

WWW.ICONSINGAPORE.COM

# ICON 风华

SINGAPORE

ASIA MEDIA AWARDS  
2008

**GOLD  
AWARD**

BEST IN MAGAZINE  
OVERALL DESIGN

## 容祖儿 挥别苦情拥抱时尚

Karim Rashid的粉红色人生  
总统身边的玫瑰  
天桥上的第二代凤凰女  
时尚博物馆走透透  
到法国依云镇喝矿泉水

NOV 2008 S\$8.00







# 善用自然本钱 塑造美丽容颜

美丽从内至外，且听本地两位俏丽女医生与《ICON》分享抗老心得，让你长保青春。

**翻**阅本地各大女性时尚和保健杂志,太平保健控股(Pacific Healthcare Holdings)的皮肤专科医生袁沛珊 (Dr Patricia Yuen)和妇产科医生陈善安 (Dr Ann Tan)的名字对许多人来说并不陌生。

她们除了坚守专业岗位，在事业上取得佳绩以外,更是现代女性的典范，不仅能兼顾家庭和事业,更积极参与社会服务。

在她们眼中，美丽是值得追寻的人生目标,而在科学昌明的现代社会,要延缓老化、常保青春，调和内在因年龄产生的荷尔蒙失调，内外完美的目标不再是天方夜谭。保持青春亮丽不再只是年轻人的专利，袁沛珊医生受访时说：“只要懂得如何保养，熟男和熟女也可以很漂

亮,相反的，年轻人如果以为青春就是本钱而疏于妥善的照顾，就会糟踏了自然的好皮肤,加速老化过程。”袁医生透露，在她11年皮肤专科临床经验里，常遇到看起来比实际年龄大的年轻男女向她求医。

陈善安医生强调，美丽是从内至外散发的,因此无论年龄，身体的保养不容忽视。“年纪稍长的男女如果注意饮食、运动和皮肤保养，也能看起来精神奕奕，看不出真实年龄。”陈医生认为，美丽并不只是亮丽的外表，一颗感恩和贡献社会的心，也是保持身心健康的途径。

以陈医生为例，除了繁忙的工作，还要照顾三名年龄分别是15岁、11岁和8岁的女儿。除此之外，她目前还是新加坡妇女组织评议会(Singapore Council of



Women's Organisation)的会长，也刚卸下新加坡女医生协会(Association of Women Doctors Singapore)会长的职务。通过组织活动和讲座，陈医生在她的专业领域和私人时间里，不遗余力地帮助有需要的妇女和小孩。

陈医生的病人年龄跨越青少年至老年。年轻的女性寻求诊治经期不协调，20至40来岁则关心不育问题，而40至50来岁的妇女则寻求调节困扰她们日常作息的荷尔蒙问题。

“工作带给我最大的快乐和满足来自于帮助病人达成生育健康宝宝的梦想。”

皮肤科专家袁沛珊医生的病人也包括各个年龄层。袁医生解释：“20至30来岁的年轻专业人士通常面对细纹、雀斑和疤痕问题。我们可以用IPL光波或镭射美疗、微晶换肤术(microdermabrasion)、化学蜕皮术(chemical peel)来解决这些问题。30至40岁的家庭主妇和专业人士则面对皱纹、抬头纹和雀斑加剧的烦恼。我通常会以打肉毒杆菌、填充物(fillers)或激光镭射来治疗这类问题。40岁至50岁年龄层开始面对皮肤和眼角下垂。针对这些问题，我会利用超音波美疗来达到能等同拉皮的收紧肌肤效果。”

值得一提的是，上述的美疗方法所需的复原时间都很短，病人一般在接受治疗后便可以马上恢复日常生活。只有减少暗疮疤痕和改善毛孔粗大问题的激光磨削术(microlaser peels)，在治疗后会出现些许红肿的现象，但两三天后外层皮肤自然脱落后就会自动痊愈了。

## 知名女医生Q&A



医生(1)袁沛珊医生  
 学历: 1993年毕业于美国麻萨诸塞州Boston University School of Medicine, 之后在加州三藩市医院行医。1997年至2001年在本地国大医院皮肤科任职。目前是Pacific Healthcare Specialist Centre美容皮肤专科顾问医生,兼国大医院客座专家。

**Q1: 佳节即将来临,你有什么可以让人保持美丽和健康的建议?**

如果要快速见效,打肉毒杆菌和注射填充物能马上抚平皱纹。Vitamin C Iontopheresis能让肌肤看起来富有光泽和活力,是很多新娘和准婆婆的首选。

**Q2: 你的客户中不乏知名人士,是什么吸引他们前来求诊?**

我的诊所设有私人等候室,职员也受过专业的培训,非常注意客户的隐私。为了配合从国外来求诊的客户,门诊时间也具有伸缩性。此外,我的诊所位于百利宫(Paragon),地点非常方便。

**Q3: 你在工作以外有什么兴趣?**

我会尽量在周末陪伴我7个月大的儿子,就算是上超市对他来说也是新鲜的体验,他会显得很兴奋,我也喜爱美酒佳肴,有空会和好友一起到不同的餐馆品味美食。



医生(2)陈善安医生  
 学历: 陈医生获奖无数,是新加坡内外全科医学士、英国伦敦皇家妇产科医学院学士和新加坡医学专科学院妇产科硕士。目前是太平保健属下“妇女及胎儿保健中心”的妇科专科高级顾问医生。她是新加坡围产期协会的前任会长,也担任过新加坡中央医院妇产科母体与胎儿药理学总监。

**Q1: 佳节即将来临,你有什么可以让人保持美丽和健康的建议?**

有时皮肤出现症状可能是内部失调所导致的,因此我们可以通过老化管理(Age Management),来平衡体内荷尔蒙,达到从内到外的美颜效果。

**Q2: 你的客户中不乏知名人士,是什么吸引他们前来求诊?**

现代人生活忙碌、饮食不规律,容易忽略健康,尤其是更年期的妇女所面对的荷尔蒙烦恼,其实能通过医生的专业协助,达到生理和心理的平衡。

**Q3: 你在工作以外有什么兴趣?**

我经常参与妇女组织的活动,包括推动妇女戴套避免患性病的一系列公众活动。跳舞是我工作以外的最大兴趣,什么舞蹈都喜欢。



太平保健皮肤专科与妇科询问热线:

(65) 6887 1292(办公时间) • www.pachealthholdings.com • customerservice@pachealthholdings.com