

秋冬护唇：要俏皮，不要“翘皮”

今日女报 / 凤网记者 徐美龄

星城的天气总是千变万化，尽管早早入秋，可昨天还身穿小短袖的你，今天不得不披上大外套。着装要变，护肤理念自然也要跟着改——入深秋，全身的水润肌肤都不自在了，平日里粉嫩的嘴唇也突然暗了几个色号。尽管你每天都坚持涂抹润唇膏，也已经大量的喝水，结果往往还是差强人意。

这时，你需要给自己嘴唇一个俏皮不“翘皮”的理由。秋冬护肤少不了护唇，或许注意一些小方法，就能大改你的“翘皮”形象噢！



专家帮帮忙 >>

唇膜也能DIY

现在市场上很多品牌商家也相继推出了唇膜。一片唇膜至少在20元左右，一周需要使用两到三次才能见效。对于不少姑娘来说，无疑又多了一笔不小的开支。不过，唇膜可是能自制的噢，看看下面的小方法吧！

麦皮牛奶唇膜：

麦皮2茶匙，鲜奶3茶匙，蛋白1茶匙，柠檬汁2滴，将麦皮、鲜奶和蛋白混合调成糊状，加入柠檬汁拌匀后涂上唇敷10分钟，用清水洗净。可给唇部肌肤充足的养分，又能淡化深色的唇色。

酸奶蜂蜜唇膜：

将酸奶倒进蜂蜜里调成糊状，用手指把唇膜涂在嘴上轻按2-3分钟，用中指在唇部打小圈，将保鲜膜剪成小块敷在涂好唇膜的嘴上，15分钟后洗掉就好了。

酸奶柠檬唇膜：

用喝剩的酸奶（只需要很少的量）再加一到两滴柠檬汁混合搅拌，然后用棉签均匀涂抹在嘴唇上，用保鲜膜将嘴唇包好。大概15分钟后，用清水洗净即可。15天做3次，保证你的双唇水润。

蜂蜜牛奶唇膜：

一勺蜂蜜、一勺牛奶、一勺麦片混合搅匀，然后用棉签，蘸了涂嘴唇。油亮亮的，跟涂了无色唇彩一样哦。20分钟后洗净就好。剩下的放冰箱里，可以用很多次。连续涂一个星期后，嘴唇会有自然光泽。

出镜故事 >>

护唇也需要24小时

脱皮、细纹、黯淡无光……出门会友，最尴尬的莫过于连口红颜色都被“吃”掉。与大多数上班族一样，我平日忙于工作，作息不稳定，导致每逢换季，都会全身干燥不堪，嘴唇自然也逃不过。

护唇理念一：随身携带润唇膏



“美女，你是不是不太舒服？”在一次北京出差的商谈会上，客户一句关心话却让我倍感尴尬，导致整个合作计划推迟了4天。我反省着，或许我的一些小习惯能让唇部问题日益显现，比如嘴唇越干，我越喜欢舔。舔嘴唇是护唇的大忌，因为越舔就会越干，一旦形成恶性循环，

会让嘴唇周围的肌肤粗糙变厚，严重者还会导致皮炎。所以，喜欢舔嘴唇的我，经常随身携带润唇膏，能随时滋润唇部，防止双唇干燥脱皮。

这样的护唇方式还适用于平日爱上口红的美女们，因为口红中的石蜡、色素都具有带走水分的作用，长期化妆容易出现脱皮现象。所以，即便不化妆，我们也要记得涂抹润唇膏。至于卸妆步骤，自然也省不了。我会选择专门的眼唇卸妆乳液，有针对性的卸妆产品会减少对肌肤的伤害，乳液状的卸妆液更加温和。就像这几天，因为气温骤降，我的唇部也出现干

裂的状况。回家后我一般先用热毛巾敷唇三到五分钟，再用柔软的刷子轻轻刷掉唇上的死皮，然后抹上润唇膏。千万注意不要立即抹口红，这样会伤害唇部柔嫩的皮肤。

为了让润唇效果更明显，每晚睡觉前，我还会在双唇上涂抹含有金盏草及甘菊精华成分的润唇膏，这两种成分能舒缓干裂的双唇。如果嘴角发炎的话，就更要注意不能使用唇部彩妆品，要尽快就医。为了让唇部更有弹性，我会随时随地多做点唇部小运动——默念“啊、咿、呜”，反复夸张地多念几次，对提高唇部的弹性很有用。



