

拍打不能把护肤品的营养拍进皮肤——

# 刚柔守则： 让肌肤呈现紧致肤质

今日女报/凤网记者 李诗韵 实习生 刘浩

都说，护肤一定得“打”好底子，可大多数美女都误解了“打”字的含义。这不，不少美女总以为用“啪啪啪”的拍打就能把护肤品的营养全拍进皮肤。殊不知，对待肌肤，既要“打”也不能忘了“宠”——遵循“轻揉保养”与“拍打保养”的刚柔守则，才能让肌肤重新呈现紧致肤质。

## No! 用手拍打助吸收？ 最好用化妆棉

化妆水就像肌肤的开胃菜，是第一层真正会在面部停留的护肤产品。怎样才能让这层护肤“双面胶”发挥出基石的效用？使用化妆水，正确的手法很重要！

你使用化妆水的手法有哪些？

1. 倒在手上，轻揉涂抹全脸之后再轻拍或按压。
2. 倒在手上，用手指往脸上轻拍。
3. 倒在手上，用手指打圈轻揉。
4. 倒在手掌上，用手掌捂住全脸轻揉。
5. 倒在手背上，用手背轻轻按压拍打。
6. 倒在化妆棉上，在脸上轻轻擦拭。
7. 把化妆棉浸湿敷在脸上。

专家支招>>

“将化妆水直接倒在掌心，然后再进行拍打是很多女生都会犯的错误。”长沙美时慕美容顾问杨舒平介绍，其实，当化妆水倒在掌心时，里面的部分营养物质遇到掌心的温度就会快速挥发掉，所以使用化妆棉擦拭全脸是最佳的选择，一定要记得配合拍打的方式，将护肤品“打”进肌肤的基底层。

正确手法：将化妆水倒在已经过滤后的化妆棉上，擦拭全脸，再用洁净的双手拍打至吸收。

Step1: 用足量的化妆水浸润化妆棉，一定要确保正反两面都充分浸润，千万不要吝啬用量。

Step2: 以轻轻拍打的方式让化妆水渗透皮肤。千万不要用指腹直接拍打。

Step3: 鼻翼等边角地带要照顾到，化妆棉比手指更好控制。

Step4: 用双手包覆脸部，确保化妆水被吸收而不是被蒸发。

## No! 用手拍打至吸收？ 旋转按摩很重要

对于轻熟女和熟女来说，精华液必不可少，小棕瓶、绿宝瓶等等，想必你都了然于心。可是这些小滴管你都用对了吗？

你使用精华的手法有哪些？

1. 倒在手上，用手指打圈轻揉，涂抹全脸。
2. 倒在手上，轻揉涂抹全脸之后再轻拍或者按压。
3. 倒在手上，用手指往脸上轻拍。
4. 倒在手掌上，用手掌握住牵连接轻揉。
5. 倒在化妆棉上，在脸上轻轻擦拭。

专家支招>>

“越是‘精华’，越应悉心使用延长按摩，确保产品有效吸收，精华即‘捷径’的想法是不对的。”克利缇娜国际美容护肤中心广电月湖店店长吴仁卫给记者介绍，有一些MM觉得花费了大价钱买的精华液，就一定要用出效果，使劲往脸上涂一层又一层，其实这种做法是大错特错的，会直接损伤到我们的皮肤。

正确手法：将精华取少许在手心，旋开后往脸上涂抹，并用打转的方法在脸上按摩。

Step1: 精华不是越多越好，夏天每次只需2-3滴，冬天每次3-5滴就可以了，T区部位一天只需擦1次，眼睛和嘴唇周围擦2次。

Step2: 眼角部位要往上提起，且要注意嘴角、鼻翼等地方，有细纹的地方适当多按摩一会儿。

Step3: 可以在大量涂抹精华液后再覆上面膜，吸收的效果会翻倍。

## No! 用手拍打至吸收？ 应该涂抹按摩至吸收

相比化妆水而言，乳液的锁水能力更为突出，却又比面霜轻薄更易吸收，不会给肌肤带来油脂的负担。

你使用乳液的手法有哪些？

1. 倒在手掌上，用手掌涂抹全脸，揉搓至吸收。
2. 倒在手掌上，用手掌涂抹全脸，拍打至吸收。
3. 用手指把乳液在脸上轻揉推开后，揉搓至吸收。
4. 用手指把乳液在脸上轻揉推开后，轻拍至吸收。
5. 用手指把乳液涂抹在需要的部位，揉搓至吸收。

