

夜战世界杯，护肤有攻略——

这样看球，熬夜也美

今日女报/凤网记者 李诗韵 实习生 李玉婷

4天、3天、2天、1天……自打2014巴西世界杯进入倒计时，大家就似乎找到了一个共同的理由让自己疯狂熬夜。然而，前一晚的“不错过”，必然换来次日骤然出现的肌肤问题——硕大的“熊猫眼”、呆滞无神的双眸、黯黑憔悴的脸蛋、粗糙缺水的皮肤等，面对这张“明日黄花”般的面容，姑娘们，你还敢为了看球而放任自己的皮肤吗？

当然，谁都梦想着看球护肤两不误，而有效的方法你学会了吗？今年夏天，姑娘们护肤也要跟上“世界杯”的节奏，就算熬夜也要熬出好肌肤！

分时段护肤 看球护肤两不误

球赛一般都是在深夜进行的，对于世界杯熬夜族来说，大可利用看球的空档进行肌肤保养。根据肌肤的正常“工作时间”来进行肌肤保养，可以大大提高你的护肤效率和护肤质量。分时段护肤，也可以做到看球保养两不误。



特邀专家 / 陈蓓

《我是大美人》特约护肤专家)

- 1. 晚上9点到11点：为熬夜做准备**
通常来说，晚上9点到11点是人体淋巴作用、荷尔蒙分泌的工作时间。所以，在这段时间，肌肤对护肤品的吸收率最强。因此，最好选择在这个时段完成整套晚间的基础护肤程序，为熬夜做充足准备。
- 2. 晚上11点到凌晨1点：为肌肤准备“宵夜”**
人的正常生物钟，这段时间属于一般意义上的“浅眠期”，也就是预睡阶段。在这个时间段，肌肤还未真正进入到“工作状态”，因此，准备熬夜的人最好让自己尽量放松，并补充些维生素或敷具有修复功能的面膜，为肌肤准备丰盛的宵夜。
- 3. 凌晨1点到2点：为肌肤适当“减负”**
人体肝脏排毒一般是在凌晨1点到2点之间。如果在此刻，我们为看球还不能睡觉，肝脏的排毒功能就会大大减弱。因此，球迷们最好在此时段不要抽烟或喝酒，以免加重肝脏的负担，多喝水则可以帮助身体加速代谢。
- 4. 凌晨3点到4点：“亡羊补牢”**
人体到了凌晨这个时间点，身体的抵抗力很弱，皮肤油脂也会随之分泌旺盛。分泌过于旺盛的油脂会堵塞毛孔，形成讨厌的黑头和粉刺。因此，在这个时间点，最好对皮肤再进行一次简单清洁和护理，避免黑头和粉刺的产生。
- 5. 早上6点到7点：为肌肤“去火降温”**
到了早上，人体细胞的再生活动会降到最低点，因此，熬夜派最好准备一套具有醒肤功效的保养品，先让护肤品降温，然后让它们带走一脸倦容，让你重现昔日的光彩。

美女美容师用经历告诉你：

“世界杯”熬夜无代价， 看球护肤两不误



出境讲述>>

黄梦薇
(长沙克丽缇娜
美容SPA养生会
所主管)

音乐响起来，鞋子脱起来，踩在沙发上，疯狂嗨起来……这样的女人在常人眼里往往出没于酒吧KTV，而我，在家没有啤酒也能如此疯狂，因为新一届世界杯马上就要开赛了！似乎没有一个朋友能理解，一个女人为何如此挚爱看球，其实不对。与其说女人爱足球，不如说是给自己一个漫长的夜晚看帅哥。

还记得上一届世界杯期间，自己那张枯黄憔悴的脸，连球迷老公都看不下去——“老婆，别再陪我‘熬’下去了！”可是4年一战，怎么能错过一个陪伴他的好机会呢？为了证明看球护肤真的能两不误，之后的时间里，我悉心研究着“熬战”后的问题肌肤……

“熬”出来的：肌肤粗糙、无光泽

对于女人来说，“面子工程”至关重要。一般来说，晚上11点到次日凌晨2点是肌肤的黄金修复期。然而，当美容觉遇上世界杯，该怎么办？我们首先得明白，“熬战”的后果之一就是换来粗糙、无光泽的肌肤。熬夜能让人内分泌和神经系统的正常循环被打乱，使得皮肤容易出现暗疮、粉刺、黄褐斑、黑斑等问题。肌肤代谢功能不佳则会导致皮肤角质层的堆积，皮肤肤色暗沉无光、缺乏弹性等问题。

于是，对症下“药”就很重要。在熬夜前，我会用洗面奶将脸彻底洗净，以免脸上的灰尘和油渍在熬夜后引发满脸痘痘。而在熬夜后，我会及时使用去角质产品，避免皮肤角质层的堆积，以确保肌肤次日依旧光鲜照人。偶尔，我还会给自己敷一个茶树面膜，这款面膜有抗菌消炎作用，既能醒肤，也能抑制痘痘的发生。

“熬”出来的：肌肤干燥、缺水

世界杯期间熬夜，肌肤还有一个明显的表现就是脱水。由于没有得到充分的休息，肌肤的水分就会大量流失。加之长时间对着电视机，强大的电视热量也会吸走一部分肌肤的水分。另外，疯狂的呐喊助威还是一份“体力活”，身体处于亢奋状态，肌肤的水分流失也在随之加快。

于是，熬夜看球，大量补水的功课肯定要做好。边看球边敷上补水保湿面膜是我的选择。高保湿度的面膜可以在短时间内给肌肤提供充足的水分，让肌肤时刻处于喝饱水的状态。不过我要提醒你噢，别看球太入迷而忘了取下面膜！通常面膜时间为15分钟左右，敷太久就会适得其反。而如果是油性或者长粉刺的皮肤，不妨尝试整夜使用绿茶祛痘面膜。另外，我还会在次日起床后用冷、热水交替洗脸，刺激脸部血液循环，有效缓解熬夜所带来的脸部不适感。

“熬”出来的：双眼浮肿，黑眼圈

熬夜最大的“成果”非“熊猫眼”莫属。所以，前期不做好眼部护理，第二天早上醒来绝对会让人狼狈不堪——眼袋浮肿、黑眼圈。由于睡眠的缺失，眼部没有得到足够的休息，致使出现双眼浮肿、黑眼圈、眼袋等。

于是，为了防止眼部浮肿和黑眼圈，我会在球赛之前擦些眼霜或敷一片眼膜。而敷眼膜时也要注意不要敷的时间过长。过后，我还会涂上眼霜，用食指和中指指腹从眉心向眉尾、太阳穴慢慢刮眉20次，帮助缓解眼部疲劳，并且还能够预防次日清晨出现眼部浮肿。同时，在看球过程中，建议用棉布包起陈茶茶叶敷在眼睛上，然后每隔半小时，躺下休息10-15分钟，之后用清水洗净，这样能帮助消除黑眼圈。



资料图片

小贴士

简单的面部按摩法

第一节：将十指分别置于沿脸部中央至耳部前方的位置，手指稍稍用力，轻柔按压，就如同将发丝向后梳理般，缓慢而深入地按摩。

第二节：将手指置于眼部下方，缓慢按压。此温和精细的按摩，不仅能够促进微循环，更能消除疲惫感。

第三节：挤压鼻孔两边的凹点，该部位集中了脸部大部分的血管。挤压这个部位可有效促进微血管循环，并帮助回复脸部光彩。

第四节：用手指按压颈后部的凹陷处。按摩这个部位有助于促进能量在体内的流通，并可促进头部的血液循环。

