

女士篇

晒后修复有讲究

炎炎夏日,正是去海边的好时候,一些从海边回来的朋友都抱怨说抹了防晒霜可还是晒黑了。所以不要以为带上一瓶防晒霜就万事大吉,晒后修复是有讲究的,门道可是不少。

第一时间给皮肤降温镇静

及时给皮肤降温 and 涂晒后修护很必要,可以出门前先在冰箱里冻几条湿毛巾,回来敷在面颊、手臂、肩膀、膝盖、脚面这些容易晒伤的地方,或者可以用最古老的敷冻黄瓜片或西瓜皮方法,给表皮天然补水。

不可忽视头发的防晒修护

我们把大把的精力都花在脸和身体的防晒上,却常常忽略同样脆弱的头发,所以夏季出门前要抹上抗紫外线的发胶,或者用增强头发抗晒能力的洗护产品。

即使不泛红也要晒后修护

即使没有晒伤,如果在海边活动两个小时以上是一定要晒后修复的,因为热量伤害肉眼看不到,它会潜伏 1 个多月后出现敏感、色斑、干燥等问题。所以在爽肤水后,精华前,加一道晒后修复的程序吧!

●推荐产品:

- ①薇姿晒后急护修复乳 参考价:188 元
- ②倩碧晒后修复露 参考价:320 元
- ③佰草集晒后修护冰肌雪芙 参考价:120 元

有很多男士从不用防晒霜,更谈不上晒后修护了,夏季皮肤长时间无防护地处于阳光下,不仅会使皮肤晒伤,红肿脱皮,还会导致肌肤过早衰老,并加速色斑的形成,防晒以及晒后的修护对于男士一样必不可少。

●短时间暴晒后,用凉水冲

如果只是短时间外出,出了很多汗,却没有太多的不适,或者即使在外面时间长,但防护措施到位,只要喷些补水喷雾就可以了。这时的皮肤最重要的是先做好降温工作,但不提倡用冰块敷。

●暴晒后出现红肿不要抓挠

如果皮肤因为暴晒时间较长,已经出现瘙痒和红肿,这时候的皮肤比较脆弱,千万不要因为痒痛就用手挠,要等皮肤温度降下来后,再进行一些护理。

●晒出黑斑不能敷面膜

如果由于工作原因,不得不在阳光下长时间暴晒,那皮肤就可能出现因脱皮造成的黑斑、花脸斑等严重现象,甚至还有非正常组织液渗出。一旦出现这种状况,千万不能敷面膜,最好立即到医院治疗。

晒后修护防雷区

男士篇

# 晒后肌肤宠一宠



最近很多去海边玩的朋友都不约而同地被晒黑或是晒伤,关于晒后修护的问题被很多人询问,为此,小编搜集了一些比较实用的信息,让你晒后的肌肤得到更多的关爱!

□本刊综合

饮食篇

肌肤美白吃出来

●补充维生素 C

众所周知,维生素 C 的美白效果是比较明显的。因此,要想美白,一定程度的内调也是必不可少的。平时在饮食的时候尽量多食用番茄、黄瓜、土豆、胡萝卜、空心菜、牛奶、海鲜等富含维生素 C 的食品,以保持肌肤的健康美丽和自然美白。

●避免红色、黑色食物

营养学家的研究表明,使用红色食物后再晒太阳,皮肤将会更容易晒黑。因此,要尽量在日晒前避免食用吃红萝卜、木瓜等红色类食品;另外,黑色的食物如酱油、黑醋、咖啡等由于含有黑色素较多,因此容易让皮肤变黑。

明星篇

防晒修护各有招



▲徐静蕾:不做防晒,也要做晒后修护

在夏天,我不喜欢用防晒霜,觉得很油腻。但是为了不让皮肤变黑,我会以隔离霜代替防晒品,效果也很好。如果怕晒黑,就在日晒后用棉片沾上爽肤水,敷上半小时,可以缓解皮肤受到的伤害,还不容易变黑。

▲周迅:一年四季防晒

要保持白皙的皮肤,一定要做好四季防晒工作。不仅是在盛夏,只要经过一天的日晒,我都会在家里用冰块敷面,镇静、滋润一次完成。我觉得卸妆比化妆更重要,这也是让肌肤干净透明的好方法。



## 我的性感惹谁?

性感身材,犹如甘之若饴的毒酒渗入了骨髓,成就靓丽服饰下的那一抹妖娆,捕杀着男人目光,招惹着女人妒忌。济南美容整形医院,11年体形雕塑0事故,让您安全拥有比基尼身材,在海边、街道上、游泳馆里,尽情享受羡慕的眼神。

### 3D隐形丰胸 “凸”显性感

隐形无痕 宛若天生

黄金比例曲线设计,定制个性方案,微创隐形切口,连最亲密的人也无法察觉。

双面定位 终身安全

胸大肌、乳腺双平面定位植入层次,植入假体更迅速且不会移位,不影响生育哺乳。

深V乳沟 丰满挺拔

创新定位“V形乳沟”精确成型,双乳自然提升内靠,完美呈现丰满的深V形态。

国际假体 一生无忧

精选妙桃、琴面等国际顶级品牌假体,随动作自然波动,不变形终身安全无忧。

### 多维立体吸脂 享“瘦”人生

减肥体雕 一举两得

人体3:2:3的黄金围度确定吸脂部位,精确吸取脂肪含量,塑造曲线自然弧度。

只吸脂肪 不伤身体

脂肪针眼般细小创口,术后无痕迹;智能探头具有识别功能,不伤及血管神经。

深层吸脂 紧致肌肤

只作用于深层脂肪,腔隙自动紧密闭合,不伤代谢层脂肪,肌肤保持平滑紧绷。

安全重组 抑制反弹

有效减少脂肪细胞的绝对数量,限制脂肪细胞增大,重组脂肪细胞,术后不反弹。



### 秒杀整形 重睑只需1元

8月12日16:00整,1元秒杀项目“重睑”等待您抢“点”成功,国际权威专家亲诊手术,美丽不容错过。详情请登陆大众网 <http://zx.dzwww.com> 了解咨询。