

漫漫健康



七夕情人節約會皮膚水噹噹

保養品的小知識

洗臉怎麼洗才正確又乾淨？

長痘痘怎麼辦！？我該擠他嗎？

中醫食補如何保養皮膚？

約會不出糗

口臭好尷尬，怎麼辦？

水腫腿好粗，怎麼見人！

高跟鞋穿整天，如何預防腳酸



中醫
皮膚保養篇1

吃出夏季好膚色

健談

圖文創作：健談 havemary.com
專家諮詢：中西醫師 陳至興醫師

中醫觀點中，
肝氣鬱結，會
使臉色蠟黃、
有暗斑。腎虛
，則容易使皮
膚黯淡無光



健談 havemary.com

肝氣可用柴胡、鬱金、香附等來改善，腎虛
可用熟地黃、何首烏、肉蓯蓉等來補

鬱金



補肝氣



柴胡

香附

何首烏



補腎

熟地黃

肉蓯蓉

美白的部分可用薏仁、玉竹、天門冬、白芷、
白木耳、白芷等入菜或做茶飲



薏仁



玉竹



天門冬



白芷



白木耳



白芷

蘆薈、黃芩、綠茶等可幫助防曬，而丹參、
山楂則可促進肌膚再生



蘆薈

綠茶



更多資訊請上 健談 havemary.com



惱人皮膚
保養品篇 1

保養品沒告訴你的事情



圖文創作: 健談 havemary.com
專家諮詢: 新光皮膚科 蔡昌霖醫師

化妝品、保養品不可以宣稱療效，只有藥品才可以

不可宣稱療效



健談 havemary.com

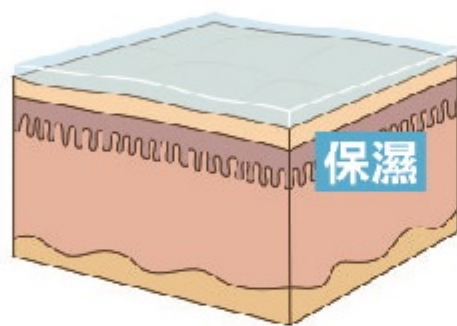
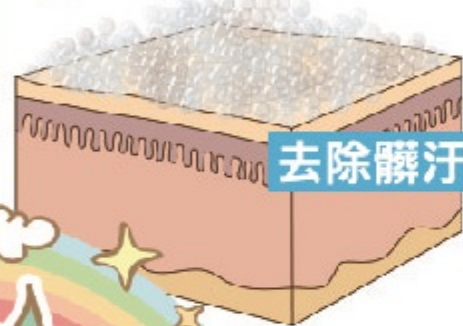
部分不肖廠商，會非法在保養品內添加藥物成分，讓消費者覺得「很有效」

