



防晒、护发、改善唇色……有的护肤美容该从小做起 向美容大师们学 给女儿护肤

今日女报/凤凰网记者 李诗韵

巧克力、蛋糕、鲜花、洋娃娃……盯着商场儿童专柜的小玩意，身为妈咪的你，又开始为孩子的儿童节礼物犯愁了——每年都是这些“旧”礼物，既无新意又无益健康。

今年的儿童节，要给孩子怎样的呵护呢？挪动你的脚步，去护肤专柜转转，你可能大有收获。近日，国际美容专家凯文·斯福特的一项数据表明，如果从出生到18岁前不做任何防晒措施，紫外线累积在体内就占一生中的75%，而斑点、角质粗糙、皱纹、老年斑等都会由此造成。

看来，肌肤保养从儿童节开始也是不错的选择。下面就让我们一起看看美容大师的女儿们都在怎样护肤吧！



出镜妈咪：
戴思思
(妈龄10岁，
长沙爱美美容
院老板)



出镜妈咪：肖琴(妈龄5岁，长
沙贵人坊美容SPA会所经理)



出镜妈咪：
李晓
(妈龄14岁，长沙星美
整容整形医院专家)



出镜妈咪：
陈燕芳
(妈龄18岁，
玫琳凯化妆品
有限公司长沙
总代理)

明星课堂

小S献给女儿的护肤秘诀

明星宝宝一直都是备受关注的对象，小S可是对女儿们百般呵护，连她们肌肤都照顾得很到位。小S曾说，要尽可能的别给孩子使用护肤品，这是因为护肤品的油脂会堵塞毛孔，影响汗孔，不利肌肤排泄，同时也妨碍皮肤呼吸。即使要用的话，购买时也要注意，最好使用婴儿专用类型的。

小S妈咪还有一套送给女儿的自创护肤套餐。比如用汤水防晒：女儿们一般每天至少要多喝五杯水，同时保证她们吃水分充足的水果。在饮食方面，她会给女儿们多吃清淡的食物，偶尔吃点银耳羹。

至于如何从外对抗干燥，

小S会注重女儿的几个部位。滋润女儿的小嫩唇：她会为女儿们准备专用的儿童润唇膏，早中晚饭后，将女儿的小嘴擦拭干净，然后涂一次润唇膏。如果发现她们的唇部有脱皮的现象，小S还会进行特别护理，如用湿毛巾轻擦唇部，然后把水分擦干，再上大量唇膏等；保护女儿的口腔：小S经常让女儿们口含无核话梅、藏青果等，因为多吃酸性食物能让肌肤发育更好；呵护女儿背部肌肤：小S坚持每天给女儿洗澡，最好用婴儿沐浴露。当发现女儿的皮肤干燥，且伴有脱皮的情况，她还会用点婴儿润肤油在浴盆中，缓解干燥。

学会帮她防晒

出镜妈咪：肖琴(妈龄5岁，长沙贵人坊美容SPA会所经理)

打开我家的护肤橱柜，光是防晒产品就有六款，其中最大瓶的防晒喷雾就是每年我都坚持送给女儿的礼物。孩子从出生起，就不得不接受紫外线的侵害，尽管孩子的肌肤细嫩，看似受到的伤害不多，其实妈咪们忽视了这些光线对孩子未来的伤害。

从护肤角度说，防晒应该是最早开始的保养功课。所以，我

从女儿6个月时，就给她涂抹适当的防晒品并做足物理防晒措施。未满周岁时，我会给女儿选择SPF15/PA+的防晒乳，乳质的产品在使用上更方便，不容易弄到宝宝嘴里；而周岁后，我就给女儿换了防晒喷雾，喷雾的质地清爽，会让她感觉更舒适。需要提醒的是，给孩子选择防晒产品，一定要无刺激、无香味、防

水防汗的纯物理防晒产品。而在炎热的夏季，出门打伞、戴帽子等防晒措施也必不可少！

注重头皮护理

出镜妈咪：戴思思(妈龄10岁，长沙艾美美容院老板)

10岁的大女儿从懂事的那一刻开始，就学会了不停地向我提问——“妈妈，为什么我的皮肤比她黑？”“为什么我的头发不好看？”面对这样的提问，我的内心充满自责。

初为人母时，我承认着实对大女儿的护理不够细腻。她天生肤黑发黄，我却并没有意识帮她改善，直至二胎生下小女儿，我才明白，肌

肤的护理应该从童年开始。由于担心老二的肤质和发质跟老大一样差，我从老二满周岁时，就学着给她泡牛奶浴、用精油和性质温和的洗发水帮助她的头皮发育。孩子在10岁以前油脂分泌会比成人低，因此最好不要使用成人的洗发水。而性质温和则是儿童洗发水的重点，它不会让发质及头皮皮肤因洁力过强而受损，头皮健康了，发质

自然也就好了。

除了洗发水，定期给女儿们做头部按摩也是我的日常功课。孩子的头皮较嫩，因此不需要功效型的精油按摩，我会用新鲜花瓣泡水，淋湿女儿的头部，然后轻轻按摩，促进她们头部的毛囊发育。长久坚持，小女儿的发质确实比老大更好！

帮她改善唇色

出镜妈咪：李晓(妈龄14岁，长沙星美整容整形医院医生)

割双眼皮、开眼角、垫鼻子，这些都是我工作中常见的手术，而改变唇色的手术却并不多见，这就与手术难度有关了。成年后，女人们都会对自己的五官特别重视，而嘴唇更是不可不看的地方。

我女儿今年14岁，唇红齿白，庆幸没有遗传我深紫色的唇

色和暗沉的唇纹。当然，未成年的她并不靠整容手术，而是源于从小我对她唇色的关注。小女孩贪吃，经常吃到一些含色素的食物，而这些色素很容易沉淀，导致唇色变暗。而气候干燥、喝水太少等原因，也会让小女孩的嘴唇产生唇纹。

所以，女儿不满10岁，我就教她一定要随身携带一支儿童护唇膏。而护唇膏的选择，我会在成分选择上把好关，尽量选择含有纯天然洋甘菊、植物甘油、硅合物等配方的产品，有利于改善脱皮龟裂现象，改善唇色。

先学清洁和保湿

出镜妈咪：陈燕芳(妈龄18岁，玫琳凯化妆品有限公司长沙总代理)

都说，青春就是将战“痘”进行到底。可想而知，青春期的孩子都逃不过痘痘的伤害，处理得当，则平安无事；处理不当，则有痘疤相伴一生。我不希望我女儿成为后者，当然，如果有可能，我更希望她没有“战痘”的烦恼。

可能是我工作的原因，从小我对女儿的肌肤就特别照顾——

各种新鲜水果轮着补充、大豆奶制品定期进食，最重要的是不允许女儿偷吃油炸食品。多年来，女儿的肌肤都白嫩细腻，成为同学羡慕的对象，她也常感激地说，“还好我有个做美容的妈妈！”

不过我深知，女儿进入青春期，由于内分泌等原因，长痘也是迟早的。为了未雨绸缪，我提前一年培养她养成正确的清洁和保湿

的保养观念——每天早晚一次洁面，晚上睡前抹上保湿乳。在洁面产品的选择上，我也挑选了含有水杨酸、过氧化苯甲酰等理疗成分，温和地调理女儿的肌肤。而因为水杨酸会使肌肤干燥，在保湿乳的选择上，我就为她选择含有维生素原B5、甘油、角鲨烷等高效补水保湿成分的产品，中和长痘肌肤的干燥。