

送给职场美女的救急锦囊—— 装一“妆”，生病也有好气色

今日女报/凤凰网记者 李诗韵 实习生 刘浩

俗话说，冬天驾到，病魔缠绕。在这个容易生病的季节，我们免不了惹上一些小病痛。当病痛带来的坏气色统统“上脸”，你会放弃彩妆还是伪“妆”到底呢？尤其是职场女性，当你提前规划了很多天，准备出席一个重要的场合，突然发现生病了……这时候，我们有必要给你一个救急锦囊——装一“妆”。有彩妆大师曾说过，好气色是画出来的。即使生病，也不能让坏气色破坏我们的好气质。赶紧拿出你的彩妆武器，将“病容”赶跑！



面部色斑： 内分泌失调， 你得装一“妆”

肌肤白皙是每位女性的永恒追求，但色斑为何不请自来？别以为长斑是个小事，它很可能和你的妇科疾病有着莫大的关系。长沙市妇幼保健院妇科医生周燕飞认为，女性内分泌失调时，会产生不稳定的情绪，从而影响自身新陈代谢的能力，引起色斑的产生。因此，要解决色斑，看来要做两手准备——一方面要调节内分泌，另一方面就得来个伪“妆”！

伪“妆”大法4

特邀专家：美度概念生活馆SPA国际尊贵会所养生顾问王蔚林

Setp1: 取适量粉底液于整脸轻点，需特别抹匀脸上长斑部位，再刷上细致蜜粉，让妆感更立体持久。

Setp2: 将膏状遮瑕品用棉花棒蘸取遮瑕膏点在长斑部位，选择比你肤色更深的遮瑕产品，这样遮瑕效果更好。

Setp3: 用比唇膏深一色号的红色唇线笔，沿着唇形的外围描绘，用唇刷沾取大红色的唇膏，涂抹在双唇中间，再慢慢向外过渡，打造自然的双色唇红。避免用棕色和葡萄酒色，它们可能使你显得面色苍白。

Setp4: 分别在上下眼皮，沿着睫毛根部由眼角向眼尾处由细渐粗画线，加深下眼线，再将整个眼睛包围，在眼尾处拉出一条小尾巴，以拉伸眼型，形成深邃的效果。

Setp5: 脸蛋抹上玫瑰色或珊瑚色的胭脂。

Setp6: 用一把大而松的刷子将半透明的扑粉或铜色着色剂扫到整个脸上，涂少许发微光或反光的扑粉，这样可使苍白的皮肤富有生气。

小贴士>>> 病容伪“妆”， 你还需要做这些

尝试香薰

香薰，可以帮助舒缓身心、放松减压，加速体内的新陈代谢、增强免疫力，是一种风靡全球、倍受爱美女士青睐的护理方式。

打理发型

最苦恼的是那久久没有打理过的发型，乱糟糟的不能见人，梳理起来又特别麻烦。但换个发型从“头”开始，可以让自己心情愉悦，病容也会不见了哦。

停下来闻闻玫瑰的芬芳

玫瑰可以给你畅快的感觉，而且玫瑰水的天然油脂可以锁住水分，而它抗炎的特性，可以缓解皮肤的敏感。

勤洗手

经常洗手和使用抗菌洗手液都是必须的，手部干净是身体健康的基本保证。



肌肤亮红灯： 让彩妆“藏”住感冒

长沙冬如四季，天气变化无常，感冒就成了这个季节的流行病。稍不留心，爱风度不爱温度的美女就变成了“感冒达人”——身体疲惫不堪、精神萎靡不振，伴随而来的还有脸色潮红、双眼布满血丝、嘴唇干裂等各种问题。

照照镜子，你真该拯救眼前这个眼鼻红肿的自己啦！或许不少美女会担心感冒不能化妆。没那么可怕！长沙市中心医院急诊科医生黄英告诉记者，感冒其实更需要化妆，因为漂亮的气色能让人在心理上缓解疲劳感，变得更有自信。但由于发烧容易导致冒汗，MM们可以在涂抹隔离霜后在T区适量涂抹妆前乳，避免出汗过多而影响妆容。

伪“妆”大法1

特邀专家：佩珂美容养生连锁机构店长李美美

Step1: 不断擤鼻涕让你肌肤发干、暗沉，在红鼻子周围搽一层厚厚的保湿霜，这样可以保护因为不住流鼻涕而变得脆弱的那一部分肌肤。

Step2: 在面部仔细搽一层液状粉底，使整个脸色看起来健康湿润，散发自然光泽。在脸上发红的部位额外搽一层粉底，利用其营造的哑暗效果掩住肌肤不自然的红色。

Step3: 不妨使用深蓝色睫毛膏和粉红色系的眼影，让充血的眼球不会过于明显，最有利于掩盖红肿的眼皮。若刷上浓厚的黑色睫毛膏，反而会与白眼珠形成对比，导致充血的眼睛更加明显；擦上不带红色的眼影，也容易令人注意到眼球中的血丝。

