

在青岛：古铜色肌肤的诱惑

□ 钟坤

我们历来以白为美。时下流行的古铜色时尚，却与白肤观念背道而驰。其典型特征是：古铜色的肌肤；黑；没有多余的肉；瘦；乌溜亮丽的光泽；健康；小衣着短打扮；性感。他们要么是从海滨浴场玩出来的，要么是入造日光浴机“晒”出来的，要么是“美黑霜”涂抹出来的。身在青岛的男士们，拥有青岛海边浴场这个得天独厚的条件，更不能放过这个成为“古铜美男”的好机会！

头自然无拘束的露出来，再戴上永远不会过时的褐色墨镜，这是贝克汉姆最近为意大利某眼镜公司做形象代言人的主打作品。作为足球明星和广告宠儿，贝克汉姆很成功。成功男人的古铜色肌肤，几乎是一种由内而外的健康与完美。至于职业男模，以金色沙滩和蓝色海洋为背景，让古铜色肌肤成为T台秀的主题，让背心、沙滩裤等成为搭配物件，甚至有反客为主的味道。

无论男女，“我要晒黑”的真正理由，都是从最原始的身体衣服——皮肤出发，让目迷五色，玩尽花样设计的服饰，退到为美丽胴体陪衬的角色。此情此景之下，虚弱的苍白肌肤，早已不是女性向往的目标了。像“一白遮三丑”的女性露得太多，容易给人“粉黛内”的感觉。反之，白胖的男人又与“沙发土豆”划等号，除了好吃懒做，就剩下看电视的爱好了。

古铜色肌肤是时尚的标签，但古铜色

用在女性身上，显得过于硬朗，小麦色又过于中性。于是，有人给它起一个甜腻腻的名字——蜜色。蜜色的夏日女郎，不管穿背心，热裤，还是泳装打扮，都显得又酷又健康，犹如夏威夷海滩的浪漫，巴西狂欢节的热情，夏威夷的灿烂阳光等。相对于传统的白皙，蜜色女人的性感指数也大大提升！

保罗·福塞尔在《格调》一书中写道：过于白皙的皮肤，会被认为是不合时宜，甚至是地位低下。毕竟对男人而言，古铜色肌肤还是一种尊贵，奢侈的时尚消费。古铜色男人只要配戴上一款名牌的墨镜，便立马与赤膊上街或是戴草帽者区分开来。这度假“晒”出来的肤色，不仅是时髦玩意，更是经济实力的指标——显示你有能力出国晒太阳。

灵敏的商家马上“以黑为美”的时尚趋势，一方面强调户外晒太阳，有可能晒黑，

烫伤人的皮肤。一方面不断推出各种“伪晒”产品。其中草药有黑油膏之类的涂抹、喷雾产品，有室内日光浴业务和人工紫外线日光浴室。目前，市场上日光浴机均为美国、德国的进口机器，这“伪晒”服务尚属无甚可能，但在今天，要是有人夸你又白又胖，那肯定与时尚的诠释相差十万八千里。



性感型男：美黑不能光靠太阳

在西方，古铜色的肌肤是财富的象征——这代表着你经常去度假和运动。懂得享受生活。裸露的古铜色的肌肤既能给人打上“健康”的烙印，又能让人显得性感非常。诱惑力直线上升。在这个假期里，与其再抱怨你的吸引力不够，还不如趁着五一长假，一边旅游一边“美黑”。

如果你羡慕那些拥有古铜色肌肤的帅哥，就赶紧趁着五一旅游——

美国”去吧！

日光浴进行时

表面看来，日光浴是最方便最便宜的美黑方法，你只需要选一个阳光好的度假胜地，舒服地躺在沙滩上或草地上，其他的交给太阳就行了！

其实不然，晒日光浴也是很有讲究的，要达到美黑又不伤害皮肤的效果，晒日光浴前的防晒准备和晒后的保养工作一定要做好。忽略了晒前的准备工作，会导致皮肤晒得不均匀，达不到预期的效果；而晒后修复没有注意，同样也会让晒出来的效果大打折扣。

因此，在“美黑”日光浴之前关注一下正确的美黑步骤很有必要。

“浴”前

1. 用磨砂膏去角质。细胞每天都在进行更新，清理皮肤中老化死去的细胞可以让皮肤表皮变薄，让阳光浴进行得更加彻底。注意清洁脸部、颈部、膝盖、脚跟等地方比较厚的角质层。

2. 肌肤补水保湿。皮肤里70%至80%是水，要让皮肤黑得均匀、透亮、有光泽，一定要避免皮肤脱水。可以全身涂抹

橄榄油，它能与皮肤油脂融合形成锁水保护膜，其天然的防晒性又能过滤紫外线的侵害，防止产生色斑与皱纹。

3. 涂抹防晒产品。这一点至关重要，可以选择SPF15左右，PA值较高（严防UVA侵害）的防晒霜。在出门前20分钟前涂上。

4. 选择合适的日晒时间。避开上午10点至下午3点这段太阳光中紫外线最强的时间。

饮食建议：日晒前吃一些含酪氨酸的食物，如奶酪、金枪鱼、核桃等。皮肤既容易上色，又充满光泽。多吃含丰富胡萝卜素的食品，如胡萝卜、花椰菜、芒果、杏子等，以及含丰富维生素E的食品以降低晒伤的可能性。

“浴”中

1. 刚开始晒日光浴时，最好控制在半小时，以后可以每天递增，但不要贪多。

2. 只穿最短的泳裤晒太阳，避免留下“斑马”条纹。

3. 身体的正反两面都要兼顾，时间可以平分。

4. 涂抹美黑霜，加快皮肤中黑色素的合成，提高变黑的速度。

饮食建议：及时喝水补充身体水分，并注意吃一些食物保证体能。

“浴”后

1. 使用晒后修复乳霜，可以减缓皮肤的氧化，让你的美黑效果更加持久。

2. 面膜修复。日晒后，会产生死皮，导致皮肤颜色暗哑。可以选用刺激性不大强的有轻微去死皮作用的护肤霜做面膜，每周2次，让皮肤黑得健康。

饮食建议：日晒后应该少吃含有丰富维生素B或维生素C的食物和饮料，这些都容易让晒黑的皮肤“变白”。

注意事项

1. “晒”前均匀涂上防晒产品，戴上护目镜。

2. 第一次“晒”最多1分钟，否则皮肤会吃不消。

3. 第二次“晒”最好隔天，一般七八次后，就能晒出“小麦色”，此后必须保持每个月“晒”2到4次，否则2个月就会变白。

4. 对日晒或光过敏的人，不要接受“伪日晒”，否则对皮肤的伤害会很大，损伤皮肤。

5. 用伪日晒设备千万千万不能太频繁，每次的时间不能过长，否则晒过了头，不仅会损伤皮肤，严重的还会诱发皮肤癌。

为帅变黑的古天乐

古天乐一开始本是无意晒黑的，是去沙滩不小心晒黑了点，后来公司觉得很不错所以古仔就决定晒黑了。周太阳灯，一开始很长一段时间后他把太阳灯随时带着身边。走到哪晒到哪，不过后来基本上就很少带了。总之，他很容易晒黑也很容易变白。为了变帅，他可谓是不惜余力，甚至连自己的肤色也不敢碰，真是难得！

