

# 夏日美肌

重點保養 輕鬆亮麗

## 秋波清澄澄 ——草本晶亮眼露

「自然本相」是由長期與里仁合作的采宜公司所創立的保養品牌，最為里仁消費者所知的就是「全方位精華乳」。因為全方位精華乳長期受到消費者喜愛，今年五月同系列的眼部保養品「草本晶亮眼露」也在里仁上架了。

為了滿足輕熟齡消費者對眼部保養的需求，例如：待在冷氣房太久導致肌膚缺水、微笑造成的小細紋、熬夜或過度勞累出現的眼周浮腫和暗沉。所以採宜選用了多種草本成分，如：有機矢車菊、向日葵萃取液、阿媽拉萃取液、米萃液、綠茶萃取液等，幫助紮緊眼周肌膚。質地清透易吸收，適合年輕肌膚使用。



高市南莊廣字第 10304035 號  
衛市南莊廣字第 10301021 號

台灣的夏季特別濕熱，無論走在街頭或坐在冷氣房內，常會發現整臉油光滿面。這是因為肌膚內已經沒有水分，只好透過皮脂分泌油脂來滋潤肌膚，這樣一個肌膚善意的防禦機制，卻成了許多人困擾的出油問題。

### 油水平衡關鍵 保濕

有很多人碰到肌膚出油現象時，會一直使用吸油面紙，或不斷洗臉來清除油膩感，但這些方法並不能徹底解決出油的現象。其實只要用對補水、保水和延長保濕的保養品，就能解決油脂分泌旺盛的問題。

因此，保濕是肌膚保養的重要步驟。最佳的保濕做法是早晚洗臉後，使用化妝水、保濕精華液、保濕乳液。夏天的夜晚，可以在擦完精華液之後敷上保濕面膜，深度加強補充肌膚內的水分。如果想要加強抗皺或美白效果，可以在化妝水後先擦上含有抗皺或美白成分的精華液，再使用保濕精華或保濕乳。保濕做好了，不但能平衡肌膚油水平衡，更能夠讓角質健康，小細紋減少，肌膚更加水嫩有彈性。

### 無瑕肌膚重點 留意防曬

夏季不但濕熱，紫外線也是非常強烈，紫外線可分為長波長的UVA、中波長的UVB以及短波長的UVC，其中UVC在進入大氣層時，已被臭氧層所隔離，能輻射到地面的只剩UVA和UVB。UVB會進入真皮層導致皮膚曬傷，但可以被玻璃、遮陽傘、衣服等阻隔，所以只要適當遮擋就可預防UVB。而UVA則會折射進室內，深入真皮層，對膠原蛋白、彈力纖維乃至纖維母細胞進行破壞，使肌膚變黑與老化，甚至引發皮膚癌。

大部分人選購防曬產品都會留意防曬指數，覺得防曬指數越高效果越好。就防曬指數SPF來說，SPF越高防曬時間越長。在台灣，一般情況下SPF 30已經足夠，如果要進行戶外活動就需要更高的SPF了。大部分市售的防曬產品也會標示防禦UVA的日系PA(+ ~ +++)、法系PPD/PPD、英系(\* ~ \*\*\*\*)、澳洲/

德國系的指數。在挑選防曬品時，要先評估自己的膚質和身處的環境，而且選擇有標示抗UVA及UVB效果的防曬品。最後要記得每三小時補擦一次防曬品，才能達到最佳的防曬效果。

在保濕與防曬都做好之後，適時的在保養步驟中使用能讓肌膚白皙的產品，如加了維他命C、熊果素、傳明酸等美白成分的保養品，能抑制黑色素生成與淡化斑點，或是添加具抗氧化效果的成分，對抗自由基、提升肌膚明亮度的保養品。

### 提升保養效果 完整清潔

最後要記得，天氣一熱皮膚就容易流汗出油，因此回家後的肌膚清潔更加重要。臉上的汗水與油脂，跟灰塵、防曬品或彩妝品結合後，會變成厚重的髒污，需要靠卸妝品才能溶解清除，卸妝後再使用洗臉產品才是完整的基礎清潔。

