

# 对“证”护肤:拿出你的证件来

今日女报/凤凰网记者 李诗韵

痘痘、黑眼圈、鱼尾纹……每次出门,美女们总是不忘在镜子前审视自己一番,“今天,肌肤不会又老了一些吧?”

显然,对爱美的姑娘来说,肌肤的细微变化都太重要。如何发现肌肤变化,是不少姑娘的护肤难题。于是,近日网上热传的一组女明星素颜证件照似乎成了姑娘们的“护肤指南”——再难发现的肌肤秘密都能被证件照无情地“曝光”。好吧,别犹豫了,拿出你的证件照,自测一下,她们的肌肤问题在你的脸上也有吗?



如果你跟她一样……

## 不妨试试24小时美白套餐

夏末秋初,是美白的好时机。对比自己的证件照,如果你最大的肌肤问题跟赵薇一样,也是肌肤黝黑、黯淡无光,那么推荐你一套24小时循环美白的好方法!

早上7:00—8:00,早餐开始白肌饮食:想从内白出来,日常饮食就需仔细选择,从早餐开始,多摄取抗氧化力强的蔬果,肌肤不易黯沉更有透明感。所以,多吃高维生素C含量的水果,如橙子、柠檬、草莓等。并且,想要达到美白效果至少每天要摄取500mg—1000mg的维生素C,并且分成一天三次的方法摄取,容易被吸收。

早上8:00—9:00,不留死角的靓肤妙招:女性25岁以后代谢变慢,不得不靠外力有效地刺激一下。因此,补充美白成分的同时,好好替自己做一套代谢按摩。

中午12:00—13:00,做一次美白防护:美白和防护是默契无间的搭档,缺一不可。中午出门,防晒霜要擦每平方厘

米2mm厚才能发挥功效。午餐前做好防护减少黑色素的生成,午餐后加个水果餐补充维生素,能给美白加分提气。

下午15:00—16:00,不惜成本补水疗伤:办公室的冷气可是美白的大敌,它会将肌肤的水分抽走于无形,导致脱妆、肌肤干燥。因此,在下午的时候,选一款美白化妆水能及时补充肌肤水分。

晚上19:00—20:00,清洁前奏必不可少:清洁是不可或缺的美白保养前奏。然而清洁力度太强的洁面乳并不适合美白,所以,想美白的女性只需要选择轻柔去除油脂和老化角质、令美白能量迅速通畅地到达瑕疵部位的洁面产品。

晚上21:00—22:00,肌无杂念的解压美白:当压力过大,情绪波动剧烈时,神经末梢会释放一种压力信使,它发出刺激信号让黑色素细胞聚合起来。所以,睡前在使用美白保养品前,先泡个澡,敷上美白面膜,闭上双眼减压、舒缓一番吧。



特邀专家:刘芬芳  
(长沙克丽缇娜美容SPA会所美容师)

### 肌肤问题1

#### 黝黑无光泽

明星代表:赵薇

赵薇凭借《还珠格格》名声大噪,给观众留下了深刻的印象。荧屏上她拥有着水灵灵的双眸和白嫩的肌肤,那证件照里呢?证件照里,赵薇那硕大的双眼是名不虚传,然而黝黑的皮肤显得毫无光泽感,也让她倍现倦态,人好像老了好多岁。



### 肌肤问题2

#### 黑眼圈、眼袋

明星代表:佟丽娅

2013年度亚洲偶像盛典凭借《唐山大地震》等,佟丽娅获得了年度“最具实力女演员”大奖。今年,陈思诚与佟丽娅在大溪地举行婚礼。这位爱情事业都顺利的女星,在荧屏上肌肤状态真的让人羡慕不已,那证件照还能不能有这么好的肌肤状态呢?

