

“



皮膚護理



冬季護膚 小貼士

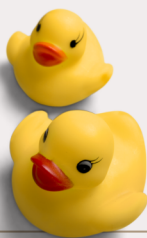
即將踏入冬季，天氣漸轉乾冷，皮膚容易變得乾燥，引起痕癢，尤其是年長人士。他們的身體一般都較為乾燥，故做好潤膚非常重要。「賽馬會流金匯」註冊護士李姑娘為大家準備好冬季護膚小貼士，助你滋潤過冬。

1 淋浴篇

- 宜用暖水洗澡，並將時間控制在10分鐘內
- 避免大力洗擦
- 選用溫和滋潤性高的沐浴產品，甚或只在部分部位使用，其他只用溫水清洗
- 沐浴後即塗抹潤膚用品，保持肌膚濕潤

2 天然護膚篇

- 將片糖溶於暖水之中，用於抹身或浸浴，滋潤效果相當顯著，大家不妨一試！



3 潤膚用品篇

- 潤膚次數不限
- 淋浴後即時塗抹
- 可按產品的滋潤度揀選

油膏 (Ointment)



油包水的配方，滋潤度最高，最為黏笠

乳膏 (Cream)



水包油的配方，黏笠感較低，較易推開

乳液 (Lotion)



偏水性的配方，擦起來較清爽，滋潤度較低

4 致敏篇

- 留意產品會否含有羊毛脂 (lanolin)、甲基異噻唑啉酮 (簡稱MIT)、對羥基苯甲酸酯 (parabens)、二苯酮 (benzophenones)、香料和可致敏香料成分

5 注意事項篇

- 不宜在腳趾縫隙間塗抹潤膚用品
- 趾隙潮濕會引致香港腳 (足癬)、灰甲 (甲癬) 等皮膚問題

足部護理(灰甲)

「賽馬會流金匯」定期舉辦足部護理(灰甲)活動，由足部護理員主理，治理灰甲、厚皮等問題。

首次體驗免費，其後收費為 \$180/ 一對手或腳。

歡迎50歲或以上且患有灰甲之人士參與。

立即報名



jcch.org.hk



服務查詢

 大埔富善邨善鄰樓地下

 3763-1180

 賽馬會流金匯