

护肤品最佳用量指南

□元西

美女们要明白，不是一股脑地把昂贵的护肤品都堆在脸上就会出现神奇的效果。有的时候并不是你的皮肤不适合。也不是护肤品不管用，这其实与你的用量和方法有着密不可分的关系。

1、洁面品，不是用得越多就洗得越干净

道理就像洗衣服时放洗衣粉一样，如果洗衣粉放太多，不但洗不干净，还会在衣服上留下白色痕迹。洗面奶用多了反而会冲不净，就会造成残留而导致肌肤问题。现在有很多洁面产品都是浓缩型的，只需一点点，沾水就能揉出很多泡沫，足够清洁油脂和灰尘了。

洁面品的正确用量：如果是膏状的洁面产品，每次挤出约为小拇指第一指节的一半那么多就足够；如果是乳液状的，像一元钱硬币的2/3那么多即可。

2、精华起效，不靠挥霍靠坚持

不管你是不是很有钱，或者肌肤状况很差，小编建议都不要把精华当水用。因为精华液的浓度很高，用量都有一定的标准，如果超过说明书指示的用量，可能会造

成肌肤进一步的负担和损伤。全脸涂抹厚厚的精华其实没有效果，想要维护好皮肤的状态，就是要持续、固定地使用适合的精华。

精华素的正确用量：要根据说明书指定的用量来使用。一般来说，一次使用量约为一毛钱硬币的1/2。

3、眼霜，用一粒米大就足够

用眼霜一粒米大就足够，不是小米也不是玉米，而是大米。眼周肌肤很薄，几乎没有毛孔，眼霜使用过多会造成眼周皮肤的负担，造成脂肪粒出现。脂肪粒消除起来很难的。在发现眼下出现第一道细纹时，每个人都会花容失色。此时，很多人会厚厚地涂上眼霜，试图让细纹消失，其实，亡羊补牢一点也没用。

4、爽肤水，宁多勿少

爽肤水是用量上最应该大方的护肤品，爽肤水的用量至少要保证拍满全脸，因为它是最直接缓解肌肤干燥、为肌肤补水的产品。如果爽肤水用量不足，就会造成肌肤干燥。此外，如果每次只倒很少的一点化妆水，那么拍到最后，就会只有干干的化妆棉在皮肤上摩擦，造成皮肤受损，久而久之，皮肤就会因此变得粗糙。

爽肤水正确用量：如

果是压嘴包装，那么至少要按压三下。每次至少要保证一张化妆棉的2/3都是湿润的。

5、面膜，厚度不够不如不敷

初步开始护肤的人最常犯的一个错误，就在于面膜敷用的用量。很多人为了节省面膜，在皮肤上薄薄地敷一层，连皮肤本身的颜色都盖不住。其实，这样敷面膜，不如不敷，因为这根本无法发挥面膜的效用。

非片状的面膜正确用量：非片状的面膜在敷用的时候，厚度很重要，至少要保证能够完全覆盖全脸的皮肤。而且清洁型面膜，因为它要清洁毛孔里的污垢，去除角质，所以厚度的要求就会更高一点。

6、防晒霜，2毫克/平方厘米

研究表明，要想达到防晒效果，每平方厘米的面部皮肤，至少要擦2毫克的防晒霜。你可以做一个小试验：用尺子量出自己面部的长度和宽度，算出大概的面积，再除以2毫克，就能算出你需要多少防晒霜。

防晒霜的正确用量：要多于面霜，至少有一元硬币大小。一瓶30毫升的防晒，在夏天应该一个多月用完。



一白遮百丑 美白蔬菜大搜罗

□米莱

面膜能美白，化妆品能美白，你知道蔬菜也有美白的功效吗？常吃下面7种蔬菜可以让你水润美白，改善肌肤状况。

一、冬瓜——《神农本草经》中说，冬瓜“令人好颜色，益气不饥，久服轻身耐老”。冬瓜是美容佳品，对美白肌肤效果显著。用冬瓜片每日摩擦面部或用冬瓜瓤常常清洗面部，均可使面部皮肤细润滑净及减少黄褐斑。这可能与瓜瓤中含有组氨酸、尿酶及多种维生素、微量元素有关。

二、豌豆——多吃豌豆可以祛斑驻颜，《本草纲目》称豌豆具有“祛除黑斑，令面光泽”的功效。现代研究发现，豌豆含有丰富的维生素A原，这种物质可在体内转化为维生素A，而维生素A具有润泽皮肤的作用，而且是从一般食物中摄取，不会产生毒副作用。吃豌豆还有消肿、舒展皮肤的功能，能拉紧眼睛周围的皱纹。

三、土豆——有关美白的蔬菜，还有“双豆”一说，双豆即土豆和豌豆。土豆含有丰富的B族维生素及大量的优质纤维素，还含有微量元素、蛋白质、脂肪和优质淀粉等营养元素。这些成分在抗老防病过程中有着重要的作用，能有效帮助女性身体排毒。其中含有丰富的维生素C让女性回复美白肌肤。此外，土豆中的粗纤维还可以起到润肠通便的作用。

四、白萝卜——中医认为，白萝卜可“利五脏、令人白净肌肉”。白萝卜是一种常见的蔬菜，生食熟食均可，其味略带辛辣味。具有促进消化，增强食欲，加快胃肠蠕动和止咳化痰的作用。那么白萝卜可以美白吗？由于白萝卜含有丰富的维生素C，维生素C为抗氧化剂，能抑制黑色素合成，阻止脂肪氧化，防止脂褐质沉积。因此，常食白萝卜可使皮肤白净细腻。

五、胡萝卜——胡萝卜被誉为“皮肤食品”，能润泽肌肤。它所含的β胡萝卜素，可以抗氧化和美白肌肤，还可以清除肌肤的多余角质，对油腻痤疮肌肤也有镇静舒缓的功效。另外，胡萝卜含有丰富的果胶物质，可与汞结合，使人体里的有害成分得以排除，肌肤看起来更加细腻红润。

六、黄瓜——黄瓜富含蛋白质、糖类、维生素B2、维生素C、维生素E、胡萝卜素、尼克酸、钙、磷、铁等营养成分，同时黄瓜还含有丙醇二酸、葫芦素、柔软的细纤维等成分，能清洁美白肌肤，消除晒伤和雀斑，缓解皮肤过敏，是传统的养颜圣品。黄瓜所含的黄瓜酸，能促进人体的新陈代谢，排出毒素。维生素C的含量比西瓜高5倍，能美白肌肤，保持肌肤弹性，抑制黑色素的形成。黄瓜还能抑制糖类物质转化为脂肪，对肺、胃、心、肝及排泄系统都非常有益。

