



今日女报/凤网记者 李诗韵
实习生 李玉婷

欲做“教主”，先过“萌”夏。今年夏天，这可是一句十分有诱惑力的卖萌口号噢！前有“甜心教主”王心凌在微博晒美肌卖萌，后有“美白教主”大S教你如何防晒——看来，做“教主”不易，除了身高差、年龄差，我们还得消灭肌肤差。

近日，微博上众多网友纷纷晒出肤色差的照片，求各大“教主”支招。不论是脸白颈黑、胸白手臂黑还是脸黑全身白，这样的肌肤差都让你“萌”不起来。所以，在这个不露不欢的季节，不妨来一次肌肤零色差“还萌术”，让你一“萌”到底。

注意“颈”报：让肌肤零色差

与脸零色差的美手术

夏季很多美女只注重脸部和颈部的美白，却忽视了手臂。在大街上，往往看到有很多美女脸上是白的，可手臂却是黑的，尤其是在穿吊带裙或无袖衣服时更明显，一黑一白完全不协调。

其实手臂保养和手掌的保养有异曲同工之妙。在你洗手的时候，可以顺便洗下手臂。特别是从外面回来时，手臂一定要用香皂清洗干净，以防黑色素的沉积。有条件的，还可以用纯牛奶来涂抹手臂，20分钟后洗净。或者将牛奶和珍珠粉兑在一起，变成凝固状，然后涂抹在手臂上，当然珍珠粉不宜太多，多了会干掉，皮肤不易吸收。

注意一定要让它溶于牛奶中，这样皮肤才能完全吸收。当然，还可以用绿豆粉加一点点牛奶，搅拌均匀，然后涂在手臂上，等到快干的时候(大概5-10)分钟，再加一点点水，摩擦手臂，然后冲洗干净，涂上合适你皮肤的润肤霜，很有效果的。最实在的，在晚上敷面膜时，可以把袋子里多余的精华倒出来涂抹在手臂上，脸上敷完的面膜剪成两半，各敷一块在手臂上，坚持一段时间就可以和脸一样白皙啦！



户外游泳最晒人



专家帮忙>>

与脸零色差的美颈术

夏天一旦晒黑，在短时间内很难恢复的，一般都要经历整个冬天的自然修复，才能“重见天日”。如果想要在短时间内成为“白富美”，那就只能借助于美

妆用品了。但现实情况是，往往脸上变得白里透红，可黝黑的脖子却差了一大截。因此，别光顾着往脸上狂涂粉了，小白脸、黑脖子可是不行的！

要消灭颈部肌肤差，我们需要做到以下四点：

1) 避免拉“颈”报，彻底清洁

每天卸妆洗脸时，仅仅顺便冲下颈部肌肤，那么颈部问题就会日积月累。其实紫外线、灰尘沾染颈部的机会，与脸部是一样的，所以晚上颈部的卸妆清洁步骤，千万不能随便。清洗颈部时，不论是用手还是洗面刷等辅助工具，颈部的肌肤面积不比脸部小，所以用量也不要小于脸部，还是要另外挤出适量的

清洁品，搓出泡沫后使用，不要再以脸部清洁后的泡沫顺道洗颈部了。



2) 定期去角质，注意质地

在对脸部去角质的同时，千万别忘了颈部肌肤也要定期去角质！由于颈部肌肤仅为脸部肌肤的三分之一厚度，所以在去角质之前，应该要先加强脖子的保湿，洗脸后先以化妆水蘸湿化妆棉敷于颈部，使肌肤柔软后，可以降低直接在干燥肌肤上去角质所造成的

过度拉扯和摩擦。此外，推荐乳霜质地、含有海盐或者天然果粒的产品，比较滋养平滑，要避免用剥除式面膜，因为这可能使肌肤因受到拉扯而受伤。用搓揉角质类型的产品时，要注意力度、角度和肌肤纹理，以免反而加深颈部纹路。

3) 保湿提拉，搭配按摩法

颈部肌肤的问题大多是因为干燥及老化，从而变黑变老。涂抹颈部护肤品时，要搭配按摩手法，可帮助颈部肌肤增加紧实度，同时还能达到舒缓压力和放松颈部的效果。此外，颈部的防晒是绝不可少的，肌肤老化受到紫外

线很大的影响，如果脸部防晒做好了，却忽略了颈部肌肤，当颈部老化提早出现，可就后悔都来不及了。一般脸部的防晒品也会适用于颈部，现在的身体防晒品质地也都相当清爽细致，搽手脚四肢的同时，也可以用于颈部。

4) 护颈彩妆，重在均匀

在做好前期的护颈工作后，就可以给颈部上彩妆了。用含珍珠粉的遮瑕膏与乳液按1:1混合，作粉底之用。混合的目的是为了涂抹得更均匀，更自然。从上到下轻轻滑抹：从颈部到锁

骨四周，均匀涂抹上混合好的粉底，涂抹时从上到下轻轻滑抹。从下往上扫抹：用粉扑蘸上闪亮散粉，轻轻印按在涂有粉底的部位。如用粉扫，则应顺着颈纹的走向，从下往上扫抹。

与脸零色差的美腿术

夏季喜欢穿短裤短裙，却没注意到腿上防晒，结果仅几天就把腿给晒黑了。尤其是小腿，在短裤的分界线处留下了一条黑线。本来又直又白的美腿，瞬间就黑得不敢出门了。

其实，腿部美白和脸部美白差不多，只不过腿部皮肤相对脸部皮肤要更粗糙，角质更多些。因此，腿部美白首先就得去角质，可以先用腿部专用去角质膏将腿部的粗糙皮层去掉，然后再使用美白配方。

最快最简单有效的方法是，晚上洗完澡以后用酸奶敷腿，然后用牛奶加乳液擦腿。洗净后还要喷上爽肤水，再用双手拍打揉搓小腿，以加快腿部的血液循环，让它加快黑色素的代谢。还可以用新鲜的柠檬榨汁，涂在腿上，但要注意的是用完之后不可以再暴晒了，否则会黑。



特邀专家>>

陈欣

(长沙索菲亚美容SPA养生会馆高级美容师)

夏天一到，游泳就成为运动达人的首选项目。既消暑又健康，还减肥。可一回到家，就会开始犯愁：“我这皮肤倒是光滑，但是肤色却一天天地变黑，等过完这个夏天，估计要成‘非洲人’了，更让人郁闷的是，全身上下就只有这张脸是白的。”

毋庸置疑，夏季天天去游泳，皮肤很容易晒黑，而且晒黑后的皮肤还不容易白回来。所以，夏天最重要的护肤就是防晒。但对于那些爱好户外游泳的MM来说，一般效果的防晒霜基本上没有多大用处。长时间晒同一个地方，肌肤差就来了！身上“一黑一白”，简直就要与“萌”绝缘了。其实，要做到零色差，除了注意防晒，你还需要花更多的心思和精力，用来消灭肌肤差！