在基礎清潔之後，若想要加強去角質，則要先了解肌膚狀態，如肌膚很薄容易看到微血管、敏感性肌膚、酒糟性肌膚、痘痘肌，以及術後肌膚則不適合去角質。如果是粗糙、容易出油、不易上妝的肌膚，建議一週可以去角質一次，儘量選擇溫和的去角質產品，例如低濃度的果酸類成分能溫和溶解角質、天然植物來源的顆粒能磨除老廢角質。正常的肌膚角質層每28天更新一次，適時的去除肌膚表面老廢角質能維持肌膚健康，也能提升肌膚吸收保養品的效果。

因此，想要讓肌膚健康又美麗，應該選擇溫和和不刺激的保養方式。雖然，添加高濃度與高刺激性成分的保養品效果迅速，但長期用破壞性的保養方式，會讓肌膚越來越脆弱敏感。建議儘量選擇天然溫和的保養品，只要有耐性的使用，肌膚就會慢慢展現保養的效果，就能越來越健康美麗。

## 潔淨滑溜溜 玻尿酸酵素去角質果泥

去角質已經是許多消費者既有的保養習慣，里仁很希望能提供消費者不使用化學顆粒、化學起屑劑、化學增稠劑及侵入式成分的溫和天然去角質選擇，於是找來勇於嘗試配方的廠商「十五點五」。

十五點五致力於提供對環境及人體都無害的保養品，創立保養品牌「華顏新肌」，看待消費者就像家人一般，希望給家人用得安心，所以對於原料本身與原料製作過程都有很嚴格的要求。華顏新肌全系列的商品，都堅持不添加石化成分、防腐劑、礦物油、人工香精。

選用橘子纖維製成的去角質果泥，質地Q彈滑潤，能夠溫和推除肌膚老廢角質。再搭配天然溫和的鳳梨酵素，能夠有效軟化角質，增加去角質與明亮效果。為了在去角質的同時還能保留肌膚水分，選用小分子玻尿酸與甜菜萃液，深入肌膚補水保水，使肌膚保持柔嫩。