裡面有非法添加類固醇

醫生，這很有效說



保養品或清潔用品，真正有立即功效的，大概只有保濕以及去除皮膚表面髒污彩妝



保養品可以維持一些皮膚狀態，如保濕、抗老甚至皮膚健康，不過要期待保養品能做到藥物、雷射、針劑所能達到的效果是不可能的



更多資訊請上 健談 havemary.com



惱人皮膚
臉部清潔篇 1

想要好臉色？從清潔開始



圖文創作: 健談 havemary.com

一般洗臉產品無法完全清潔臉上的妝與防曬乳，需要先卸妝



用髮夾、髮帽等固定頭髮，確保髮際、鬢角等都可被清洗到



洗臉前先洗淨雙手，再用40度左右微溫清水，將臉部打濕



先用溫水洗淨泡沫，再用冷水輕拍臉部，幫助毛孔收縮、保持皮膚彈性

冷水



洗面乳(粉)加水搓起泡沫，以畫圓的方式塗在臉上，由上而下、從內往外，按摩約1分鐘



更多資訊請上 健談 havemary.com



惱人皮膚
保濕篇1

為什麼皮膚要保濕？



圖文創作：健談 havemary.com
專家諮詢：台南市立安南醫院 皮膚科
暨美容中心主任 廖怡貞醫師

肌膚保濕，主要是要保持表皮角質層內正常的含水量

保濕



健談 havemary.com

正常皮膚的角質層，含水量應該在20~35%

含水量20~35%

角質層
表皮層
真皮層
皮下組織

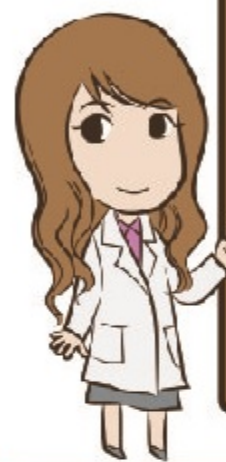


角質層含水量低於10%時，會出現乾燥、脫屑、黯沉、細紋、甚至容易搔癢泛紅

含水量 < 10%



若能徹底執行皮膚保濕，不僅使角質正常代謝及加強皮膚的保護，更可以讓皮膚的狀況提升



更多資訊請上 健談 havemary.com



惱人皮膚
保濕篇2

皮膚如何保濕



圖文創作：健談 havemary.com
專家諮詢：台南市立安南醫院 皮膚科
暨美容中心主任 廖怡貞醫師

影響皮膚保濕的因素很多，如膚質、年齡、保養習慣不同...等，因此沒有單一準則



健談 havemary.com

油性或青春期的皮膚，保濕重點在於避免過度清潔，一天不宜超過兩次

洗過頭造成皮脂膜受損，形成外油內乾



中性皮膚保濕則需注意外在環境，最好搭配季節與濕度，使用不同的保濕產品

春夏

保濕乳液

秋冬

保濕乳霜

質地清爽

油脂含量較高

乾性或熟齡皮膚，建議用較滋潤的乳液或乳霜，極乾性皮膚可使用凡士林加以輔助

最好再搭配防曬，提高對皮膚的保護



更多資訊請上 健談 havemary.com



全民愛健康
痘痘篇1

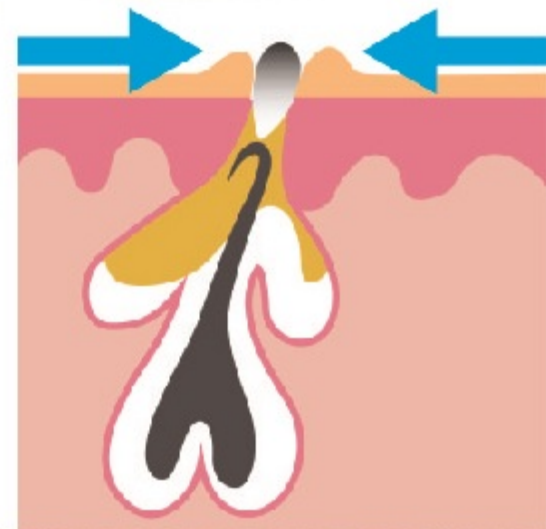
痘痘能不能擠?

