



Simple
“简时尚”主题策划之
——简妆容

轻妆简行 悠然度夏

你是美容狂人吗?几乎不错过每个品牌的经典产品?每天不涂抹个十层八层的就感觉整个人都不好?可这样真的对皮肤好吗?答案自然是肯定的。过犹不及,特别是在这炎炎夏日里,让我们轻“妆”简行,给皮肤也放个假吧。

前不久中国医师协会皮肤科医师分会对近4万网民展开了“国人皮肤状况大型网络调查”,结果显示,只有14.2%的人拥有健康的皮肤,滥用护肤品、护理过度是造成皮肤问题的原因之一。其实,从清洁开始到化妆程序的结束,根据季节、年龄、环境等客观情况,随时在梳妆台上拿走可以省略的护肤品,选择多效合一的全效产品,反而起到为肌肤“减负”,科学护肤的效果。

□小慧

简清洁

Simple
cleansing



美容狂自测:你这样清洁皮肤吗?

局部清洁(眼部、唇部、T区等等)+双重清洁(卸妆OR去角质+普通洁面)+面膜(洁面、保湿、美白)+爽肤水(紧肤水、柔肤水、化妆水)

●简化理念:

A.如果你每天只是稍施粉黛,那就可以只选用含有卸妆与清洁双重功效的清洁产品
B.深层洁肤次数不可过频,中性皮肤每周1次,油性皮肤每周1-2次,干性、衰老性皮肤每10天1次。

C.角质层对皮肤具有机械保护、保温、防止水分丢失、防止细菌侵入等重要作用。角质层的代谢周期为28天,因此,一个月做一次去角质足够了。如果经常去死皮,会使尚未成熟的角质失去抵御外来侵害的能力,令肌肤敏感。敏感肌更是应该少去。

●产品选择方案:

选择洁面产品时要根据肤质来定,油性皮肤可用清洁力稍好的;干性或者敏感皮肤就应该选用温和不刺激的,即PH值在5.0-6.5间,微酸性,洗后没有红肿、刺痛、干燥或脱屑等现象;如果长痘痘,可选择有一定消炎效果、不含刺激性成分的产品。

卸妆乳:裸妆风盛行的夏天各种卸妆产品基本可以省略。

眼唇卸妆品:如果不使用防水睫毛膏、持久唇膏,那这个可省略。

特殊功效洁面:对于问题不大的肌肤,无需使用特殊功效的洁面乳,普通温和的洁面产品足矣。

深层洁肤品:深层洁肤不要与去角质一起进行,去角质期间不要深层洁肤。

清洁型化妆水:面对具有营养、紧肤、保湿、收缩毛孔等各种功效的化妆水,其实,只要备有一瓶具有清洁、平衡和滋润作用的爽肤水就足够了。



推荐产品:

- 1 Shu Uemura植村秀洁颜油 390元/150ml
- 2 牛尔娜露可茶树抗痘敷面洁肤泥 80元/120g
- 3 悦诗风吟迷你敏感洁面泡沫 新品未定价/70ml
- 4 彼得罗夫PTR芦荟保湿喷雾化妆水 280元/250ml
- 5 馥蕾诗玫瑰润泽洁面泡沫 350元/120ml



推荐产品:

- 1 雪花秀素扇凝防晒日霜(SPF30+PA++) 1020元/40ml
- 2 希思黎净透赋活精华露 1550元/30ml
- 3 HR赫莲娜菁华修护眼霜 1080元/15ml
- 4 La Prairie鱼子精华纯皙淡斑精华笔 1320元/4ml
- 5 Origins悦木之源炯炯有神沁凉滚珠棒 180元/15ml
- 6 娇兰水合青春保湿夜霜

简护肤

Simple
skincare



美容狂自测:早晚分别至少6步!

日:眼部精华液+面部精华素+眼霜+面霜+防晒霜+隔离霜

夜:眼部精华液+瘦脸霜+面部精华素+眼霜+面霜+颈霜

●简化理念:

A.除非眼部问题严重,眼部精华完全可以省略,只用眼霜便可以了。
B.如果你的日霜或是粉底中已经含有防晒成分,便可以用日霜代替防晒和隔离。而且防晒指数也不宜过高,一般情况SPF在15-20就足矣,过高也会给皮肤造成负担。

●产品选择方案:

在皮肤不需要某种“保护”和滋养的状态下,毫不犹豫地省去,要知道皮肤的吸收功能也是有限的,过度的营养和保护反而是种伤害。

精华素:白天涂隔离霜就不要使用精华素,让肌肤有时间舒缓和放松,更好地吸收营养成分;不用长期使用,使用一段时间后,可以休息一下段时间;做过精华素面膜之后,可以省略精华素。

特殊成分日霜:用具有防晒功效的面霜就够了,以免去皮肤多余的负担以及化学成分的伤害。定期做面膜时,可使用含有特效功能(美白、补水、祛斑等等)的面膜。

简彩妆

Simple
makeup



美容狂自测:

基础粉底+色粉底(浅色、中间色、深色共同塑造立体感)+遮瑕膏+用眉影粉描画眉型+眼影+眼线+睫毛膏+腮红+唇线+唇彩+珠光唇彩+粉饼(补妆)

●简化理念:

裸妆的盛行不仅为皮肤减负更是一种时尚的生活理念,提倡不出门不化妆,即使必须化妆的场合也无需浓妆艳抹,尤其是30岁之前,皮肤的自然色彩更是一种美,只需要淡妆、透明妆即可。

A.没有比健康肤色更为自然的妆容了,甚至连有少许雀斑的女孩子都不再担心这样可亲自然的妆面,选一款多功能粉底,夏日底妆就够了。

B.唇部只需一点够靓的唇彩,唇线都不用画,分分钟搞定。

C.倘若你觉得自己睫毛太短,那么也可以适当省去眼影打底,改用睫毛膏刷出提神感。

●产品选择方案:

不要“姹紫嫣红”,要“田园裸妆”

气垫粉底:一款强大的气垫粉底完全可以代替粉底液,隔离、防晒霜以及遮瑕膏的作用,夏日必备啊。

腮红:省略,尤其是年轻女孩更无需腮红来体现红润健康的脸色(除非你用了遮盖度很高的粉底);如果特殊场合需要涂抹腮红,你的口红可以派上用场。

粉饼:省略,蜜粉完全可以代替粉饼,它不仅修饰肤色而且还有“吸油”的作用,如果你只是要上一点淡妆也可以在擦完隔离霜之后扑上蜜粉,效果会变的粉嫩。另外,蜜粉用在脸上比较轻透,而粉饼的痕迹会比较重。



推荐产品:

- 1 Dior迪奥魅惑睫毛膏 360元/9ml
- 2 圣罗兰晶透蜜糖唇膏 9#310元/4g
- 3 植物星灿眼线笔(Phyto-khol star) 360元/1.8g
- 4 雪花秀采淡致美气垫粉底液SPF30+PA+++ 400元/15g*2
- 5 双妹粉嫩防晒隔离乳SPF30 PA+++ 500元/50ml
- 6 ELIXIR SUPERIEUR透采美肌蜜粉 350元
- 7 HR赫莲娜炫彩光润精华粉底乳液SPF15 1180元/30ml

