

—注意保養皮膚—

孕婦會更漂亮！

陳慧玲

有人說女人懷孕後皮膚會變得又黑又粗，變得好醜，任你怎麼保養都沒有用？要一直等到生產後，才會再變漂亮。事實上，真的這樣嗎？其實不然。孕婦的皮膚，只要好好注意：有足夠平衡的食物營養及充足的睡眠，也一樣會又白、又嫩的，而且還煥發出另一種韻味的美呢！

據醫學專家研究顯示：普通人的接觸性皮炎的發生率，至少為孕婦的十倍。也就是說孕婦的皮膚對於外表的敷料，無論化粧品也好，藥物也好，都不見得比一般人來得敏感。如果一個女人，在懷孕期間不幸患了皮膚炎，不但不可把它歸咎於懷孕，也不應抱着“生產以後會自行消退”的念頭，應及早請皮膚科醫生診治。

懷孕的確可使女人的皮膚起某

些特殊的變化，例如皮膚色素增加、妊娠線（腹部的紅色或白色條狀疤痕）的形成、出汗過多、全身或局部瘙癢、面毛茁生等。不過這些變化並不是每個人都有，而且即使有，程度也各人不同。

因為孕婦的皮膚可能有這些變化，所以孕婦所用的化粧品，就要比較不同些。最近幾年來，醫生認為孕婦的化粧品中，必須富含有效的潤膚劑，以減輕因皮膚繃緊而引起的不舒服。

像可可乳酪，是過去使用最廣的潤膚劑。但是它的顏色與氣味都不受歡迎，而且在使用時也不易抹勻，因此，用其他油脂來潤膚也一樣可以。



吳姿 (吳麗華)

經常使用潤膚劑，除可保持皮膚的柔軟光滑外，還可以減少妊娠線的數目。消除皮膚繃緊的不舒服感覺，以及瘙癢的感覺減少到最低限度。

另一種常見的皮膚改變，是色素變深。尤其是那些平素膚色黝黑的女子，與容易晒黑皮膚的人，這種變化最為常見。變化最明顯之區，是在面部的前額、頰部，和鼻子兩側的皮膚色素對稱地增加，形成所謂蝴蝶臉。這種蝴蝶臉是暫時的變化，會在產後消失，現在市場上有很多適合這種用途的化粧品來遮醜。

和這種情形相類似而比較嚴重的是：在懷孕時某些黑痣可能更大、更黑。最好是看一次醫生，讓他決定這種變化究竟是懷孕的正常現象；還是病症的早期徵兆？是否需及時將它除去。

夏日清涼降火

～麻葉甘薯湯～

材料：甜麻葉（連莖）1斤、甘薯2條、小魚干1～2兩。

做法：①先將甜麻葉除去中肋，繼而於篋箕內揉搓加水去其苦汁，備用。

②以煮稀飯的方式，待米

熟時，以米篩撈取米粒，而得。（或以三瓢的清水加入少許太白粉）

③加入切成小塊的甘薯、小魚干於鍋內加熱至沸騰，稍後置入①和調味料鹽等，即為成品。