

■美丽计策

即使我们每天照常洗脸、保湿、美白、化妆、卸妆,即使我们每天都很努力地保养,却没有什么明显的效果,那么可能就是这些过程中出现了一些小错误。

你知道保养为什么没效果吗 护肤盲点等你击破

□七七

说到保养,一般对于我们来说就是日常的洗脸、涂涂抹抹、防晒等等。但是你知道吗?即使我们每天照常洗脸、保湿、美白、化妆、卸妆,即使我们每天都很努力地保养,却没有什么明显的效果,那么可能就是这些过程中出现了一些小错误。可别小看这些不明显的小错误,因为这可能就是你护肤的大敌。让我们看看这些护肤盲点都“盲”在哪里——

第一盲点

刚起床的脸并不脏,又要赶着上班,用清水洗一下就好了

早上起床忙着上班,做什么都以省时为先,清洁工作就成了例行公事,洗脸质量大打折扣。然而此时的皮肤经过一整夜的新陈代谢,其实并不像你所想象的那么干净。因为清晨醒来的皮肤上面既有汗液、油脂的分泌,也有新陈代谢所产生的老化角质脱落。此外,被单、枕巾上也会有螨虫、灰尘等不洁之物沾染到脸上,这么多的问题,仅仅用清水如何能彻底清除?如果污垢没有清洁干净,接着又化妆,很容易堵塞毛孔,产生黑头、粉刺等皮肤问题。

正道:不管脸看上去脏不脏,也不管有多匆忙,一定要用洁面乳洗脸。在彻底清洁的同时给予肌肤所需水分,使肌肤舒适,恢复清新、柔嫩的感觉,也使每天的基本护理有了一个很好的开始。

第二盲点

反正一整天都在办公室内,所以没必要涂抹防晒霜



什么元素会成为这个秋季鞋履的时尚大热门?答案是:复古,复古,还是复古。当布洛克鞋以高端姿态摆上了秋冬新品鞋架,无疑,其热度将随着标价一路水涨船高,迅速变成时下最时髦的单品。

明星是一切流行的“始作俑者”。这种传统的英伦范儿,自去年秋冬就已经在欧美明星中大热起来,有了热播美剧《绯闻女孩》女主角莉顿·梅斯特的“现身说法”,更是让这款经典的绅士男鞋变成了众多时尚女性的心头之好。

■拼色

黑白相拼是布洛克款型经典中的经典,一副文艺青年范儿。由于一向都是绅士代言,其感觉更加中性一点,配卷边的牛仔褲会显得非常随性;但要是配上黑色小西装,可能又回归到硬朗的状

出去旅游、逛街,运动时一定要涂抹防晒霜,这点相信很多人都已经了解。可是在上班的日子,你以为躲在办公室内就能摆脱紫外线的伤害了吗?

研究早已表明,紫外线中的UVA 射线具有极强的穿透性,无论阴晴,只要有玻璃窗,就能轻松地穿透进室内。此外,从早晨6 点开始,紫外线的威力就在不断加强,到了下午2 点就达到顶峰,所以在上下班途中和午饭外出时间也同样属于“危险期”。

正道:防晒需要一年四季天天进行。虽然只是上下班那一点时间或者中午外出用餐时,即使你觉得只是短短的时间,但不涂抹防晒霜的话就已经足以对皮肤造成侵害。因此无论阴晴,在出门前30 分钟时就该涂抹防晒霜了。

第三盲点

下午要跟客户开会,可脸上已经脱妆,直接用粉饼补上粉底

如果只是用粉饼直接补妆,由于面部油脂分布不均,很容易造成肤色斑驳,粉底集结成块。

正道:在补妆前先使用保湿喷雾和面纸,既能保护肌肤,又能补出一个漂亮的妆容。

第四盲点

脸上爆发成人痘,什么都不敢涂,免得刺激皮肤

如果你曾经因为使用护肤品而刺激到皮肤,那么你一定错选了那些只着重收干痘痘水分的产品,到头来令没有痘痘的部位也很干燥,皮肤变得外油内干,并且变得敏感。



正道:选用适宜的祛痘产品,既能控油又能补水。

其实,患有痘痘的皮肤除了需要控油、消除红肿之外,也要保湿,尤其是U 字部位的皮肤。因此在护理时,应该选用既能净化及控制痘痘、改善红肿,又能补充水分的祛痘产品。对于痘痘部位的化妆必须谨慎处理,不要重复多涂粉底,要选择适用于痘痘的专用产品。

对于红肿的、像在发烧一样的痘痘,应该只重护理而停止化妆。但对于轻微症状的痘痘,可以用化妆品巧妙地遮盖一下。在打底妆的时候,可以用痘痘皮肤专用的粉饼进行化妆。因为是为痘痘皮肤而专门设计的,所以可以安心使用。

第五盲点

晚饭后回到家,感觉很疲惫,就先在沙发上小憩一会儿

不要养成一回到家就懒散的坏习惯,一天下来脸上的脏东西不少,外界的灰尘及彩妆、油脂全都黏附在脸上。想知道肌肤有多脏,只需用白色纸巾擦一下就知道了。何况如果污垢在脸上停留的时间越长,肌肤负担就越重,并且很容易堵塞毛孔,形成黑头和痘痘,而污垢一旦被氧化,更会令肤色泛黄。

