

# 冬天护理向“厚”看



今日女报/凤凰网记者 李诗韵

当太阳躲进云层，我们暗自窃喜，庆幸少了一丝紫外线。殊不知，冬天刚开始，雾霾就从天而降……

往年冬季，我们总在强调“补水保湿”，涂上一层隔离霜，强效保湿就够了。然而，当雾霾遇上冷空气，薄薄的隔离霜可是大失功效。于是，肌肤护理有新招啦——国际美容专家Lisa(李莎)告诉你，要滋润，你还得先向“厚”看！



出镜故事&gt;&gt;

## 冬季护肤，“穿厚”点

特邀专家: Lisa(李莎, 湖南省美容美发协会副会长)

“水乳精华霜”，每当我精挑细选，希望用最薄的护理套装达到最佳护肤效果的时候，我就会打开窗户，让肌肤裸在空气中——这时，干涩、疼痛感扑面而来。可别以为是我的皮肤多么娇嫩，不信，你去试试！

2014年，星城的冬季来得晚，阳光刚走，雾霾笼罩。网络、杂志上铺天盖地地宣传着如何抵抗雾霾、如何养生，可作为爱美的女人，你还得时刻提醒自己，这种环境下，肌肤护理该换换方法了——

补水保湿，是惯用招数。然而随着空气污染越来越严重，简单地补水保湿，已经远远不够，甚至你会感觉到，肌肤已经不再“口渴”，补充再多的营养又能怎样？所以，当我发现肌肤的问题时，开始看“天”护肤。

冷了该加衣服，肌肤也同

样如此。清晨起床，除了日常清洁工作，我会细心地给肌肤加个“餐”，用温热的毛巾敷几遍脸，待毛孔张开后，再涂上化妆水和乳液。与平日不同，冬季使用保养品，我都会加倍，均匀抹上两层后，才会感觉锁水成功。

做好基础护肤工作，到了上妆环节，我也会让自己向“厚”看。彩妆部分可不是哪儿都要加厚。隔离霜、眼影、唇膏、睫毛膏，我们可以加量使用，不用太担心堵塞毛孔，因前期的加厚护理工作足以让毛孔收缩起来。

出门在外，倘若长时间在冷空气中徘徊，我会随身带上保湿型定妆粉，一来方便补妆，二来适量的补粉，能阻碍肌肤与空气的直接接触，有利于隔离空气中的脏东西。

当然，给肌肤穿太厚能利于肌肤，但也会带来麻烦。每天下班回家，我的第一件事就是

卸妆。因为上妆程序太多，所以卸妆的时候也会加倍细心——首先要用眼唇部卸妆油来回擦拭三遍，确保彩妆全都清洁干净；再在手心倒入一元硬币大小的面部卸妆油，双手预热后，按压于双颊，待卸妆油乳化后，轻轻揉搓开来，用化妆棉擦拭干净；最后，使用一款泡沫型洗面奶进行收尾清洁。

很多美女喜欢在卸妆后裸肌，我从来不会这样。卸妆完毕，我会从冰箱拿出睡眠面膜，用温水预热后厚厚地涂抹在脸上，然后再去做其他事情。坚持到晚上10点左右，将睡眠面膜洗去，按照“水乳精华霜”的程序，再次护肤。

我曾做过一个计时测试，坚持同样的“厚度”护肤，只要短短15天时间，肌肤干燥、暗沉等问题就能得以解决。所以，想在冬天完美“换肤”的美女，可得掌握这些好方法噢！

专家帮帮忙&gt;&gt;

### ■护理篇

特邀专家: 王莎(资生堂中国投资有限公司品牌部主管)

#### 1. 水乳护肤厚起来

在传统的护肤理念中，水乳护肤品的使用应该越薄越好。然而，在冷空气和雾霾环境下，加大水乳的使用量，不仅能让肌肤“吃”到更多营养，还能在肌肤表层形成一种隔离层，防止肌肤吸入更多灰尘。然而，加厚水乳用量最好是在睡前，因对于一些油性肌肤的女性而言，白天加厚可能会导致出油厉害、花妆等。

#### 2. 加厚你的角质层

很多人问我：“为什么冬天会有‘高原红’？”其实，“高原红”就是角质层太薄引起的。所以，冬季护肤，我们还要注意少用去角质的产品，防止角质层变薄。通常而言，角质层太薄与护肤方法有关。因此，我们不要用手或毛巾之类的物品大力搓洗面部皮肤，也不要经常用去油的洗面奶。我们要选择温和无刺激的化妆品，比如无添加产品，同时要注意营养均衡，保持充足睡眠。

#### 3. 晚霜面膜要厚点

睡着的肌肤也要呼吸，是不少女性以为肌肤晚上应该裸露的原因。殊不知，“盖上一层营养的被子”才能让肌肤呼吸又畅通，又不会缺水“口渴”。在晚霜的选择上，我们要尽量选择抗氧化、锁水的类型，避免“滋润”二字。因为在使用方法上，建议“被子盖厚点”，抗氧化和锁水的晚霜质地较清，通常不会阻碍肌肤呼吸。至于面膜如何加厚，建议涂抹2—3毫米的厚度。

