet不限於吃菜，而是有營養的whole food。

多米飯吃碳水化合物，所以需要大量蛋白質，所以我不吃牛和雞(私房)，現在我在幾乎不會選擇有機肉，這個人吃肉的話，都會選擇有機肉。

除了辣椒油(這不是Paleo，哈哈)，我不常用醬料的，這個organic冬陰功醬，只用天然材料無添加，是少數屬於健康的醬料。



简介：香港罕有宣揚天然安全美容及自然療法的資深寫作人，絕不賣帳之信心保證。曾被Now TV新聞健康醫療節目《杏林在線》譽為港版美魔女，2016年推出《精油100問》創下書展三天內全港售罄的紀錄，成為新一代樂活、fitness及安全美容代表人物。