

不少女生在搭長途飛機時都會在機上護膚，但在機上護膚是一個大挑戰，除了機內濕度下跌，皮膚容易因缺水變得乾燥之外，高壓環境對皮膚的傷害性很大，減慢肌膚的血液循環，令膚色變得暗啞浮腫，甚至狀態不穩定而出現敏感問題。不想破壞出遊心情，絕對不要輕視機上的護膚法，但記得不要帶超過 100 ml (g) 的液體產品，避免違反飛機規定。 文：思齊

機艙護膚貼士

注意防曬保濕



護膚油打底

因為機艙內非常乾燥，皮膚水分容易被抽乾，如果上機前化了底妝，皮膚很大機會缺水而脫妝。建議上飛機前使用滋潤的護膚油打底，因護膚油可以避免水分流失，且精華油的高度滲透力可為皮膚形成保護層，有助避免水分蒸發。如果怕油分引致毛孔堵塞生暗粒，易生暗瘡等，只要選用質地輕盈滋潤、不含礦物油成分的護膚品，便可以避免。

塗抹防曬霜

置身三萬幾呎高空，紫外線是極高的，即使關了窗亦不能 100% 抵擋紫外線，尤其坐窗口位，空中紫外線對皮膚的傷害是地面的 20 倍，容易導致雀斑及皺紋產生。記得起飛前 30 分鐘就要搽防曬乳，才有最好效果。建議選擇 SPF 50 及 PA+++ 的防曬乳，而且質地要夠潤，才可保持肌膚水潤有光澤。

乳霜面膜代替紙面膜

不少女生乘搭長途機都會帶面膜上機，但飛機上敷面膜亦有學問，因機上乾燥的空氣會加快吸乾面膜的水分，當面膜被抽乾後，更會倒抽面上的水分，隨時越敷越乾，故選用產品亦要小心，可選乳霜面膜代替紙面膜，以作深層保濕。

活泉水作急救

由於機艙相當乾燥，皮膚很容易出現不穩定狀態，變得敏感脆弱。用活泉水保濕噴霧作急救，當中的專利成分加上活泉水，可即時減低泛紅敏感，為肌膚急救，即使在



上養生的秘訣也不要馬虎：除了皮膚保養，其他機

登機飲食

在長途旅行之前，務必注意在出發前 24 小時內吸收進體內的東西。例如：酒精和咖啡因會嚴重擾亂睡眠質量，所以要注意這方面的攝入，最好盡量避免；此外，旅行前吃油膩或辛辣的食物也會妨礙休息；起飛前則可以吃些全麥餅乾、燕麥片、香蕉、低脂奶酪等有安撫作用的食物；飛行途中則盡量吃清淡些，如果是夜間航班，不妨預先吃些複合碳水化合物和蛋白質，因為這種飲食組合可以幫助促進睡眠。

機上出現突發性敏感也不怕。應使用不含酒精的保濕噴霧，因為酒精會加快水分流失。

口罩保濕

口罩除了可以遮蓋倦容，原來亦可以有助保濕，不少空姐喜愛戴上醫用口罩保濕，因為戴上口罩後可以保持面、鼻腔濕度。如果一個口罩不足夠，可戴上兩三個口罩，或是放一條濕毛巾、紙巾在兩個口罩中間，以增加濕度。而現時市面上亦有加強保濕的口罩可以選擇，坐飛機用更舒適方便。

頻繁搽潤唇膏

密封機艙內沒有外來的濕氣滲入，故搭飛機永遠要承受乾燥的環境，除了皮膚乾得繃緊，嘴唇更會乾至脫皮，所以女生切記要頻繁搽潤唇膏，然後戴上口罩（飛機有供應）保濕，就不怕嘴唇乾燥甩皮了。

準備潔面儀

不論是在機內或是到了外國，都會因環境關係導致皮膚狀態不穩定，而且因污染物而堵塞毛孔，令膚色變得暗啞。建議準備潔面儀深層清潔皮膚。



飲水法則

常搭飛機的人一定知道坐飛機會嚴重影響皮膚水潤度，但根據航空醫學協會的說法，飛行途中應該每小時喝約 30 毫升的水以防脫水，在飛行途中，盡量避免喝冷飲，而是喝熱飲，如加檸檬的熱水或花草茶，以此抵禦寒冷的艙內環境；另外，生薑有舒緩、暖胃的作用，還能幫助身體末梢循環，所以旅行時可以帶一包生薑片和一個空的保溫瓶，然後請空服員裝熱水泡薑茶。

助眠器具

溫暖舒適的衣服和適合的枕頭是不可或缺的，如果是容易受噪音干擾的旅客，建議佩戴防噪耳機和絲質睡眠眼罩。在休息前別忘了將燈光調暗，避免太刺激的娛樂活動，以及智能設備發出的藍光，因為藍光會讓大腦減少褪黑素的生成，並導致失眠，如果必須使用這類設備，請啟用「夜間模式」。

■三萬幾呎高空紫外線極高，不少女生在搭長途機時都會在機上護膚。