

## 美容覺

新年假期勁嘆，有人開始懶覺模式，亦有人反而睡得更少，因為麻將、美劇與無拘束的自由自主不用上班的生活，都會讓我們心甘情願地奉獻睡眠時間。

肌膚是身體健康狀況的反映，要謹記美容永遠建立在健康之上。人體皮膚會利用睡眠時間修補當天遭受的創傷，所以晚間優質的睡眠，是皮膚獲得修復的絕佳時機，這也是翌日起床，讓人氣色煥然一新的根源。但是，睡過頭或不足都不可取。合理的睡眠時間因人而異，一般來說都在 7 至 8 小時左右。

《黃帝內經》云：「氣以壯膽。」又曰：「十一臟腑取決於膽。」意思是人體五臟六腑之氣都取決於膽經，取決於膽氣的盛衰，如果膽氣能夠生發起來，身體就會健壯。晚上 11 時至零晨 1 時是子時，膽經最旺，亦是膽經修補的時間，晚上 11 時前入睡，有助在睡眠中蓄養膽氣。

養好膽氣有助美容，但很多夜貓子在子時還未入睡，加重膽經負擔，肝膽的主色為青色，所以睡眠質素差就會臉色發青，目倦神疲，何以美麗？

缺乏合理的睡眠與修復時間，平日過勞或受損的細胞便難以修補，加速肌膚老化；同時會導致人體內分泌激素分泌紊亂，雄性激素含量升高，引起毛囊堵塞，透發油光滿面、潮紅、過敏、搔癢、脫皮、皺紋、青春痘和黃褐斑等。

此外，由於身心沒有得到足夠的修補與調整，人的抗壓指數也會削弱，越來越多的肌膚問題便會衍生起來。

但是，睡過頭，也不利於美容。睡眠時間冗長，睡眠質量相應地下降，昏昏沉沉地躺在床上，維持在淺層的睡眠狀態，也會抑制有「天然美容液」之稱的生長荷爾蒙，於是人體的新陳代謝滯後，肌膚免疫力下降，離美肌便越來越遠了。

### 美容覺變增齡覺

帶妝睡覺：晚上帶妝睡覺是最壞皮膚的一種，肌膚跟人體一樣，會感到疲勞。如果任由皮膚上殘留的化妝品堵塞毛孔，就會造成汗腺分泌障礙，不僅容易誘發粉刺，還會造就氧化的化妝品與重金屬毒害皮膚，使其衰老速度加快。

睡前不塗指甲：若果習慣在睡前塗指甲油，請戒掉它吧！應於日間塗甲，讓雙氧水有足夠時間揮發，否則只會被身體不知不覺地全數吸收。

如何才能獲得美容覺又不需受時間束縛：瞓磁枕。只要夜睡強高斯（負極）磁枕，便可促進皮膚細胞活化，有助細胞組織的膠原蛋白生成，同時有效將體質鹼性化，抑制大腦皮層神經元的異常放電和過極反應，有效修補肌膚與細胞，同時可提高睡眠質素與記憶能力。