

今日女报/凤网记者 李诗韵

姚笛也抽烟? 近日, 演员姚笛又火了一把! 当然, 大家惊叹的不仅仅是清纯形象的她有着10年的烟龄, 更令人难以置信的是, 这位美容界的“好肌肤美女”竟可以抵挡住多年来香烟对肌肤的残害。

“不是底子好, 是防护有道。” 看来姚笛的护肤宝典早该公开啦! 来自烟民的你, 赶紧学学她的秘诀, 想必也能让肌肤来一次重生哦!

烟民护肤学姚笛

护肤小常识>>

看看抽烟带给肌肤的伤害吧

特邀专家: 徐晓芃(湖南省人民医院皮肤科主任医师)

暗黄、干燥、细纹、黑头……带着众多的皮肤问题, 25岁的长沙美女小凡来到了湖南省人民医院皮肤科求诊。交代了饮食、睡眠状况后, 她向医生坦白: “已经抽烟4年了。”

“抽烟的女性越来越多, 皮肤问题也就随之增加。” 徐晓芃告诉记者, 近年来, 18—40岁的

女性烟民很多, 而这个群体体现了最主要的肌肤问题——肌肤老化过快、容易过敏。除此之外, 烟雾还能让眼角和上下唇周边肌肤出现放射状皱纹, 颊部皱纹也会更深。倘若每周抽烟超过10支, 持续10年以上, 面容还会呈现淡橙色, 骨骼轮廓显露。同时, 女性烟民患痤疮的几率也会增加, 甚至长酒糟鼻。

有这些肌肤问题, 你该好好保养



特邀专家: 刘蓉(长沙克丽缇娜美容养生SPA会馆美容顾问)

肌肤颜色变化: 一般抽烟者的肤色会变得苍白带黄, 其中以嘴唇和牙齿的颜色变化最为明显, 嘴唇不仅干燥无华, 而且呈紫褐色。

早现的皱纹: 抽烟者的皱纹比一般人更早出现。如一位40岁左右的吸烟者(尤其是女士), 脸上的皱纹往往和60岁的非抽烟者相仿。

明显的皱纹: 每个人到一定的年龄, 脸上总会现皱纹, 如两眼



护肤小课堂>>

明星姚笛的护肤宝典

一边是陪伴10年的香烟, 一边是暴露于聚光灯下的肌肤。若要两全, 该如何是好?

对于不少有烟瘾的女明星来说, 肌肤太差往往是通告太少的“硬伤”。然而, 姚笛自称“一点儿都不担心这个问题”。对肌肤如此自信, 她可是有着一套自创的“烟民护肤法”。如果你也跟她一样, 难以戒烟却想拥有好肌肤, 下面的内容就不得不看:

第一步: 补水保湿

抽烟给我带来的最大的肌肤伤害应该就是缺水干燥, 所以, 365天的皮肤干燥现象一定要最先改善。因此, 在我的护肤理念里, 补水和保湿必不可少——白天选择焕肤面霜或者精华面霜, 使肌肤从暗沉中苏醒, 晚上的时候做深层保湿面膜。

第二步: 有方法地去角质

经常身处烟雾弥漫的环境下, 脸上容易起干壳。所以, 我每隔两天就会定期去一次角质, 做好皮肤的深层护理。我最常用的去角质方法, 就是使用柔肤水、洁面霜、活肤精华液等护肤品, 以化学物质来软化、清除角质, 多半是采用AHA、BHA等果酸性成分、石碳酸、乳酸、甘醇酸及水杨酸等多种配方, 促进真皮层内胶原纤维的生长, 对消除黑斑、暗疮及改善皮肤粗糙有明显的效果, 减少抽烟带给肌肤的伤害。除此之外, 我还会每隔一月进行一次物理性去角质, 也就是使用磨砂膏等护肤品,

借助成分中细小的颗粒或纤维与皮肤摩擦, 较深入地清除老废角质。

第三步: 皮肤的深层护理

要做好皮肤的深层清洁, 清洁步骤不能马虎:

1、先用温水把脸部打湿, 然后挤出适量的洗面奶于手心, 取水揉抹出丰富的泡沫, 泡沫揉抹得越细越好。

2、用无名指蘸取适量泡沫, 从下巴开始, 由里向外打圈按摩, 直至按摩到耳下淋巴处。

3、接着再蘸取泡沫将无名指移至脸庞, 顺着毛孔的方向, 采用由下往上的方式打圈按摩。

4、然后移至鼻子两侧, 轻轻打圈按摩, 清洁出鼻翼毛孔的脏东西, 接着采用从上往下的方式清洁鼻梁。

5、最后清洁额头, 从中间开始一直按摩清洁到太阳穴。按照以上手法按摩1分钟后, 冲洗干净即可。

另外, 我很喜欢用绿茶水代替爽肤水使用, 因为绿茶里含有多种维生素和抗氧化剂, 可以消除黑眼圈和祛斑, 改善抽烟给肌肤带来的伤害。



专家帮帮忙>>

烟民不可省略的护肤法则

“姚笛的护肤宝典是值得推荐给众多女烟民的, 可是除了那些内容, 我们还需要做好一些保护措施。” 刘蓉介绍, 要防止“香烟肌肤”, 除了护理, 最重要的还需要“防”。

一、加强隔离: 被烟雾包围的女性, 想要对抗烟雾给肌肤带来的危害, 最理想的是隔离那些由皮肤直接进入人体造成危害的有害物质。所以, 选用一些适合自身肤质的隔离霜进行隔离很重要。隔离霜可以部分隔离辐射, 并且阻隔空气中的粉尘细菌等有害物质进入人体。需要提醒的是, 防晒霜不能充当隔离霜, 对于一些特别的有害物质, 比如烟雾和辐射, 防晒霜是不具备隔离作用的。

二、多次清洁: 人在抽烟的过程中, 烟气中的有害物质会通过烟气进入到人体皮肤中, 使肌肤迅速老化, 因此烟民应该经常注意清洁皮肤(比如, 下班回到家中就应该进行一次清洗, 等到入睡前也要再进行一次深层清洁)。在使用洗面奶清洁皮肤的时候, 可将洗面奶在手上打出泡沫后再涂抹在脸上, 因为有些洗面奶具有较强的刺激作用, 这样做的目的是使洗面奶性情温和一些, 避免再对皮肤造成刺激。

三、睡前面膜: 抽烟导致肌肤干燥, 所以我们应该提倡晚上睡前敷面膜, 起到预防作用, 让第二天的肌肤看上去不那么干燥。而对于过度干燥的肌肤, 我们甚至可以尝试做整晚的面膜, 即揭掉面膜后不用水清洗, 只需将溢出面部的一些面膜成分擦掉就行。

四、食物疗法: 女烟民更应该以内调的方法护理肌肤。多吃一些富含维生素C的食物, 比如水果蔬菜牛奶。喝茶也是很好的补充维生素C的有效方法, 特别是绿茶, 它可以保持体内产生和清除自由基的动态平衡。