玻尿酸酵素去角質果泥用量只需要一點點(約5ml)，輕輕按摩兩分鐘，再用溫涼水沖洗乾淨，就能輕鬆去除老廢角質。



里仁網購 Leezen online shop  
健康送到家  
網址:shop.leezen.com.tw

### 里仁通訊

- 台北旗艦店 02-8770-7288
- 里仁書軒 02-8712-8491
- 里仁服飾 02-2545-1068
- 民生園理店 02-2761-2779
- 萬芳興隆店 02-2932-9036
- 公館台大店 02-2364-5581
- 南昌南門店 02-2322-2175
- 武昌博愛店 02-2363-2765
- 金華麗水店 02-2356-3353
- 大安安和店 02-2701-0869
- 忠孝復興店 02-2711-9239
- 伊通公園店 02-2517-6307
- 雙連連店 02-2550-7291
- 龍江榮星店 02-2509-5978
- 大直北京店 02-2532-1767
- 內湖連連店 02-8792-0527
- 東湖市場店 02-2631-1492
- 天母中山店 02-2832-6648
- 基隆信二店 02-2426-0292
- 基隆安樂店 02-2432-9023
- 淡水老街店 02-2623-0042
- 三重正義店 02-2982-7388
- 新莊新泰店 02-8993-2434
- 板橋中正店 02-2271-0699
- 板橋漢民店 02-2221-2397
- 中和中山店 02-2249-0168
- 永和永貞店 02-2929-3769
- 新店中華店 02-2910-9665
- 三峽學成店 02-2680-3938
- 桃園和平店 03-339-4304
- 桃園大興店 03-302-8469
- 南崁長樂店 03-322-0122
- 中壢慈惠店 03-280-6399
- 中壢中興店 03-426-5950
- 新竹經國店 03-533-9151
- 新竹林森店 03-522-5850
- 新竹清大店 03-571-2268
- 竹科關新店 03-578-5263
- 竹北縣府店 03-558-8695
- 湖口民族店 03-590-6798
- 宜蘭中山店 03-933-4268
- 羅東站前店 03-954-4461
- 花蓮中華店 03-831-5295
- 台中旗艦店 04-2329-8900
- 北屯昌平店 04-2422-4923
- 北屯崇德店 04-3501-8799
- 台中學士店 04-2208-7848
- 台中北平店 04-2295-5877
- 西屯中興店 04-2482-9986
- 南屯公益店 04-2258-1675
- 南屯東興店 04-2475-5684
- 台中忠明店 04-2265-5681
- 台中學府店 04-2223-1522
- 大里益民店 04-2487-5655
- 大里成功店 04-2491-1338
- 太平官昌店 04-2278-5875
- 豐原廣東店 04-2513-0555
- 清水星海店 04-2622-9175
- 大甲鎮瀾店 04-2687-2666
- 東勢中山店 04-2587-7395
- 苗栗北安店 037-371-616
- 苑裡新興店 037-855-456
- 彰化中民店 04-729-0399
- 彰化民族店 04-722-1747
- 員林員水店 048-314-745
- 南投彰南店 049-224-4163
- 草屯中正店 049-236-2898
- 埔里中山店 049-298-3556
- 斗六後寮店 05-534-8708
- 嘉義安南店 05-636-3938
- 嘉義中山店 05-223-0108
- 嘉義民族店 05-277-8899
- 嘉義金山店 05-283-3924
- 新營中山店 06-635-6935
- 麻豆新生店 06-571-9444
- 佳里文化店 06-723-8279
- 高雄旗艦店 07-384-0701
- 高雄岡山店 07-822-2266
- 高雄旗山店 07-861-8319
- 後里慈光店 07-362-6789
- 左營華夏店 07-346-0188
- 鼓山華樂店 07-586-9898
- 三民河堤店 07-345-9965
- 自由高爾店 07-322-1419
- 中正美羅店 07-281-8599
- 新興中正店 07-222-7976
- 新莊英明店 07-716-8889
- 小港漢民店 07-806-7769
- 文山青年店 07-767-8959
- 鹿西捷連店 07-742-0678
- 鳳山曹公店 07-745-9989
- 鳳山五甲店 07-811-8599
- 永康南工店 06-303-8898
- 台南文南店 06-265-0682
- 台南林森店 06-275-1993
- 台南關山店 06-213-5769
- 台南安中店 06-247-8998
- 屏東廣東店 08-732-3682
- 屏東建豐店 08-738-0106
- 屏東復興店 08-7538-726
- 台東更生店 089-348-980
- 澎湖馬公店 06-926-6997



# 里仁為美

發行人：里仁事業股份有限公司 · 發行人：盧克宙 · 地址：台北市南京東路4段75號2樓 · 客服專線：02-87128236 · 傳真：02-87707629 http://www.leezen.com.tw

免費贈閱  
2006年1月創刊  
2014年7月出刊

第34期

## 感恩一路有您 里仁展店護大地

為了滿足消費者對長相碩大漂亮蔬果的期待，農友在耕種過程中往往使用大量農藥及除草劑。然而在收穫豐厚的背後，因為過度噴灑農藥與化肥，許多農友的健康受到威脅，也使得原本棲息在農地中的小生命因此消失。因為看到經濟與生態彼此之間的衝突對立越來越嚴重，里仁決心走上推廣有機農耕的路，並於1998年開設了第1家門市，堅持做「該做但沒有人做的事」。

推廣有機這條路並不好走。早期的有機耕種，由於農友經驗與專業知識不足，農作物受到病蟲害等各種威脅，收成並不理想。農友初種有機蔬果，病蟲害嚴重，葉菜被蟲啃得像網球拍、胡蘿蔔長得奇形怪狀、貧血西瓜吃起來沒有甜味等等。因為了解轉作有機耕作會面臨的種種困難，里仁以契約種植的方式保障農友的收入，並且根據產品的原料等級與產製條件進行誠信分級標示，開啓消費者和生產者互信的對話。對農友來說，里仁是讓他們安心耕種的後援；消費者的支持是鼓勵他們持續有機農耕的動力。

