

美丽不留痕

现代美疗科技发达，想要提升仪表，未必要动刀整容。

纪慧琴

在星期天举行的Sassy Missy Workshop, Singapore Aesthetic Centre医务总监叶慧丽分享最新美疗技术，让人收获不少。

叶慧丽医生指出，美疗与整容手术最大的不同是，美疗技术如botox和filler注射，只是在一个人的外形基础上进行提升，而不是彻底改变他的模样，因此不用担心会看起来“很假”。

从事美疗长达10年的叶慧丽医生透露，她有很多顾客是待嫁新娘，想在婚礼当天美丽

出众，却不想冒高风险整容，费用相对较低且安全的美疗就成为她们的选择。

她建议爱美族，可通过IPL去除疤痕和改善肤质，因为只要肌肤完美，人看起来自然更亮眼。不过她提醒，美疗IPL与一般美容院使用的技术不同，所用电波和光波更强，一定要由专业医生进行。

现场观众也提问，究竟IPL和Laser去毛哪一种效果比较好？叶慧丽医生回答说，laser光波能更深入肌肤毛囊，效果会比IPL好。如果是汗毛（fine hair）应该选择Laser，通常经过5次治疗后，至少去除60%至70%毛发。



分享美丽：黄淑菁医生（左起）、叶慧丽医生和主持人在轻松交谈中，分享实用又专业的美齿和美疗课题。（联合早报）

UV美白牙齿只需45分钟

The Dental Studio牙科总监黄淑菁（Lynette Ng）则向听众分享最新美齿技术。喝咖啡和茶、老化或吸烟都会导致牙齿发黄，黑黄牙齿不仅有碍仪容，也看起来比较老。Lynette建议，可通过UV疗程美白牙齿。

这项新技术是通过UV紫外灯和漂白凝胶（gel），去除珐琅质（enamel）上的污渍和色素，只需45分钟就能让牙齿恢复亮白。

Lynette也推荐在家进行牙齿漂白（Take Home Whitening）。这类漂白方法也很简单，只需将漂白凝胶放在特制牙托（tray），连续戴上10至14个晚上就能看到效果。

至于需要牙齿矫正的上班族，Lynette建议采用Invisalign。这项技术以矫正器（aligner）取代牙箍（braces），患者只需按阶段

佩戴不同aligner，经8个月至2年就能完成矫正。

矫正器全透明，戴在牙齿上丝毫看不出痕迹，比戴牙箍更雅观和方便，适合不需要拔牙矫正牙齿的人群。另外，也可以选择制作全瓷牙片（ceramic veneers）镶在牙齿上，来掩饰发黄牙齿或凹凸不平的牙齿。全瓷牙片可以耐上10年至15年，不过不能咬硬物如骨头、指甲，否则牙片可能会破裂。

carolkee@sph.com.sg

我的字典 HELPDESK

污渍 wū zì: A stain

矫正 jiǎo zhèng: Rectify; to remedy

掩饰 yǎn shì: To cover up; to hide

手忙脚乱 shǒu máng jiǎo luàn: Be in a flurry

读者受益良多 好评连连

近200个读者出席了这次由《我报》主办的美容工作坊，其中包括读者Michelle（25岁，微生物研究人员）和朋友Gladys（18岁，大学生）。

由于公司对服装要求不高，Michelle上班穿着很随意，工作坊让她学到如何利

用服装造型提升形象，也让她学到不少穿着打扮的tips。

Gladys则说，工作坊内容丰富，对她未来进入职场很有帮助，她也对去除疤痕和美白牙齿课题很感兴趣。

郑培伶（25岁）在男友麦国彦（33岁，工程师）陪同下出席工作坊。从事保险

业的她常要见客户和出席晚会，但她通常“一个造型”到底，很少为晚会特意变装打扮。

参加工作坊后，郑培伶发现只要准备好配件，改变造型一点也不难，她还笑着说，会让男友帮她试看看DIY换发型。



郑培伶（左）在男友麦国彦陪同下出席工作坊。（李欣赏摄）

时尚达人扮美Tips

著名发型师丁剑龙（Dave Teng）现场示范长发和短发造型，利用发圈、发针（pin）、发膏和spray等材料变化出适合上班和派对的发型，快速又容易上手。

Dave提醒，如果要自己DIY发型，应该选择质地好的发圈，一般用来绑东西的塑料圈容易造成头发打结。至于发针，要选择前端有一粒保护凸点，比较不容易插伤头皮。

形象顾问Audrey Quek则

带来自己设计的服装，教导听众用配饰和外套玩造型。Audrey说，想在下班后变换造型就要有所准备，比如带不同颜色的唇膏和鞋子，准备好工具就不会手忙脚乱。

夜晚造型也应该更亮眼，比如可换上闪亮眼影，或配搭色彩鲜艳的包包。注意色彩要一致，如果选择金色配饰就不要再搭银色，要让配饰与鞋子、包包协调，否则会变成圣诞树。



发型师Dave Teng示范长发盘发方法。（联合早报）



读者Michelle（25岁，左）和朋友Gladys（18岁）一起出席美容工作坊。（李欣赏摄）