



由Nu.U Aesthetics and  
Wellness赞助的  
“Forever 40s”  
(永远40岁)栏目,  
由本期开始推出。  
为什么是40岁?  
为什么不是20岁?  
如果时间能够停留,  
为什么不是选择停在  
20岁青春洋溢的岁月?  
40岁,  
是一个什么样的年纪?

10多、20岁的时候,认为40岁是可怕的数字,因为感觉“很老了”。

已过了这个年龄的人,会认为40岁是最美丽的时候。如果你去找台湾著名DJ朱卫茵所写的《我的40岁比20岁美丽》这本书,肯定会一边阅读一边不断点头,很有同感。

她在书中写:“20岁的我,从没有喜欢过自己,也不知道自己到底要什么,所以过得不快乐,

只能顺着别人的意思、照着别人的经验去做、吃着不适合自己的食物、看着自己不爱看的电影。”

然而,到了40岁,她形容:“我终于明白该如何好好照顾自己,于是我开始‘做自己’,让身、心、灵、生活全面蜕变升华。”

40岁的女人能有多漂亮?看看张曼玉、杨紫琼、刘嘉玲等40岁过后更有韵味、魅力的女星,你就可以了解了。

# 让时光停留在40岁

## 填补岁月的痕迹

### 女人,要对自己好一些

照照镜子,看见脸上皱纹、凹陷、斑点等,你可能会感慨“岁月不留人”,但,这也是一个提醒,要你对自己更好一些。女人,懂得照顾自己最重要。

随着年龄的增加,肌肤失去光泽和弹性,出现皱纹和凹陷,是很正常的生理衰退现象。

庆幸的是,现代科技能减缓

这些衰老现象的到来。通过加强保养和适合的化妆是一个方法,要更有效、不知不觉变年轻的,还可以求助医生的填充物注射疗法(filler)。

在众多可供注射的美容填充物中,玻尿酸(Hyaluronic acids,简称HA)是广为人知的。

### 别让双手出卖你的年龄

到底什么是玻尿酸注射法?百利宫医疗中心Nu.U Aesthetics & Wellness诊所的周克家医生解说,就是注射玻尿酸到真皮皱褶凹陷的地方,让它自然抚平脸上的法令纹等静态纹;眼睛下面出现稍微凹陷的泪沟(Tear trough),会使人看起来较苍老,注射玻尿酸能马上见到效果。

玻尿酸也可注射到想要丰润的部位,如嘴唇、脸颊、下巴、

鼻子等。

除了脸部,玻尿酸也可以使用在身体其他部位,例如注射在胸部,不用开刀就可让罩杯升级,营造自然的胸型;也有人选择注射到臀部或小腿,雕塑身体曲线。

有的人脸部保养得很好,但往往被干巴巴、青筋凸起,如“凤爪”的一双手,出卖了真实年龄,现在也可通过玻尿酸注射,让手部回复年轻,更美丽。

### 美丽的效果,可以持久

玻尿酸有不同的质地,基本上来说分为三种,分别在于注射的深浅度。

注射较浅的,主要是能填充脸部比较细微的纹路;注射中层的,主要去除法令纹(也就是嘴角旁的纹路);注射较深层的,能填补失去或下垂的脂肪,例如把凹陷的双颊变得丰满,或用来改善扁鼻,让鼻子更挺更直。

不同部位得采用不同的玻尿酸,分量也要拿捏恰当,才能达到最好的效果,因此,医生对玻尿酸的认识、手法和经验都很重要。

只要对玻尿酸不过敏的人,都适合这种疗法。由于玻尿酸是人体真皮组织的成分,会慢慢被人体吸收,效果会渐渐淡去。周医生说,在效性消失后再进行注射,就能让效果持续。

### 40岁的美丽原则

别用过热的水洗脸,它会带走皮肤表面的油脂,使肌肤因缺少水分而提早老化。

使用含玻尿酸的护肤品,尤其是精华液(serum),有助于回复肌肤弹性。

勤涂抹防晒霜或服用具防晒作用的口服品,别让太阳紫外线把你晒老了。

立刻戒烟,因为吸烟者会比非吸烟者提早出现皱纹。



如对激光疗法或任何医学美容有疑问,欢迎查询:

Nu.U Aesthetics & Wellness  
Paragon Medical Suites

#09-18/19

6732-9989