以三芝阿石伯的蓮花為例，許多消費者藉由里仁了解到阿石伯不噴農藥保護稀有的「台北赤蛙」，雖然蓮花因此變得很小，甚至有蟲洞，但消費者仍然紛紛以購買行動支持鼓勵阿石伯。有了消費者的支持，阿石伯開始對有機耕種產生信心，也投入更多心力關注田裡的生物。透過「蓮花小愛心大」的推動，珍貴稀有的「台北赤蛙」又回到蓮花田中，形成一片欣欣向榮的和諧生態。



▲里仁總經理李妙玲(左)、經理韓敬白(右)，在里仁百家慶媒體說明會上，感謝農友、廠商、消費者的一路支持相挺。

▼初期有機農業收成不理想，葉菜常被昆蟲啃咬成網球拍狀。消費者以購買行動支持農友持續有機耕種。

消費者的支持、有機耕種經驗的累積，讓農友有了穩定的收成與收入。里仁進一步思考如何珍惜農友辛勤種植的農產，於是架上開始出現眾多的農產加工品，這也帶動了有機面積的擴增及有機農產加工業的發展。

里仁在成立之初就提出了「少或無化學添加物」的概念，拒絕使用人工香料、化學色素、合成防腐劑。超越食品法規的標準，更是竭盡所能地減少添加物的使用，努力呈現食物天然的真實滋味。許多與里仁合作開發的食品廠商都表示，原本擔心消費者不能接受沒有添加物的食品賣相與口感。但有了這群里仁消費者的全力支持後，他們對拿掉化學添加物、開發更多天然本味的食品產生十足的信心。

感恩有您陪伴里仁一路摸索，一同面對接連不斷的困難與挫折，一同為了成就健康和樂社會而努力。在推廣有機的路上，不只是農友與消費者的健康獲得改善，因為不再使用農藥與化肥，土壤的元氣漸漸恢復，與土地一同依存的小生命也能安心棲息。原本寂靜無聲的農地，在有機耕種的保護下，成為資源豐富又生態多元的環境。在里仁所有的盈餘回饋到「慈心有機農業發展基金會」與「福智文教基金會」進行理念推展與分享，讓「生產者、銷售者、消費者」三者良善的循環生生不息。

如今，里仁已經開展了101家的門市，並將服務向海外拓展到美國、加拿大、新加坡、馬來西亞、上海、香港等地區。期盼更多人參與投入，讓這股良善力量倍增，讓世界日益美好。





# 速配 百搭 好料理

它，不是名貴的食材，卻常是巧婦的首選。因為，它可以放下身段，融入主菜，讓佳餚豐富多元、更具風味。里仁體貼消費者的需求、農友的辛勤，開發出異國風味或在地口味的健康食品，讓品嘗的當下，也為地球健康加碼。

## 嫩脆纖維滋味

### —— 玉香筍

雲林斗南盛產的麻竹筍，除了鮮食，里仁透過加工讓消費者四季皆可嘗到鮮美清甜、纖維細嫩的玉香筍。鮮嫩爽脆的口感，是玉香筍美味的關鍵；可做清粥小菜或是開胃前菜，也可做為菜餚的配料，是很方便的料理食材。

在地的「鄉間小路」食品加工廠，多年與里仁合作，對原料的選擇十分謹慎。採買自斗南農會無農藥殘留的麻竹筍，直接在產地去殼，節省運輸和工廠處理的作業，減少碳足跡。殺青後，不加化學合成添加物，做成筍塊、筍絲、筍丁等產品，保留了原味。此外，特選筍尾做為玉香筍的原料，造就每一口的鮮脆與嫩度。老闆張豐益覺得：「憑著良心做出好產品，就是對自己負責的態度。」

