

保养皮肤从娃娃抓起!这并非危言耸听,有数据表明,如果从出生一直到18岁前不做任何防晒措施,紫外线累积在体内已占一生中的75%。斑点、角质粗糙、皱纹、老年斑等都是紫外线造成的。既然如此,我们究竟该从什么时候开始保养最科学?不同的护理方式又有怎样的时间差异?

# 保养护肤 从娃娃抓起

□米莱

## 6个月Baby: 开始防晒

防晒应该是最早开始的保养功课。妈妈需要给宝宝涂抹适当的防晒品并做足物理防晒措施,成年以后,更要每天做好防晒功课,选择SPF25/PA++(城市防晒)、SPF30/PA+++ (出行防晒)的防晒产品,同时兼备物理防晒,疏忽不得。

## 青少年期: 养成正确的清洁 和保湿的保养观念

清洁是重要的第一课,如果进入青春期开始有痘痘问题,则要在注重清洁的同时使用适当的角质调理及去痘产品,并使用水杨酸、过氧化苯甲

酰等理疗成分温和的调理痘痘肌。

此外,青少年们还要使用温和的保湿护肤乳液,特别是在干燥的季节。在此,小编推荐玻尿酸、维生素原B5、甘油、角鲨烷等高效补水保湿成分,保湿品以质地柔滑清爽易吸收为佳。

## 18至20岁: 抗氧化+眼部护理

与防晒相同,抗氧化护理也是应该越早越好,一般从18至20岁开始,而23岁以后,抗氧化应该成为日常保养的重点。小编建议选择含有SOD、植物多酚(如绿茶、葡萄、石榴多酚等)、维生素E等成分的抗氧化产品,良好的抗氧化护理将会让你受益终生。

此外,小编还建议这个年龄段应开始眼部保养,以补水保湿及锁水为主,选择质地轻爽的眼部凝胶、啫喱或乳液。眼部的抗老保养可以适当提前,以眼部精华配合眼霜的方式,特别是对于眼睛比较大、眼部轮廓比较深、且眼部皮肤较薄的女性。

## 25至28岁: 开始抗老保养

这个年龄段的人应开始使用针对年轻肌肤,质地轻薄好吸收的轻熟抗老产品,以深层滋润保湿、预防细纹生成为主。由于初期抗老以预防为主,因此抗老成分的选择需要温和自然不刺激,如高浓度透明质酸、大豆蛋白提取物、玫瑰、乳香、橙花等植物精油成分都是早期抗老不错的选择。

## “青范儿”杂志办四季派对

### 魅丽8周年邀张德芬对话心灵

日前,由半岛魅丽主办的“春之声·魅派对”举行,并率先开启魅丽杂志2012四季派对之春季派对。半岛魅丽邀请亚洲心灵女作家张德芬女士与现场百位嘉宾徜徉下午茶,8周岁生日,遇见张德芬,从“心”开始。

“春之声·魅派对”暨半岛魅丽创刊8周年生日派对,旨在诠释“幸福青岛 时尚美好”。2012年,杂志继续升级,魅丽团队用心经营,倾心打造“Style青岛”,整体主调围绕幸福青岛,时尚生活,做这座城市最好的精英读本与时尚圣经。

为庆祝魅丽八周年,半岛魅丽特别邀请到了台湾著名心灵作

家张德芬来到青岛。现在社会是浮躁的,人们往往忙于奔波忽略了自己的内心感受,所以关注心灵的成长是非常有必要的。魅丽作为岛城的第一时尚女刊,致力于关注都市女性的心灵健康,引导白领们更好地宠爱自己,享受生活。这次半岛魅丽邀请台湾知名女作家,女性心灵成长专家《遇见未知的自己》作者张德芬女士与青岛共度下午茶就是想要传达“幸福要自己给,懂得宠爱自己,才能更好地去爱别人。为此,魅丽杂志特设柔软小时光环节,给享受生活的你,一段慵懒柔软的静谧时光,为大家带来一堂特别的心灵之课。”



张德芬在上心灵之课。

## 两个妙招打理不听话刘海

□元西

每次在发廊里剪完头发,发型师总是把头发吹得非常漂亮,顺滑服帖又有光泽,但是回家睡一觉,完美发型就怎么都吹不回来了,这实在让美女们十分沮丧,难道服帖顺滑的专业发型只有到发廊才能吹出来?

吹头发不只是把头发吹干这么简单,正确的吹发技巧甚至可以调整发型和发质,小编特别列出几项常见发型问题,并以详细吹发步骤教你改善,让你一步步轻松变身吹发达人。

### A、先矫正发根,再吹出弧度

- 1、把刘海分上下两层,上层先夹起,用水稍喷湿下层发根。
- 2、用梳子将歪刘海拉至反向,以吹风机吹发根约5秒,冷却后放开。
- 3、吹风机和梳子呈90°,用有弧度的梳子先顺着吹整下层头发。
- 4、以梳子将上层头发发根提起来吹,大约吹3秒后等头发冷却再放下。
- 5、把两层刘海合体一起吹整,此时加强吹整发尾弧度。



### B、与刘海反方向吹整弧度才会顺

- 1、不论分线在哪一侧或是哪一方向的斜刘海,都先把所有刘海往前吹。
- 2、用弧形梳把头发由下撑起,先往与斜刘海的反方向吹整。
- 3、接着步骤2,顺势将梳子带往斜分方向,再用梳子把发尾卷起吹整。