健談
havemary.com
圖文創作:健談

多數痘痘不可以擠，
會容易使痘痘惡化，
並形成痘疤



如果有洞、凸出、
黑色開口粉刺等狀況，
可稍微推出擠掉頭，但
不可往下壓



有黃白膿的痘痘，
可輕輕挑掉後，擦
上消炎藥

消炎藥



如果擠或挑出痘痘
的過程中出現血水，
則不可繼續擠壓，
以免留疤



更多資訊請上 健談 havemary.com



全民愛健康
痘痘篇2

抗痘該怎麼吃

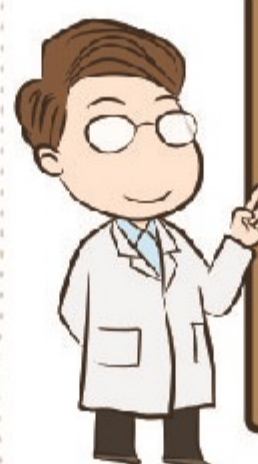
健談
havemary.com
圖文創作:健談

多吃含有omega-3
不飽和脂肪酸的深
海魚類，可以降低
痘痘的出現



多攝取纖維素，可降
低飲食中的醣分攝取
以及雄性激素，有改
善痘痘的效果

避免吃油炸食物、花生、巧克力、乳酪、起
司、牛奶等食物



深海魚類中的Omega-3
不飽和脂肪酸，具有抗發
炎的效果，可以降低痘痘
發炎程度，並抑制白三烯
素B4所產生的發炎性痘痘
與皮脂腺出油

更多資訊請上 健談 havemary.com



認識癌症
預防篇2

全民練5功，防癌就輕鬆



圖文創作：健談
專家諮詢：台灣癌症基金會

第一招 蔬果彩虹579

每天攝取足量且多色、多樣蔬果



兒童每日5份蔬果 青少年以上女性 每日7份 青少年以上男性 每日9份

第四招 體重控制

若超過理想體重40%，
男性會增加33%、女性
會增加55%的罹癌風險

BMI 18.5-24

腰圍
男<90公分
女<80公分

第二招 規律運動

每天運動30分鐘以上
，有助於預防癌症的
發生

35歲

心跳111下/分鐘

保持健康的理想心跳數為
(220-年齡)*50-60%

第五招 遠離菸害

無論直接抽菸或
二手菸，都會增
加罹癌風險

第三招 定期篩檢

才能早期發現早期治療，
提高治癒率



防癌 就輕鬆
蔬果彩虹579 規律運動 定期篩檢
體重控制 遠離菸害

五招防癌不漏滿，更多全民練5功資訊 請上台灣癌症基金會網站

更多資訊請上 健談 havemary.com



抗癌鬥士
奮鬥集2

圓滿人生的禮物



圖文創作：健談

我原本是一個
癌症個管師，因為
身體不適，被醫師要
求做檢查，意外發現罹癌

我決定接受手術切
除腫瘤，同時也默
默擬好了遺書

之前看著別人
的孩子，心中總是
羨慕，手術成功後，
便開始積極調養身體

還不趕快檢查

檢查後

你的胰臟尾部
有7公分的腫瘤

等我平
安出來

媽，小儀生了，
是男孩！

兩年後

媽，這次是
個女孩！

再次重獲新生的我，
更能夠體會病友
所苦，也更懂得如
何陪伴他們走下去

你們不孤單，我會
陪你們一起面對

別難過了，
手術很成功

但天不從人願，術後
追蹤這幾年，發現癌
細胞轉移至肝臟，得
再動一次手術

第八屆抗癌鬥士徵選活動開跑囉！即日起至7/15，請上台灣癌症基金會網站報名

完整故事內容請詳「懸崖邊的幸福-10位抗癌鬥士的愛與勇氣」

QA

健問健答
保養品篇1

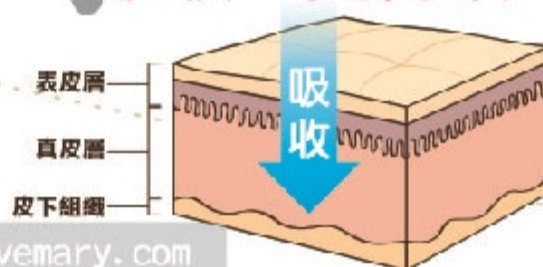
按摩會讓保養品更有效嗎?

健談

圖文創作: 健談 havemary.com
專家諮詢: 新光皮膚科 蔡昌霖醫師

Question

許多朋友在使用保養品時，
都會有按摩的習慣，說是會讓
保養品更有效，真的是如此嗎？
今天Mary就要來考考大家，
按摩真的會讓保養品
更有效嗎？

A 會，可幫助保養品
吸收、更有效

健談 havemary.com

B 會，但只有部分
保養品會，如去
角質類產品去角質
產品

C

不會，按摩只有放鬆和心理效果



更多資訊請上 健談 havemary.com

Let the time stop in the skin

保養品?!... 讓我逆齡

水解絲朧肽 & 蘋果幹細胞萃取

裸肌光養成術

超微導白金頂級面膜

- 100% 羽絨般觸感
- 100% 天然羽絲絨布膜
- 100% 高貼合・速吸收
- 100% 敏感術後肌適用
- 100% 全方位長效保濕 / 緊緻修護

啟動青春基因・喚醒細胞更生能力

蘋果光-3D肌因緊緻霜

- 蘋果幹細胞精粹 - 修護細胞再生
- 複合型神經醯胺 - 重建肌膚屏障
- 高效舒緩複合因子 - 安撫肌膚不適，恢復平衡健康



超微導白金頂級面膜



蘋果光-3D肌因緊緻霜

瑞陞生技股份有限公司
Rui Sheng Biotech Co., Ltd



上班族
足部保養篇

穿高跟鞋 如何避免痠痛?