接棒後製的明德食品公司，保持鮮筍原色，既不燻蒸漂白，也不添加人工色素、人工香料、人工甜味劑，特別選用天然調味料，例如：沙拉油、果糖、香油、辣椒醬、薑、香菇抽出物、花椒等，產出鮮嫩可口又健康的玉香筍。

明德老闆劉宇邦，自從跟里仁合作之後，對健康食品的概念有了莫大轉變。他說：「要不是里仁的堅持及廠商的配合，不會有這麼多健康的好產品。」他感謝里仁也肯定自己。十分認同里仁的劉老闆，還逐漸將此生產概念，運用到其他通路的產品上，利益更多的人。



## 好吃豆相報

### —— 有機味噌

熱騰騰的味噌湯，是傳統日式餐飲不可或缺的湯品。其實，運用味噌入菜，無論醃漬、拌淋、燉煮、燒烤……用點巧思，即可變化出多元豐富的料理，深獲台灣消費者喜愛。里仁延伸這份喜愛，將味噌推向有機，讓品味與口感更上一層樓。

與里仁合作的十全特好食品公司，從最初的傳統手工產業逐步進入全自動生產，投注至今剛好滿一甲子。一向以餐飲通路為主的十全公司，不斷積極經營品牌，傳承至第四代的蔡松霖先生，更想以加工有機農產品開創新機，走出一樣的路。所以，有機味噌特別選用有機米及有機黃豆做為味噌的原料，而且加工過程皆通過慈心公司嚴格的評鑑——成為十全公司首支有機農產加工品。

然而，生產出有機味噌的第一年，十全公司不懂得如何銷售，而全數捐贈慈善團體。隔年，蔡松霖必須面對是否繼續生產有機味噌的抉擇，但他堅持走對的路：「我不能半途而廢，為了消費者的健康，依然要做對的事。而且食品事業要憑良心，堅持好原料、好品質，自然口碑相傳。里仁是重視誠信的商店，最好的商品自然要給心目中最好的通路。」

全力推廣有機農產品的里仁，看到十全公司對有機產品的堅持與用心，讓有機味噌持續上市，因此樂意支持好廠商，共同為有機產業的發展奉獻心力。

## 營養鈣高尚

### —— 鄉村起司

低酸中散發淡淡起司清香、國外稱「軟起司」的「鄉村起司」，是里仁為因應消費者需求、提供不同鈣質來源，所開發的健康自然乳製品。

初與里仁合作的乳品製造行業白色食品公司，老闆游亞力是來自東歐的白俄羅斯人，他說家鄉的家庭主婦幾乎都會做鄉村起司，常是她們為家人準備的愛心早餐之一，也是孩子們從小吃到的休閒零嘴。

在白俄，鄉村起司的主要原料皆採用最新鮮的牛奶製作；在台灣，白色食品則從眾多廠牌中精挑細選，找到高品質從法國進口的奶粉取代。游老闆保留了白俄傳統製作方式，產出最接近記憶中好口味的食品。

鄉村起司不經微生物發酵，經過醋的作用，留下濃度適宜的起司。身為台灣女婿的游老闆，因應台灣消費者口感，特別加入含有植物纖維的有機洋車前子，增加起司保水性，吃起來滑潤綿密細緻，並且將酸鹼值控制在 4.5 以下，以達防腐效果。

鄉村起司可以直接食用，或搭配麵包、餅乾、新鮮時蔬，或拌入百香果茶、桑椹果粒汁醬等，每種口味都有驚艷；甚至拌入冷壓亞麻仁油，成為健康的活力早餐。



# 香甜柚惑

## 春源柚香園



## 有機文旦柚

大雨洗禮過後，灑落在有機文旦柚上的水珠格外晶瑩清新。說到文旦柚，就會想到文旦柚的故鄉——麻豆，當地份質土壤有點黏又不黏，具有良好保肥、保水力。天候狀況佳，接近採收期正是南部平均雨量最少的季節，能保有甜度。地利天時造就出美味多汁、後勁回甘的麻豆文旦柚。