正道:无论有多疲倦,一回到家就应该马上用卸妆油卸妆彩妆

和残留污垢,在额头、鼻翼等较易堆积油脂的T 区,要一边清洗,一边轻柔按摩,有助于污垢溶出,同时还能祛除面部黄气,使毛孔畅通。

卸妆是洁肤的第一步,它可以温和、彻底地去除皮肤表面包括细纹褶皱内各种水溶性及油溶性的化妆品。卸妆后再用洁面乳对毛孔内的污垢、油脂及残余化妆品进行再次清除,就可令肌肤更干净爽洁。所以,对于有化妆习惯的人士来讲,使用洁面乳洁肤前一定要先以专用卸妆品卸妆,两者结合,才能更彻底地清洁皮肤。

第六盲点

敷保湿面膜感觉很舒服,所以常常敷半个多小时

如果是属于过夜型面膜那就不要紧,但是一般的面膜都是敷15-20 分钟,时间长了,当你脸上的面膜开始干透时,面膜会反过来吸收你皮肤里的水分,因为比起你的皮肤,面膜的吸收能力当然会更强。另外,如果你属于敏感性肌肤的话,这样还有可能会导致过敏!

正道:每种面膜都有自己的使用时间,并不是敷用时间越长就越好。敷用时间过长,会使面膜上的营养素和精华液蒸发、散失,反过来吸走肌肤内的水分。

■潮流情报

今秋流行英伦女绅士范儿

复古布洛克鞋最时髦

组成的花纹图案,想要将此效果显露无遗就应该选择小裤脚下装,或是不超过长的裤子,直接穿连身袜也能突出效果。棕色是不错的选择,因为冲孔处的颜色和鞋身会有点差别,显出做旧的效果。

除了常规的装饰,也有受摇滚风回溯带来的铆钉等另类装饰,敢于挑战朋克装扮的年轻人不妨一试。

■名词解释

布洛克鞋,具有真正的英伦“血统”。据称,它最早是16 世纪苏格兰人和爱尔兰人在高地工作时穿的鞋,几百年后慢慢演变成欧美男士们经典的尖头内耳式平



底粗皮鞋。传统的鞋头有着精致的花卉冲孔图案,并将原本生硬的三接头转变成线条优美的侧翼。它是绅士身份的象征,也是正式场合搭配西装的不二选择。如今,它再也不局限于工鞋或男性专属,而成为时髦男女们的潮流圣品。

(小美)

■私房秀

自制秋季养生 美颜蜜饮

推荐人:阿榕

秋季,正是女性朋友们养生的最好时机,“烤”了一夏的姐妹们,肤干心燥,很需要在秋季给自己好好地补一补。但秋补讲究的是“清补”,“清补”不仅可以泻秋火,还可以为冬季增强体质、储存能量,是万全之策。对女性而言,“清补”应“蜜”字当头。这蜜不是单纯的蜂蜜,而是根据自己体质的需要,有针对性地自制各种“添加型”蜜饮,制作过程很简单:

荷叶蜜饮

功效:润燥泻火、控脂减脂
主料:荷叶150 克、蜂蜜50 克
方法:将荷叶用500 毫升水煎20 分钟,冷却后加入蜂蜜调匀,装在密封瓶内,餐前服用。



玫瑰蜜饮

功效:养颜护肤、安神静心
主料:干玫瑰花20 颗、蜂蜜100 克
方法:先将玫瑰花用500 毫升水煎30 分钟,冷却后加入蜂蜜调匀,随时饮用。

菊花蜜饮

功效:清火排毒、消除疲劳
主料:杭白菊20 颗、蜂蜜100 克
方法:将杭白菊用500 毫升沸水冲泡30 分钟,冷却后加入蜂蜜调匀,随时饮用。

鲜藕蜜饮

功效:润肠排毒、养颜美容
主料:鲜藕500 克、蜂蜜30 克
方法:鲜藕洗净,榨汁150 毫升,加入蜂蜜调匀后,装在密封瓶内,早晚各饮1 次。对因秋燥而经常鼻出血的女性朋友尤为适宜。

两汁蜜饮

功效:生津止渴、润肠排毒
主料:粗梨2 只(硕山梨最好)、白萝卜250 克、蜂蜜250 克
方法:将梨去皮和白萝卜一起榨汁,加蜂蜜调匀后,隔水蒸5 分钟左右,装在密封瓶内,早晨空腹时,取2 匙,加凉开水冲服。

香油蜜饮

功效:润肠通便、减肥降脂
主料:香油30 克、蜂蜜60 克
方法:用开水将蜂蜜和香油调和后,温服,早晚各1 次。辛苦忙于职场和家庭的女性朋友们,年长的姥姥奶奶们,在这个秋天里,不妨对自己疼惜一点,动手制作一点适合自己 and 家人的蜜饮,安然舒适地度过一秋。

“私房秀”栏目欢迎大家都来秀秀自己的好手艺、好厨艺。

投稿邮箱: qlwbkx@163.com