Step4: 最后使用柔和的古铜色口红和润唇膏使双唇具有自然光泽。具有健康感的漂亮口红是使你摆脱病容的点睛之笔。



肌肤亮黄灯： 肝病作怪， 请彩妆来帮忙

爱美是女人的天性，谁都不愿意过早地成为黄脸婆。

“女性脸色呈蜡黄原因很复杂，除个别是因精神不佳造成的之外，绝大多数都和身体器官有关系。”美度概念生活馆SPA国际尊贵会所养生顾问王蔚林介绍，近段时间，长沙雾霾指数一度爆表，很多MM娇嫩的肌肤也难逃雾霾的魔爪。加之每天正常呼吸，吸入空气中的毒素，伤害到我们的肝脏，不少MM感觉脸泛黄，肌肤变得暗淡无光而且粗糙干燥。面对这种情况，我们就要学会借用彩妆产品来打造好的气色。

伪“妆”大法2

特邀专家：美度概念生活馆SPA国际尊贵会所养生顾问王蔚林

Setp1: 肝脏功能不好的MM脸是蜡黄色的，在印堂处还会发黑，与脖子相较会有色差，可以选择紫色的隔离霜来遮盖皮肤的颜色。

Setp2: 使用带有光泽感的粉底液，在额头、双颊、鼻子处局部上妆加强，为发黄的皮肤增加健康感。

Setp3: 在脸上均匀刷上与肤色相近的蜜粉定妆。

Setp4: 含有亮粉的眼影是首选，抹在眼皮上能呈现出珠光般的润泽感，在黄皮肤上效果非常明显。可选用一些较暖的眼影颜色，如橙色、绿色、孔雀蓝、棕色，从睫毛根部向上平涂就可以了。忌用红、粉色系，这颜色会显得肤色更加欠好。

Setp5: 为了增加皮肤的健康感，可以使用膏状或液状的红色腮红，在颧骨附近均匀晕开，与粉底自然结合，增加你的好气色。



面部浮肿： 肾病险， 也能完美伪“妆”

一到冬季，我们总喜欢眯着眼睛，懒懒散散地走进梳妆室。灯光一亮，差点儿被镜子里的自己给吓坏了——头发蓬乱不说，脸部浮肿，连眼睛都好像睁不开一般。一天的好心情似乎全给破坏掉了，不敢出门。

碰到这种情况，我们得来个自我检查。中南大学湘雅三医院肾脏内科医生王浩认为，常年脸部浮肿可要小心，很可能是肾脏出了毛病。然而，我们在身体检查的同时，还得赶紧对脸来个“大修复”，用彩妆产品把浮肿的脸隐藏起来。

伪“妆”大法3

特邀专家：佩珂美容养生连锁机构店长李美美

Step1: 清洁脸部后，马上使用清凉、吸收迅速的醒肤水，配合拍打动作，迅速激活脸部代谢机能，除了高效促进排水、排毒外，还可快速消除水肿。

Step2: 浅棕色刷于眉骨打底，深棕色则用大型眼刷大片且快速刷开于眼窝处，就能创造深邃的眼睛轮廓。

Step3: 化妆时应采用浅色眼影，如褐色、灰色，但不要使用鲜艳色彩的眼影，眼影宜用干粉，不宜用湿粉。含有亮粉的珠光眼影会制造膨胀感，眼睛浮肿的人绝对要避免。

Step4: 接着选择和肌肤亲合度高的浅橘或暗红色腮红，像是跨过鼻子一样的横刷于脸颊两侧，就能使脸部浮肿的困扰立即获得改善。

Step5: 多涂抹含油脂的唇膏，使用鲜艳的口红颜色会反衬出MM脸部的苍白，建议使用浅色系的口红。

Tips>>>

小香薰，也能治感冒

桉树油面部护理：在锅里煮6杯水，从炉子中取下之后，加入3滴桉树油。将锅放在桌子上，用毛巾盖在头上，弯腰将头伸到上方约一英尺远，熏蒸一下。众所周知，桉树油可以帮助缓解鼻塞，蒸气可以让疲惫的肌肤舒缓。做完熏蒸，只需用冷水洗面，就可以让毛孔闭合了。

薄荷薰衣草香薰冷却眼膜：将眼膜放在冰箱冷却之后，放在眼部，可以帮助减少眼部浮肿，另外里面还含有薄荷脑，它可以减轻充血。让眼睛做5分钟的深呼吸吧。

