



“冻龄逆生长”之——驻颜术

当我们感叹青春易逝，容颜易老的同时，总会有那么多始终容光焕发的明星们跃入眼帘，仿佛她们不是活在时间里一般，甚至还大有返老还童的“逆生长”趋势！其实，平凡如你我，想要拥有一张无龄脸庞也并非遥不可及，由内到外给予肌肤全面细致的呵护，总有一天你也能成为人见人羡的“逆生长”美人儿！

□张颖

无龄美肌 驻颜有术

不老传说 她们都在“逆生长”

她们虽然已不再是妙龄，但却数十年如一日，保持着如少女般吹弹可破的肌肤。看了她们的“不老传说”，你是否也有了动力，想要迎头赶上呢？

★氧气美女——李英爱

实际年龄：43岁 目测年龄：26岁

“氧气美女”李英爱出道多年，镜头中始终呈现的是白皙细腻的肌肤，即使是在生下一对双胞胎后，皮肤状态依然与生产前没有太大区别。近期，有网友上传了她参加某品牌活动的照片，虽然只画了淡妆，却依旧肌肤如雪，光彩夺目，堪称“逆生长”女星的典范。

★美丽教主——伊能静

实际年龄：45岁 目测年龄：25岁

每一个看到伊能静的人都会不禁感叹：上天真的很眷顾她，四十多岁依旧是一张娃娃脸，清秀的面庞上几乎找不到岁月的痕迹。除了天生的丽质，在护肤保养方面，伊能静也算是资深达人，还专门出了书跟粉丝分享保养心得，“美丽教主”的称号名副其实。

★不老神话——徐若瑄 实际年龄：39岁 目测年龄：22岁

同样拥有天使面孔魔鬼身材的徐若瑄，在保养方面也享誉娱乐圈，仿佛少女般晶莹剔透的肌肤，像被仙女施了魔法，永远定格在十八岁。除了外在的养护之外，据说每天吃燕窝是徐若瑄抗衰老的独家秘笈，看来，由内而外养出的美丽才经得起时间考验。

★第一玉女——杨钰莹 实际年龄：43岁 目测年龄：23岁

甜歌天后杨钰莹隐退十余年，容颜不仅没有变老，反而看起来更加年轻，常常在微博晒出自信的素颜照，俨然二十岁的少女模样。在幕后的岁月里，杨钰莹也不曾放弃对美丽的追求，而她认为保持乐观健康的心态是拥有好气色的关键，肌肤也才会光彩照人。

衰老信号 再不保养就老了

面容衰老前，肌肤也会给我们许多预警，提醒你需要加紧保养了。其实最佳的保养应该是走在衰老之前的，想要“逆生长”，就要时刻警惕以下信号了。

→对着镜子近距离观察，眼角、嘴角等部位出现细幼纹；面部没有表情时，眼周的皱纹也很清晰。

→上下眼袋开始出现，特别是下眼袋尤为明显；眼周肌肤松弛，导致眼角下垂；就算睡眠时间达到8小时，黑眼圈还是消不掉。

→肌肤暗淡无光，开始有淡斑浮现，洗完脸后肌肤摸起来还会有粗糙感；毛孔粗大的状况从T字开始慢慢向脸颊两侧移动。

→嘴角日见下垂，就算没有大笑，嘴唇的上面都会出现一条一条的横纹。

→以前长个痘痘什么都不用涂两三天就好，现在用各种方法左右开弓，至少还要等上一周才能慢慢消下去。

→换季或是闷热时肌肤经常出油，但仍觉得干燥无比。

各个击破 冻龄美肤大作战

想要让自己也成为“传说”吗？对于美丽的不懈追求，原本就应该是每个女人的必修课。只要找准问题，对症下药，你就会逐渐看到改善，无龄美肌你也一样可以拥有！

◇摆脱干燥

干燥是皮肤走向衰老的开端。当肌肤干燥时，便会失去其饱满、紧致、水润的外观，面部瑕疵也会变得格外明显。干燥会导致角质层增厚，使得肌肤不再有光泽，并且可能造成毛孔堵塞，既承载不了营养成分的吸收，也会让彩妆无法自然服帖。

美肤攻略：肌肤保湿补水工作是重中之重，保湿精华是基础护肤不可或缺的步骤，它能为肌肤提供长效保湿，锁住表面水分，防止流失。具有保湿补水功效的面膜也是瞬间提升肌肤含水量的法宝，在干燥季节可以提高使用频率，效果很好。

人气单品：①香奈儿山茶花保湿精华液②科颜氏高保湿面霜③倩碧水嫩保湿精华霜④森田药妆活氧水感保湿面膜



◇对抗松弛

肌肤松弛最容易凸显女人的老态。25岁以后，肌肤血液循环开始变慢，皮下组织脂肪层也开始变得松弛而欠缺弹性，从而导致毛孔之间的张力减小，毛孔也容易变得粗大。再加上恶劣的空气质量容易让皮肤产生大量毒素，肌肤失去弹性，也会松弛老化。

美肤攻略：对于松弛导致的肌肤问题，夜晚保养非常关键。除了保证充足的睡眠外，选择具有紧致焕肤效果的保养品，能有效激活肌肤细胞活性，一整晚替脸部轮廓塑形。此外，紫外线也是造成皮肤松弛的重要原因，一定要注意时刻做足防晒保护。

人气单品：⑤雅诗兰黛密集焕白防晒霜 SPF30+/PA+++⑥LA MER海蓝之谜活颜焕肤精华露⑦Sisley希思黎抗皱活肤驻颜霜⑧娇韵诗焕颜紧致晚霜



◇赶走暗沉

随着年龄增长，谁都害怕成为面色晦暗的“黄脸婆”，但当日晒痕迹越来越难褪去，色素沉淀问题频繁出现时，代表肌肤的新陈代谢正在变慢，暗沉型衰老已不可避免。现代人规律的生活作息及饮食习惯，也会让肌肤在不觉间失去往日的光彩，加速暗沉。

美肤攻略：定期去角质是必要的护理方式，可以清除堆积的老废角质，让肌肤焕然一新。同时选用适合自己的美白护理产品，防止黑色素生成，提亮肤色。此外，可以利用按摩护理配合具有排毒功效的护肤品清除肌肤毒素，由内而外养出好气色。

人气单品：⑨高丝雪肌精美白化妆水⑩HR赫莲娜活悦新生肌源修护精华露⑪雅诗兰黛红石榴鲜活营养精华晚霜⑫迪奥雪精灵无瑕美白面霜



LINK

饮食抗老生力军

想要美丽常驻，除了外养内调也同样重要。看似平凡的食物，也能拥有神奇的抗老功效，快来看看哪些东西能让你越吃越年轻吧。

软骨素类食物：抗皱嫩肤

多吃些含硫酸软骨素丰富的食物，如猪骨汤、牛骨汤、鸡骨汤等，可以延缓皱纹的产生，使皮肤保持弹性和细腻。

核酸类食物：美容祛斑

研究发现，补充核酸类食物，如鱼、虾、牡蛎、蘑菇、银耳、蜂蜜等，既能延缓衰老，又能阻止皮肤皱纹的产生。

碱性食物：排毒养颜

碱性食品包括绝大部分蔬菜、水果、豆制品和海产品等。多吃些碱性食物，可减少乳酸、尿素的含量，减轻对皮肤的侵蚀、损害。

胶原蛋白类食物：美白补水

猪皮、猪蹄、甲鱼等含有丰富的胶原蛋白，胶原蛋白能够增加皮肤贮水的能力，使皮肤变得白嫩滋润有弹性，呈现年轻状态。