### ■彩妆篇

特邀专家: 晓蓉(长沙友谊商店纪梵希专柜导购)



#### 1. 让隔离霜厚起来

冬季在隔离霜的选择上，我们可以尽量选择带遮瑕效果的产品，比粉底液要轻薄，但比普通隔离霜要厚一点，还能遮盖毛孔。在这类隔离霜的使用上，第一步上妆前，多加妆前乳；第二步再上隔离霜，用湿粉扑上第一遍妆，然后用手轻点，上第二次妆。两个步骤完成后，底妆厚了，再用定妆粉轻压，最后上腮红。

#### 2. 眼影厚点，妆感更强

冬季到了，彩妆主张质感。看看明星冬季妆，她们都加厚了眼影。首先建议选择香槟色、咖啡色、深灰色等颜色。其次，在涂抹眼影的方法上，先用刷子轻轻刷上一层底色，然后用无名指沿着眼部轮廓按压上妆。如果涂抹不匀，则可以用小海绵来回扫，打造晕染感。最后，在睫毛膏的选择上，也可稍稍加厚，涂三层睫毛膏，然后用牙签棒子挑开粘贴部位即可。

#### 3. 护理唇部，滋润起来

通常而言，每天要喝8杯水，才能维持体内水分均衡。所以，喝不到8杯水的女性则容易口渴、干涩，唇部问题也会显现出来。所以，冬季护唇一定要加厚唇膏的使用。在唇膏的选择上，建议用无色唇膏，不含色素的产品往往怎么厚都不会色素沉淀，保湿度很强。而在使用方法上，建议每隔1小时，涂抹一次，每次涂抹两层，这样能让嘴唇持久滋润。

# 友阿特女郎 走近特品汇

### “特品汇女郎”杨姣个人资料

姓名: 杨姣 年龄: 26 职业: 学生 爱好: 唱歌, 购物

参加特品汇女郎的原因: 喜欢购物, 喜欢网购, 喜欢拍照, 喜欢友阿

参赛宣言: 低调做人, 踏实做事, 通过自己的努力做自己生命中的女王! 我就是特品汇女郎, 我为梦想代言!

Q 你平时的生活状态是什么样子的呢？

A 生活中我是一个比较宅的人，所以很喜欢网购，经常代购一些衣服啊、包包之类的东西。

Q 你怎么会想到来参加“特女郎”的评选呢？

A 我本来就是湖南人，也是友阿特品汇的忠实消费者。这次看到友阿特品汇选“特女郎”就立马报名参加啦。

Q 在特品汇买过哪些东西呢？

A 特品汇的东西很实惠，折扣非常低，所以我经常在这里帮我爸妈选衣服。我在特品汇先后给我爸爸买了四件衣服，虽然

图片不是很精美，这也许是因为特品汇提倡的员工参与、拍照上图的原因吧，以真实、自然的图片呈现。但是实物给人惊喜，物超所值。

Q 有那么多电商，你为什么会选择特品汇上购物送给爸爸呢？

A 特品汇是友谊阿波罗商业旗下的，作为湖南百货零售业老大，品质和品牌是可以让消费者放心的，根本就不需要担心买的东西会不会是仿品或者次品，减少了网购中的担忧。

Q 特品汇物流速度怎么样？

A 非常快。从我拍下货品到收货，就两天的样子。速度惊人哦！

### ■相关链接

## 友阿特品汇

友阿特品汇是上市公司友阿股份旗下的正品特卖网站，也是全国首家由实体零售商打造的线上折扣网站。友阿特品汇定位于中高端正品特卖购物网站，结合友阿奥特莱斯“大品牌、小价格”的特点，联合全国其他知名品牌提供的库存特卖商品，为用户提供正品特价的优质服务。目前其主要经营品类包括：服装、鞋履箱包、婴童用品、户外运动、床品家纺等百货类商品。现有300多个品牌20000多款商品在线销售，SKU(库存量单位)超过10万。友阿特品汇开启网购实物实拍先河，提出素颜网购的概念，坚持图片不精修、PS，为顾客提供最真实的购物体验。



今日女报/凤凰网记者 盛朵

10月30日开启的“友阿特品汇‘寻找特品汇女郎’”活动，采取微博、微信、微社区三大报名通道，通过自愿报名、全民票选的方式进行选拔，吸引了来自全国各地的用户参与“特女郎”评选。拥有180多万粉丝的唱吧红人、歌手演员湘妹子杨姣经过角逐，以绝对优势领先，最终获得本次特女郎评选的总冠军。

在简约又不失时尚感的万科紫金台俱乐部，我们与特女郎杨姣面对面，了解她的生活、她与特品汇的故事。