「春源柚香園」主人蔡麗秀（右圖）曾經是國小特教助理老師，她說：「從公公開始種文旦到現在，已經超過 40 年。以前全家每年從台北南下幫忙摘文旦，並負責行銷；直到七年前公公往生，舉家返鄉陪伴婆婆，才接手果園，一切重新學習，從零開始。」由於女兒有過敏體質，自己也對農藥過敏，所以在台北的生活、飲食習慣，早已使用有機產品，因此接手果園後，毅然決定轉作有機。



### 好學新手 成有機達人

蔡麗秀回憶剛來時像個孤兒，沒有人告訴她怎麼種有機，只好一邊去農場上課，一邊找相關書籍，看不懂的就請教農場專家。

柚樹的病蟲害不少，種植困難度高。柚樹開花結小果時，小黃刺馬爬滿果實，果皮開始出現一條條紋路，導致賣相差；還有紅蜘蛛、蚜蟲、葉蟬、粉介殼蟲、木虱也來湊熱鬧。到了五月，窄胸天牛就來吃果樹的幼根。秋收時，早先產於果實內的東方果實蠅卵孵化為幼蟲，取食果肉造成表皮流膠、果實腐爛，甚至落果。

若是慣行耕作，從二月柚樹開花到秋採收時分，少說也要噴 12、13 次農藥。但有機栽培不能噴藥，蔡麗秀試過幾種天然資材，效果不彰，直到真理社區大學的方老師教她使用窄域油，病蟲害狀況才得以改善。

好學的蔡麗秀透過不斷學習，慢慢摸索出一些心得，例如，每年驗土，找出適合文旦柚的肥料；若氮肥太多柚樹易得病，便改用蔗肥；重視合理化施肥，尤其掌握噴防蟲液時機，否則徒勞無功。現在，她若遇到耕作上的問題，便直接用手機拍下來，傳 line 給農場專家，就會得到解答。

不過，蔡麗秀的有機果園有個異相——幾乎沒有雜草。這曾經讓來參訪的農場長官無法置信：「怎麼做到的？」其實，她非常清楚草生栽培有許多好處，所以第一次撒綠肥大豆、第二次種多年生花生綠肥、第三次撒類地氈草的草籽，眼看著別人的田一片綠油油，怎麼自己的都沒長出來？原來她有個勤快的婆婆，七十八歲身體還很硬朗，每天蹲在果園裡拔草，把農

務當成運動。「除草讓婆婆很有成就感，她願意讓我做有機已經很不容易，就隨順她老人家囉！」蔡麗秀滿滿感恩心。

### 里仁惜情 產銷消得利

當季水果新鮮又便宜，蔡麗秀說：「高纖的文旦柚在秋天產出，吃後有利排便。」麻豆文旦柚無論大、小顆都好吃，因為用心照顧老樹，柚樹愈老，果肉愈細緻，尤其有機文旦柚更具自然清甜、回甘的口感。

以前，蔡麗秀不能容忍外相醜的文旦，然而，漂亮的水果往往借助農藥達成，農民和消費者都要付出極大的健康代價，所以她不再以外貌衡量水果。但是能利益人類、饒益大地萬物的有機水果實在很少，因此她決心更加努力耕耘。

然而跟里仁結緣卻是從吃開始——當初從台北搬回台南，想要尋找健康飲食，求教小女兒的老師，老師推薦了里仁。在人生地不熟的地方，蔡麗秀覺得里仁親切得像家人，當她送幾顆有機文旦柚到里仁請大家試吃，里仁員工很心疼的說：「怎麼拿這麼好的柚子請大家吃，這個可以賣很高的價錢。可以用賣比較差的柚子，來這裡試吃做推廣啊！」讓她很感動。

今年因為天候變化，柚子全面減產，市場已經出現搶單情形，蔡麗秀允諾優先給里仁。她說：「里仁是有機的標竿，里仁為我們的健康把關。里仁不僅賣產品，並心繫辛苦的農友，也跟顧客宣導有機理念，讓大家可以吃得很安心。」她最大的心願是，希望透過自己有機栽培的經驗影響當地農友，從滅藥開始，慢慢邁向有機耕種。