

# 夏日潔膚

## 新 體 驗

夏天雨水多濕氣重，毛孔油脂旺盛，整天油光滿面「漣漪轉」。對付「油頭粉臉」，有人會用面油紙不停地印，治標不治本，要知每天徹底卸妝清潔面部，才是重現清爽肌膚的不二法門。清潔面部毛孔不但可以平衡油脂分泌外，更可舒緩肌膚，從而加速細胞重生，令肌膚明亮晶瑩，餘下的護膚工作自然事半功倍。



**b·liv**  
**黑頭剷星凝膠膠**  
 \$360/30ml  
 這含茶樹精油和蘆薈精華，專榜能在兩周內擊退頑固黑頭和粉刺，預防油脂堵塞毛孔，讓肌膚重新自然呼吸，難怪凝膠深受東南亞女士歡迎。

**KANEBO Massage Foam Concentrate**  
 \$380/170g  
 能於早上潔面按摩時，重點修護肌膚問題，令面色白裡泛紅，保濕成分有助改善洗臉後的崩緊，為上妝做好準備。



**MURAD**  
**亮肌輕柔潔面乳**  
 \$320/135ml  
 早晚防護是守住白皙無瑕肌膚的方防式，日間勤做防曬，晚上要悉心修護；潔面乳含有白蘆薈精華，可以預防黑色素和色斑的形成，令膚色均勻剔透。



**Herbfarmacy**  
**有機潔膚泡沫**  
 \$175/50g  
 泡沫有高達72%草本成分，蘊含洋甘菊、藥蜀葵、玫瑰天竺葵及伊蘭精油，能潔臉卸妝和補充肌膚水分，有助舒緩敏感所帶來的紅印和痕癢。



**ISAWORKSHOP**  
**深層潔面卸妝水**  
 \$168/255ml  
 卸妝水不含刺激成分，可以預防使用後出現皮膚敏感，不混眼油方結合氫化蓖麻油和夏威夷堅果萃取物，能細心為妳清除頑固的眼部彩妆，同時保濕肌膚。



**BIOLANE**  
**寶實純水滋潤潔膚露**  
 \$95/400ml  
 具有潔膚和滋潤兩種功效，蘊含專利成分Hydrabline，適合於臉上及身體各部位使用，既可柔滑細膩地卸去臉上淡妝，又能減少手腳乾燥位的水分流失，讓身體每吋肌膚受到最溫和的呵護。



**ELEMIS**  
**亮采潔面乳霜**  
 \$580/150ml  
 潔面乳含有牛蒡、維他命C和天然礦物，能在平衡油脂分泌的同時抗衰老，利用乳木果油為肌膚溫和地作深層清潔，徹底洗走彩妆殘餘物。

**Shop list :**  
 Elemis 2918 0818  
 Murad 2118 5622  
 b·liv 2505 5023  
 Herbfarmacy 3583 1231  
 Isaworkshop 2575 0428  
 Kanebo 2865 0978  
 Biolane 2997 7660



### 捕獵

生蠔配香檳，野味匯紅酒，秋末生蠔季節剛結束，初冬野味季節即開始。  
 新西蘭人喜愛野味，尤其是親自打獵得來的戰利品。上星期有機會跟隨一隊直升機獵鹿隊到Fiordland國家公園外圍追捕牡鹿(Stag)，獵人會將被獵的牡鹿即時屠宰，清理內臟，然後用直升機將牠們吊回，放入雪櫃(Refrigerated Containers)，雪足96小時，等待漁農專家到來檢驗牡鹿是否結核病帶菌者。假如passed，獵人會將牡鹿起皮，然後將鹿肉掛在大雪櫃內7日7夜，令肉質鬆弛，再由合格屠宰師傅，將鹿肉處理後，送到市場出售。牡鹿肉最嫩最「正」的是腰肉(Short Loin)及背肉(Backstrap)。

除了牡鹿，Kiwis還喜歡鹿(Chamois)、野兔(Wild Boar)、野山羊(Wild Billy Goats)。

(Hares)·野山羊(Wild Billy Goats)。據一位野味零售商表示，5年前，他們一個星期售出二、三十隻野山羊、二、三百隻野兔、野豬及牡鹿，甚至出現供不應求的情況。

野味之所以在5年內銷量上升，是因為營養學家認為野味是最「有機」(Organic)的蛋白質食材，因為野生動物放牧的山區草原，不會受磷鎂鹽肥料(Phosphates Fertilizers)影響，加上野生動物生老病死的自然生態，不受獸醫藥物干擾。被獵人獵得的野生動物是最健康、最精壯的一族，不過，有兩種野生動物是持牌零售商亦不能合法出售的，一是野生鱒魚，另一是野生飛禽，包括野鴨、野鵝、天鵝、雉、鶉及雄孔雀，因為在新西蘭捕獵飛禽和魚類是運動項目之一，不能商業化。

好彩，身為自由撰稿員及Part-time Chef，I am going duck shooting next week! 曾任商業電台助理監製，婚後轉為自由撰稿員及全職運動員。95年移居新西蘭，為報章及雜誌撰寫有關運動心理學、訓練及飲食等文章。



### 波鞋甩底

正當急步趕車時，突然傳來幾下「撻」聲，低頭一望，即發現鞋底已跟鞋身完全分離。

鞋子其實好比電器，用久了自然會有磨損；「蝕底」的問題不大，但鞋底翹起就麻煩多了。開時上街，鞋底翹起便失去保護作用，腳掌很容易受傷，要是遇著下雨天，鞋底更有機會入水，到時狼狽又麻煩。

相對於其他鞋款，波鞋的鞋底一般較厚，所以也相對耐用。若然鞋底只是輕微翹起，不妨修補一下，既環保又節儉。波鞋的鞋底面

積較大，用不同款式的膠水一樣可以黏緊，問題只是耐用與否。用一些質素較差的膠水黏合，便有機會令鞋底再次脫落，例如使用水溶性膠水，一旦遇上雨天便會溶化，結果只會愈行愈惡。筆者推薦一款在五金舖可購得的混合膠水，該款英國出品的混合膠水，對黏合鞋底尤其有效，只要向五金舖師傅查詢，他們自然會介紹給你。市面上亦有不少專門黏合鞋底的膠水，牌子老的話一樣可靠。

但要緊記的是，塗上膠水前，需先用粗砂紙磨滑鞋底，令膠水的黏合力更佳。混合膠也只能輕層塗上一層，平均即可。最後，將鞋面及鞋底壓實，經過一整夜，便可完全黏合。  
 香港電台第一台(全民格價)及《住家男人》節目主持