健談
havemary.com

圖文創作: 健談
專家諮詢: 骨科醫師 高逢駿

盡量避免提拿重物, 減少腿部壓力



健談 havemary.com

減少站立時間,
也盡量不要奔跑或跳躍



回家後
可用熱毛巾敷小腿,
或按摩腿部



長時間穿著高跟鞋, 也容易造成
腳跟皮膚龜裂, 除了減少穿著時
間外, 洗澡後也可以用一些乳霜
等高油脂保養品保養腳跟, 避免
腳跟皮膚龜裂



更多資訊請上 健談 havemary.com

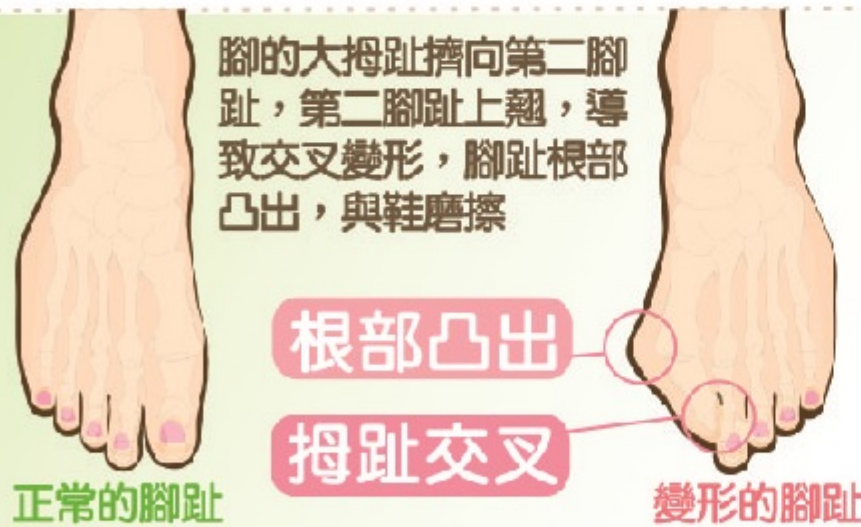


上班族
拇指外翻篇

愛水不怕拇趾外翻?

健談
havemary.com

圖文創作: 健談 havemary.com
專家諮詢: 骨科醫師 高逢駿



鞋跟太高、鞋子太窄(尤其是高跟鞋)
及遺傳, 容易造成外翻

健談 havemary.com

太嚴重,
需要手術



一外翻後, 會一直惡化, 當疼痛過於
嚴重時, 得考慮手術治療

鞋跟不要太高, 1吋至1吋半
最舒服, 鞋子要夠寬夠長,
讓腳趾能自然伸直。若外翻
開始磨到鞋子時, 可貼上矽
膠貼片, 減少摩擦與疼痛



更多資訊請上 健談 havemary.com

女性
水腫篇1

為什麼會下肢水腫?

健談
havemary.com
圖文創作:健談

造成的原因



體質

微血管
壓力增加

淋巴阻塞

水腫指的是
在組織內或
漿膜腔內出
現異常的液
體堆積

健談 havemary.com

肝硬化



心臟衰竭



腎臟病



服用消炎止痛劑或類固醇

更多資訊請上 健談 havemary.com

女性
水腫篇2

小腿肥滋滋，水腫怎麼辦？

健談
havemary.com
圖文創作:健談泡熱水澡
或雙腳

熱水

如果水腫處皮膚
有紅、腫、熱、痛
或肢體冰冷等情形
，盡量避免熱敷
與按摩

健談 havemary.com

抬腳運動

持續
10秒

床上抬腿運動

10
分鐘久坐時，每小時
起來動一下

更多資訊請上 健談 havemary.com



上班族
口臭篇1

情人节有口臭，好尴尬！



圖文創作：健談 havemary.com
專家諮詢：悅庭牙醫 曹皓崑醫師

口臭主要是因為食物殘渣在口中產生的硫化物，所產生的異味



多喝水、吃肉桂、補充鋅，都可以幫助口腔清潔，降低口臭



健談 havemary.com

多吃蔬果不僅能清潔牙齒，水果中的維他命C也能幫助消除口中異味



口臭有時是腸道不健康造成的，可以吃優格、優酪乳等，保養腸胃。此外優格也能幫助降低硫化氫，減少口腔產生異味的細菌



更多資訊請上 健談 havemary.com

龐德飲食研習營

「龐德飲食」不僅是種飲食習慣，也是一種生活態度，它代表您善待自己身體、給予身體最需要的養分，身體自然也會回報給您最健康的功能

由代謝型態營養師與臨床心理師精心設計，
透過簡單而精準的理論知識，
加上實際龐德餐的製備與品嘗，
快速體驗健康五感
(看到、聽到、聞到、摸到、吃到)
的幸福滋味！



8/21(四) 美味開課！

早鳥優惠價 **800元**

代謝型態(股)有限公司 www.mytabolic.com.tw TEL: (02) 2762-3800



上班族
兩性篇1

愛,如何讓人神采飛揚?