特邀专家：王倩倩
(爱茉莉化妆品有限公司 Mamonde 梦妆品牌高级讲师)

护唇理念二：食疗改善唇色

作为一个地地道道的湖南妹子，吃麻辣火锅是我日常生活必不可少的乐趣之一。周围的同事总是说，天气这么干，你还去吃火锅，就不怕上火长疮啊。我当然怕，但是一边吃火锅一边坚持我的食疗小窍门，就是既能避开长疮的困扰，还能帮助改善唇色呢！

每当吃完火锅，接下来的几天时间，我都会在每天早上熬粥当早餐，不仅很滋润，还能降

火——首先维生素是润滑皮肤的主力军，胡萝卜里除含维生素B1、B2外，还含有胡萝卜素，可在人体内很快转化为维生素A，所以胡萝卜粥是我早餐的首选。早上起床后，把前天晚上切好的胡萝卜丁和一小碗米，放到锅里煮，等我刷牙洗脸做完护肤就可以美美地吃早餐了，既节省时间，又可以吃到非常营养的早餐。当然，你要是不喜欢胡萝卜，还可以试试核桃粥，将核桃捣碎

然后加米煮成粥，然后用红糖调味，可是非常好喝呢。核桃粥可以通过补骨益肺健脾而使气血充盈，润燥生津，不仅有润肤之功，还能通便。

倘若早上不想喝粥呢？那就选择晚上食疗吧！我偶尔晚上下班回家，就会煮一道川贝冰糖雪梨备着。做法也非常简单——将梨子去核，把川贝粉和冰糖放到去核的梨肚里，蒸熟即可。连续吃两周，效果可是非常明显！

护唇理念三：偶尔给嘴唇按按摩

尽管从事护肤行业，但我也不是每天都能保持良好的状态——出差太频繁的时候，皮肤适应环境的速度就慢。不过，一旦出现唇部起皮干裂的情况，我可是有自己的小步骤进行大拯救。

平日在家，做完唇部滋润的步骤之后，我会用温开水沾

湿双唇，用少量蜂蜜白砂糖调匀，轻敷在双唇上停留3分钟左右，用棉棒轻轻按摩之后清洁干净。这样可以有效去除唇部老废角质，同时蜂蜜又能滋养唇部肌肤。唇部肌肤和眼部肌肤同样娇嫩，仅占面部肌肤厚度的三分之一左右，并且唇部肌肤没有皮脂腺缺乏滋养，唇

部每天大量的运动更容易出现唇纹。唇纹变多的时候，我就会趁睡前的时间对嘴唇进行按摩，涂抹润唇膏或者可食用的橄榄油，用两个无名指在唇部轻轻打圈，按摩顺序从嘴角至嘴唇中央顺时针按摩，3分钟后你就会发现嘴唇变得嘟嘟起来，看上去很水润。



产品推荐

DHC 橄榄护唇膏天然植物无色润唇膏
专柜价格：

120.00RMB/1.5g (长沙市平和堂、友谊商城、通程商业广场均有售)

简介：DHC 纯榄护唇膏中，除橄榄精华油外，还富含了具有抑炎、高保湿作用的植物成分。不仅触感自然、不粘腻，且具有优异的滋润力和保湿力。

CHANEL 香奈儿 COCO 可可小姐盈润护唇膏
专柜价格：

310.00RMB/3g (长沙市平和堂、王府井、友谊商城专柜有售)

简介：内含柔润复合物，极度柔细丝滑的水溶触感，赋予双唇自然水润的光泽，满溢明亮质感。

Vichy 薇姿润唇膏
专柜价格：

70RMB/4.7g (长沙市平和堂、王府井、通程商业广场、以及各大药店有售)

简介：含维生素E，以及天然植物萃取精华，瞬间舒缓唇部干燥现象。



查询·订票·送票·常客服务