

3分鐘面部輪廓按摩法 (圖片截取Elva Ni YouTube)

1 分區塗面霜

首先將面部分成4個區域，並將面霜塗在按摩位置，之後再用手指按壓的方式向外推。

2 先按摩額頭

第一個區域是額頭眉毛上方，用手指至少按壓10下，將面霜向外推，可減淡額上的表情紋。

3 提拉蘋果肌

第二個區域是面頰，由顴骨下方用手指按壓，將面霜外推至髮際線，提拉蘋果肌。

4 提拉面頰輪廓

第三個區域是下顴線，手指沿下巴到下顴骨，再按壓推至耳珠，令面部輪廓線條更明顯。

5 塑造頸部線條

第四個區域是頸側垂直線，將面霜從耳後垂直帶到頸側下方，按壓推至鎖骨以上的位置，沿線按壓至少10下，不要來回拉扯。

6 提升面部肌肉

把半邊面垂直分為三個區域，以四根手指緊貼臉部，由下巴開始輕輕將肌膚向上按壓提拉，從內到外每個區域至少推10下。

7 減淡法令紋

以食指在法令紋的位置按壓10下，以刺激法令紋位置的血液循環，從而減淡法令紋。

8 提拉蘋果肌

最後沿着顴骨下方，在面頰的位置以倒U的方式按壓10下，提拉蘋果肌，令精神更飽滿，達至減齡效果。

■ 年逾40歲的台灣網紅許路兒力撐Cléde Peau Beauté面霜。 lurehsu@lg

■ 倪晨曦大讚Dior乳霜好用。 misselvani@lg

冬天貪睡晚起床，容易令面部水

腫，加上天氣乾燥令面上法令紋化妝也遮蓋不了，看上去顯老又無精神。想要提升輪廓、緊緻疲倦老化肌，除了飲食上要避免容易水腫的食物，更可以配合瘦面按摩或瘦面產品等促進血液循環，達到緊緻肌膚的效果。

文：思齊

踢走水腫 瘦面按摩

香港女星兼靚媽倪晨曦 (Elva) 就拍片分享3分鐘減掉包包面的面部輪廓按摩法，長期做可提升緊緻肌膚，促進血液循環，減淡臉上細紋、法令紋，不但可以瘦面，更有減齡的作用。

致水腫的5大元兇

熬夜晚睡晚起

生活習慣不好，長期熬夜晚睡或是睡眠不足，會導致淋巴循環效果不佳，體內容易囤積水分，各種堆積體內的廢物無法順利排出，面部就容易水腫。

枕頭太軟太低

睡覺的時候如果枕頭太軟或太低，也會讓體內的水分分布不平均，使水分停留在面部，醒來時就會顯得面部水腫。

重鹹重辣口味

如果習慣吃重口味，食物中的鹽分攝取過量，讓體內的鈉離子含量多，體內的電解質不平衡，水分就會容易留在組織間而導致水腫。

常吃生冷食物

經常吃冰涼食物，性質寒涼，會使腸胃負擔變大，體質變得比較寒之後，以中醫觀點來說，會使血液循環變差，體內的積水變多，進而導致浮腫狀況出現。

每日喝太少水

喝水喝得少，會使體內的水分循環功能低下，反而無法正常排出多餘的水分，因此最好要每天喝進2,000c.c的水，維持正常的生理運作。



■ innisfree 紅茶逆時活膚修復精華。



■ SHISEIDO 重點抗皺亮白修護乳霜。

緊緻產品推介

Xove 逆齡再生安瓶精華 1,782元

15日密集修護療程，匯集品牌靈魂成分白松露萃取及多種功效超卓的成分，可提升細胞機能，緊緻及提升輪廓和肌膚彈性，改善幼紋和皺紋。

Cléde Peau Beauté 高效立體充盈面霜 2,900元

促進膠原蛋白再生，增強蘋果肌支撐力，高效護膚成分極速滲透表皮及真皮層，提升面部立體感。

Clarins V 輪廓緊緻精華 660元

加入有機冰草及多種天然植物萃取，激活膠原蛋白增生，配合按摩手法可加強緊緻V面效果，收緊「雙下巴」。

Dior 玫瑰花蜜活顏再生滋潤乳霜 3,300元

配方蘊含92%天然成分，有助重塑年輕肌膚的結構和功能，令膚質更緊密細緻，面部輪廓更見細緻，撫平皺紋。

SHISEIDO 重點抗皺亮白修護乳霜 890元

乳霜加入了被喻為「花中之后」的紅花精華及高效減淡深刻的成分，能撫平深刻眼紋、眉心紋及虎紋，美白成分亦可從肌底擊退色素，改善色斑。

innisfree 紅茶逆時活膚修復精華 300元

精華以濃縮活性成分及微細分子深入肌底，從肌底改善膚質，集中對抗各種老化問題，對抗自由基減少顯老細紋，成分亦可激活膠原增生，撐起皮膚從而回復緊緻飽滿。



■ 黎姿 (現名馬黎珈而) 是Xove創辦人。 gigilai_official@lg



■ 中國女星鍾楚曦是Clarins形象大使。