专家支招>>

“乳液并不是要同时全脸涂抹，而是均匀涂抹在额头、两边脸颊、鼻部、下巴五个地方。”杨舒平介绍，涂抹乳液要加上按摩的动作，才更有利于皮肤的吸收。按摩要从脸的中央部位向外轻轻按摩推开，直至被皮肤完全吸收。

正确做法：直接将乳液倒在手中，用手指均匀涂抹在额头、两边脸颊、鼻部、下巴处沿着肌肉的走向轻轻抹开，按摩直至吸收。同时，你还需要掌握正确的使用手法。

Step1: 取适量乳液涂抹在额头、两边脸颊、鼻部、下巴处。

Step2: 由下而上、由内而外，用指腹将乳液推开。

Step3: 在特别容易松垮的两颊部位，利用掌心的力量，由下颚往两颊推。

Step4: 涂抹额头，从眉心开始，由额头中心往两边推。

## No! 用手拍打至吸收？ 拍打揉搓一起上

你使用防晒霜的手法有哪些？

1. 用指腹把防晒霜在脸上轻揉推开后，拍打至吸收。
2. 用指腹把防晒霜在脸上轻揉推开后，揉搓至吸收。
3. 倒在手指上，轻点在需要的部位，揉搓至吸收。
4. 倒在手掌上，用手掌涂抹全脸，揉搓至吸收。
5. 倒在手掌上，用手掌涂抹全脸，轻拍至吸收。

专家支招>>

吴仁卫介绍，防晒霜的使用要四季坚持，风雨无阻，而且防晒霜需要一定时间才能被吸收并发挥作用，所以应在出门前20-30分钟涂抹防晒霜效果更佳。

正确做法：防晒霜的使用是应该要揉搓和拍打一起并用的，先将防晒霜点在额头、两边脸颊、鼻部、下巴处，以画圈的方式均匀的涂抹。

Step1: 顺肌肉纹理推匀，额头、两颊、鼻、下巴分区点上防晒，再由内往外推匀。

Step2: 颈部由上往下推，脖子利用手掌由上往下滴水不漏推开。

Step3: 手指V字擦耳际，像比划“耶”一样夹住耳朵，在耳周均匀抹上防晒。

Step4: 别漏掉鼻翼死角，一手将鼻翼掀开后，另一手抹上防晒品。

Step5: 眼尾以小指轻点，眼尾部分用小指轻轻点上防晒乳。

Step6: 补唇唇周死角，嘴巴张开后，运用中指轻点嘴角。

小贴士>>

护肤步骤很有讲究噢

第一步：清洁。消灭皮肤上的灰尘、油垢。

第二步：护肤。将化妆水有效地拍打至吸收。

第三步：眼霜。眼霜是用来保护眼周较薄的这一层皮肤的，揉搓加按摩至吸收。

第四步：精华液。用打圈的方法在脸上按摩。

第五步：乳液和面霜。均匀涂抹至抹开，按摩直至吸收。

第六步：防晒霜。揉搓和拍打一起并用。

## 美时慕朝阳会所盛装开业

今日女报/凤网讯（通讯员 邓洁）10月18日美时慕（国际）美容SPA连锁机构在长沙第十六家高端尊贵会所闪耀亮相朝阳商业圈，这座坐落于人民路与车站路交界处融圣国际临街的尊贵会所，是美时慕全国第101家高端美容会所。

美时慕董事长黄芳女士在开业庆典上表示：“朝阳会所的开业标志着美时慕首次品牌全面升级计划实施基本接近尾声，从2009年开始，美时慕全国门店从专业、环境、

服务各方面进行标准化提升，预计2013年底将全面完成美时慕首个品牌升级三年计划”。

一直以来美时慕致力于女性实现由内而外的健康美丽而努力，潜心打造高规格的“五星级美容会所”，不仅为顾客提供舒适、人性化的体验环境，更为贵宾制定专属的全方位美容养生方案，涵盖了美时慕14年专业沉淀“肤质改善、养生SPA、纤体塑形、高科抗衰”4大核心服务项目，为顾客构筑一

站式健康美丽殿堂。

美时慕朝阳会所开业期间，特推出“98元美丽计划”，新客到店98元即享美时慕价值720元的任意王牌服务2次，并获蚕丝面膜1张，每天限量10名，先到先得；同时，开业特惠期间，限量版780元10次的会员卡也将同步发售，获得此优惠即可成为“五星级美容会所”——朝阳会所的创始会员，全方位体验美时慕4大核心服务项目为女性带来的健康美丽蜕变。