健談

圖文創作: 健談 havemary.com

專家諮詢: 臨床心理師 王淳

戀愛的時候, 會讓腦內分泌多巴胺、血清素



FAVOR

血清素會讓人情緒高昂、感情豐富、表情開朗, 能撫平不安的情緒



健談 havemary.com



多巴胺會讓人感到幸福感、變得開朗勇敢, 且身體更活躍

戀愛時, 腦中分泌這些物質, 會讓我們很開心、很亢奮, 同時也覺得愛情是一件美好的事情。不過還是要讓自己適當的清醒, 才不會愛過頭反而讓自己受傷喔!

更多資訊請上 健談 havemary.com



上班族
兩性篇3

為什麼情人眼裡出西施?

健談

圖文創作: 健談 havemary.com

專家諮詢: 臨床心理師 王淳

多年前, 某個重要日子裡...

當人在熱戀、緊張的情緒下, PEA (苯基乙胺) 分泌會提高



沒問題的!
我一定會成功的!

使人呼吸、心跳加速、手心出汗、臉發紅, 讓人有精力、信心與勇氣



健談 havemary.com

讓熱戀中的人喜歡說一些諾言, 並相信自己有能力承諾對方

讓人有執著與偏見, 只看到且相信自己喜歡的選擇, 正是情人眼裡出西施

多年前的Mary→



我一定會買
20克拉
的鑽石給妳!!



更多資訊請上 健談 havemary.com



全民愛健康
狐臭篇2

有狐臭怎麼辦？

健談
havemary.com
圖文創作：健談

最基本的治療方式是透過制汗劑與制臭劑的藥物療法



可以刮除腋毛減少細菌繁殖，也可做電燒法直接破壞毛囊



電燒法

較新的方法是頂漿腺切割手術，也是根除狐臭機率較高的方法



狐臭患者可先用75%酒精擦拭患部，或是使用制汗劑等，來降低狐臭的程度。若太嚴重則需考慮使用手術切除，來根治狐臭



更多資訊請上 健談 havemary.com



悅庭牙醫診所
Sweet Space Dental Clinic

舒眠無痛治療

克服看牙恐懼 人生從齒展開

教學醫院規格打造

台大、榮總、長庚醫師群

引進國外最新設備

網路推薦好口碑

牙周治療 根管治療 雷射治療 舒眠無痛 人工植牙 美容牙科
蛀牙填補 兒童牙科 口腔外科 齒顎矯正 顫顎關節

特聘長庚醫師加入悅庭牙醫團隊【陳偉誌醫師】【詹斯評醫師】



門診時間:週一至五09:00-21:30
週六09:00-17:00 (周日、例假日休診)



免付費預約專線
0800-888-153



士林區中正路172號2樓
(麥當勞對面)

士林最推薦牙醫



QA 健問健答
保養品篇2

按摩不一定讓保養品更有效



圖文創作：健談 havemary.com
專家諮詢：新光皮膚科 蔡昌霖醫師

Answer

國外有做過小規模的實驗，發現按摩不會使保濕產品更有效，其他種類保養品則無法確認，但可以確定的是去角質類產品配合按摩時可以增加效果，

所以正確答案是

B. 會，但只有部分保養品會，如去角質類產品

健談 havemary.com

你答對了嗎？

更多資訊請上 健談 havemary.com

就是愛健談

想看更多漫漫健康的漫畫嗎？



圖文創作：健談



健談 havemary.com

手機掃QRcode
嘛一通!!

請直接輸入網址havemary.com

havemary.com

或上FB搜尋「健談」



健談

喜歡健談的朋友，
請登入FB按讚成為
健談的粉絲 ✓ 讚

更多資訊請上 健談 havemary.com