

不只是尖脸才叫好看——

“苹果肌”也能妆出大美女

今日女报/凤网
记者 李诗韵
女星姚芊羽

近日被记者拍到“整容变残成蛇精脸”，让众多粉丝惊叹不已——“从此，娱乐圈又多了一位蛇精！”虽说美女明星如今频变“蛇精”，我们身边却仍有圆脸姑娘勇敢地削骨瘦脸攒钱而纠结。其实大可不必！如今日韩美女都在挤破头打造圆润有弹性的“苹果肌”，她们认为这是非富即贵且通往豪门的好命肌。不是尖脸才叫美女，一起来看看“苹果肌”如何进行彩妆突破吧！



“偷”学“苹果肌”

韩国多美女，美女多“苹果肌”，而她们发亮饱满“苹果肌”的秘密就是用“精华”来定妆！取1~2滴精华于手心温热充分后，再利用“掌根”轻压笑肌高点，一个漂亮的“苹果”就跃于脸上。

护成“苹果肌”

特邀专家：唐燕（韩国谜尚彩妆万达广场店店长）

面部处双颊的膨度不够饱满，没有美丽风向标——“苹果肌”，其实不用靠整容手段，掌握妆前小技巧就能从视觉上产生增膨感。“造山障眼法，加一招立即膨亮！”唐燕说。

Step1: 缔造平滑角质是造山第一步

干瘪粗糙的角质层，就像砂纸般容易吃掉肌肤光泽。每周1~2次以“微酸化妆水”轻轻抛光，缔造像玻璃般平滑的肌肤纹理，看起来就能更饱满一些！

Step2: 肌肤水分足够才会饱满透光

肌肤含水量要够，看起来才会更饱满，底妆前使用保湿化妆水加强湿敷，干燥肤质可加入美容油以1:1比例调配，油水平衡了，两颊才会更透光、更吃妆。

“妆”成“苹果肌”

特邀专家：彭静（长沙泡化彩妆设计学校高级化妆师）

光滑红润的双颊是苹果肌的重点。“正确化苹果肌的位置应该是颧骨顶点以下两三个指腹宽的凹陷区域，只要这区域看起来饱满圆润，就会有‘苹果’的感觉。”彭静说。

Step1: 腮红增强精气神

先把腮红涂抹在从苹果肌向耳朵延伸的大C区，使用大号的刷子蘸取腮红，注意轻刷的位置上下要超过脸颊骨边缘，刷在脸颊骨的下方后顿时有收束脸庞的效果。

Step2: 高光让五官更立体

在鼻梁和眼睛下方区域晕染高光，用小号刷蘸取高光，从额头涂抹到鼻梁，注意额头的面积不要涂抹过大，超过眉毛高度一点并且比眉间距稍微宽一点就可以。从眼球下方向后至太阳穴位置晕染高光，带出自然过渡感。

Step3: 光感饰底提亮肤色

珠光饰底乳，苹果肌处重复刷两次。额头、鼻尖、下巴等突出部位，可使用珠光饰底乳调和少量粉底液打底，苹果肌的用量可稍微增加，利用视觉效果打亮增膨。如果不想有太多珠光，可以加点点油去调和。

Step4: 阴影粉修饰脸型

耳朵前方到下颌骨涂抹阴影粉，将阴影粉涂在脸部轮廓线，不仅有瘦脸效果，还可以修复肌肤不平整处。蘸取少量阴影粉刷头旋转涂抹下巴赘肉部分，有很强的修颜效果。另外，涂在嘴角下方还能起到上提嘴角的效果。



练就“苹果肌”

特邀专家：唐燕（韩国谜尚彩妆万达广场店店长）

唐燕介绍：“韩国很多女明星脸上都有丰满的苹果肌，水润苹果肌让她们看起来快乐、亲和、甜美，而且更显年轻。”不过据统计，天生拥有这种天然“笑”果的人不到20%，今天就来教你如何用手来“练就苹果肌”。

苹果肌提拉操>>

厚实饱满的肌肤就像一张弹簧床，弹力纤维是支持厚度的弹簧，胶原蛋白则是内层的膨软棉花，缺一不可。过了25岁，保养就得未雨绸缪，在保养清单中加入一瓶修护精华，就像替苹果肌加上厚垫，延缓坍塌垮塌。

Step1: 使用中指从颧骨上方滑动至太阳穴提定位苹果肌轮廓。

Step2: 利用大拇指侧边，从鼻翼两侧沿着颧骨下方拉提至太阳穴，刺激脸部血液循环，加乘精华液效果。

补出“苹果肌”

苹果肌是由内而外散发出来一种皮肤通透的感觉，除开借助外力来“妆”和“练”，其实还可以采用内服的方法，将构成“苹果肌”元素吃进肚子，这个方法平时工作较忙的职业女性更适用。

1. 苹果

维生素C含量十分可观，能帮助减少皱纹及干燥现象产生。

2. 芒果

含有丰富的β-胡萝卜素，可预防皱纹；维生素C能使皮肤白皙透嫩。但过敏体质者须慎食；一般人过量食用，短期内皮肤会发黄，等到β-胡萝卜素代谢后就能恢复。

3. 蜂蜜

含有大量的胺基酸、酶、维生素及醣类，均能被人体轻松吸收，对于干燥松垮的肌肤能达到滋补修护的美容作用。

4. 绿豆

向来就是清热解毒、消暑退火的代表性食物，多吃有助排除体内毒素，促进正常代谢，预防各种夏季皮肤疾病及瘙痒不适症状。将绿豆粉加水调成糊状用来外，美白滋润的效果也很好。

5. 白木耳

白木耳所含的植物性胶质，可补充皮肤日渐流失的胶质，增加保湿度，促进肌肤细胞再生。

6. 杏仁

含丰富的优质蛋白质及必需脂肪酸，能促进皮肤细胞再生。维生素A、E、B1、B2，可维护表皮组织的健康，防止腺体分泌降低，预防皮肤干燥及角质的增生。

7. 富含维他命的食物

例如：虾、芝麻、筒蒿、鸡肉这四种食物都含有大量的维他命与蛋白质，对肌肤细胞的代谢、再生，都有相当良好的功效。

自测“苹果肌”

“苹果肌”的位置是在眼睛下方二公分处的肌肉组织，呈倒三角形，又称为“笑肌”。当我们年轻的时候，苹果肌表现明显，微笑或做表情时会因为脸部肌肉的挤压而稍稍隆起，看起来就像圆润有光泽的苹果，因此名曰“苹果肌”。