若是把佟丽娅证件照中眼睛以上的部分遮挡起来,她的魅力还是不减,依旧锥子脸而且肌肤白暂红润,可是要是看到眼睛部分就肯定会失望,真的是美中不足,黑眼圈明显而且有着轻微的眼袋,即使是露出了亲切的微笑,也让人感觉双目无神,透露出了疲倦感。

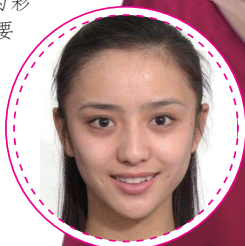
如果你跟她一样……

## 你得先分清属于哪一种黑眼圈

特邀专家:陈婷(长沙索菲亚美容SPA会所美容师)

身体皮肤以眼周部分最薄,且黑色素活动非常旺盛,加上年龄增长、外来刺激等因素作祟,容易出现各种问题,黑眼圈的出现就在所难免。

所以,面对黑眼圈,首先要了解自己属于哪一类型黑眼圈。通常黑眼圈有三大类——青色黑眼圈:因血液循环不畅导致眼周肌肤泛青,这是最常见的黑眼圈类型。对于这种,我们应该交替使用冷热毛巾贴敷眼睛以促进血液循环,紧急解决青色黑眼圈问题;黑色黑眼圈:因眼睛浮肿及眼袋松弛在脸上形成阴影,属于松弛型黑眼圈。这时,我们需要通过涂抹眼霜来补充胶原蛋白,让眼周肌肤恢复弹性;咖啡色黑眼圈:眼周色素沉着或肌肤黯沉导致的色素型黑眼圈。这类黑眼圈,是因为彩妆残留导致,所以我们要拒绝粗鲁揉眼,每次涂眼霜最好多涂一遍,而每周必须敷1~2次美白面膜,利用面膜的密闭效果让有效成分完全渗透,进行集中美白。



### 肌肤问题3

#### 松弛老化快

明星代表:刘晓庆

刘晓庆从一名小演员到一位声名鹊起的大牌明星,

倍受关注,那么,她的证件照是否真的能如荧屏上所看到的那么好呢?

证件照中的刘晓庆真的让人大跌眼镜,明显看到了她衰老的痕迹,眼部肌肤松弛,面部肌肤老化严重。

如果你跟她一样……

## 你需要“内外兼修”

特邀专家:黄盈盈(长沙南国丽人美容SPA会所美容师)

肌肤衰老是每一个女人的必经过程,如何抓住肌肤的青春尾巴,刻不容缓。通常在美容行业,我们会提倡女性从内到外地抗衰老,因此,“内服”和“外用”都很重要。

早晚按摩5分钟,预防肌肤老化。不管是皮肤松弛还是水肿形成的大脸,都建议每天早晚按摩3~5分钟。配合一些提拉紧致产品,能让效果更好的发挥。

避“重”就“轻”,消水肿。长时间听低音的音乐,交感神经兴奋,会阻碍循环,如果脸部很容易水肿,就应该放弃“过激”的音乐;在强光下,副交感神经无法进行有效的活动,身体产生紧张感,脸也会肿,所以在室内使用比较柔和的光源;晚上8点以后,要避免喝含咖啡因的刺激性饮料。



做一次SPA,排毒+瘦脸。好的理疗师会帮你疏通淋巴、打开因劳累形成的“疙瘩”,给身体排毒。毒素少了,肌肤的老化脚步自然放慢。

摄食酶添加剂有助于延缓衰老。说到“内服”,有几种物质是我们抗衰老必要摄入的,像抗氧化剂,它在抵御衰老、阻止自由基的形成以及帮助降解已经存在的自由基上起到关键作用;多种维生素:有助于确保足够的营养。许多维生素,尤其是B族维生素和Vc是辅酶所必需的。另外,大量维生素在维持正常的神经系统功能、血液凝集、抗体形成以及抵抗感染等方面是必不可缺的;而矿物质,它与维生素、激素、肽等物质一起共同调节着人体的代谢。