



# 快出手,国家一级手模来教你护手了

**Avène雅漾滋润护手冷霜**  
RMB 98元/75ml

这是一款性价比超高的护手霜，含63%雅漾活泉水。欧洲经典冷霜成份长效舒缓由里至外防护和滋养手部皮肤特有的蔗糖铝成份快速促进手部伤口愈合质地柔滑不油腻冷霜的味道有一种怀旧感。

**Shiseido日本资生堂尿素药用护手霜** RMB 50元

尿素:软化角质,补水 维生素E:防止粗糙 柔和按摩颗粒(橙色微粒):通过按摩来促进血液循环 通过按摩来促进血液循环,使滋润成分不仅能渗透到手部皮肤的表层,而且还能充分渗透到皮肤的深层。

**Bioderma贝德玛赋妍滋养修护手霜** RMB 68元/ 50ml

嫩白、抗老化、修护、补水四效合一,深层滋养手部肌肤,修复冬日受风吹袭的手部粗糙感。

**Estée Lauder雅诗兰黛白金紧肤淡斑润手霜**  
RMB 650元/ 100ml

蕴涵珍贵的抗衰老因子及祛斑因子,能紧致滋润手部肌肤并淡化各种斑点。让手同脸虎一样,年轻紧致无痕。

**La Prairie莱珀妮鱼子精华纯皙手霜SPF15**  
RMB 1,320元/ 100ml

能有效对抗日间的外界伤害,避免肤色不均。温和去除肌肤表面的废弃细胞,并激活新生细胞,同时以SPF15的防晒系数抵御阳光,避免肌肤老化。

**L'occitane 欧舒丹四皇后玫瑰味润手霜**  
RMB 260元/30ml

浓郁软滑的润手霜,散发奢华的玫瑰淡香氛香气,用后令双手宛如玫瑰花瓣般柔软芳香。体积轻巧,方便放入手袋或旅行携带。主要功效:质感轻盈,幼滑如丝,蕴含丰富的柔肤及保护成分。

今日女报/凤网记者 李诗韵  
搓着麻将、握着麦克风、摆着自拍姿势……当春节假期遇上冬末春初的干燥天气,你是不是也羞于“出手”?

正所谓一年之计在于春,护手工作在春季也自然是刻不容缓。近日,34岁的湖南手模王琳正式签约国际大牌迪奥,代言最新手部护理产品。她用娇嫩双手为自己减龄。近日,今日女报/凤网记者联系上王琳,用她的滋润“六部曲”教大家在新的一年里,该出手时就出手!

## 专家支招 >>

### 开春运动,跑起步来甩甩手

特邀专家:  
陈妙妙(长沙索菲亚美容SPA会所高级技师)

我们不难发现,很多女生手长得不好看的同时,还伴随着手凉的“冷血”问题。都说十指连心,手部肌肤的好坏也直接影响了全身肌肤的滋润度。为此,我们除了要做手部护理之外,运动暖手也是特别必要的。

甩手运动:甩手运动是给手部的特别加护,能借助重力加速度促进气血运行至手部。一般情况下,无论是拿东西还是敲打键盘,我们的手部都是向内运动的,不像身体其它部位多是各个方向扭转,所以,我们在做甩手运动的同时,可以多做一些反向运动,比如双手手指交叉、反向压手等。

另外,倘若是体质偏寒,我们还可以借助服用维生素E和维生素B改善双手冰凉的情况。维生素E有一项强大功能就是扩张末梢血管,让血流可以更顺畅地达到手部。而维生素B群正是能帮助烟碱酸合成的必须,可以特别补充一些维生素E和B的营养素。

## 听听美手模特的护手心得

个子不高、长得并不出众,但在时尚圈里,很多潮流人士都认识我,甚至经常有一些女明星来向我“取经”——别人都说,成名靠秀脸,但我有今天全靠敢于“出手”。

作为土生土长的湘妹子,从小双手泡在水里的经历也是必不可少的。北方女人总羡慕南方湿润的气候给我们全身肌肤带来了好的环境,殊不知,这种看似优势的湿气,也是让皮肤变坏的原因。

那么,在冬冷夏热的环境下,我们如何让暴露的双手滋润有度?我用经验告诉你们,护手“六部曲”很有必要。第一,不要让手长时间浸在水中,尽量避免频繁洗手。洗手时应选用洗手液,绝不能用洗衣粉、肥皂等碱性大的洗涤剂。水温不宜过冷或过热。手洗净后,一定要用干净、柔软的毛巾擦手,然后抹护手霜(要马上抹,不要等到双手干透后再抹,在皮肤未干透时抹可及时锁住水分)。

第二,手部防晒很重要。不管夏天还是冬天,防晒都是必须的。外出时,请给娇嫩的双手抹上防晒霜,然后戴上手套。手部防晒原理与脸部一样,主要是避开紫外线的伤害。但需要注意,我护手用的防晒产品不同,往往需要更高的PA指数,以达到最佳效果。

第三,用砂膏按摩手部皮肤。每周用砂膏进行一次手部按摩。洗净双手,用温水(最好能在水中加些橄榄油)浸泡片刻,然后用砂膏在手上轻轻按摩。10分钟后洗净,抹上护手霜即可(若是临睡前进行,可戴上棉质手套睡觉)。

第四,勤抹护手霜。涂抹护手霜的主要作用是及时补充手部皮肤所需油分,滋润保湿,缓解干燥皴裂症状,特别是含有维生素A、B、E等成分的护手霜,更是手部保养的好东西。洗一次手抹一次护手霜,不能省略。床头、厨房、卫生间、办公室、随身挎包等都应备上一支护手霜。每天出门前、睡觉前一定要涂护手霜(不能用面部护肤霜代替)。

第五,做家务时要戴橡胶手套。

为自己的双手买几副专用手套(防晒用的、开车用的、睡觉用的、做家务的、经常修剪指甲;不做或少用的);经常修剪指甲;不做或少做仿真指甲。做家务时一定要戴手套,使之避免接触刺激物质和水,做家务前先在手上涂护手霜,再戴双层手套。第一层是棉质手套,第二层是橡胶手套。做家务时间较长时,应每隔半小时脱下手套让双手透气。择菜或开瓶起罐时,尽量使用工具,以免损伤手部皮肤;避免双手直接接触酒精或其他消毒剂。

第六,做手部护理。每周或每两周到美容院做一次手部护理,利用周末做一做手部特殊护理,是养护的好方法。如果没时间去美容院的话,也可以在家进行护理。晚上睡觉前,将双手放在热水中浸泡20分钟,然后进行10~20分钟的按摩,加速血液循环,促进皮脂腺分泌,再将润手霜或乳液放在微波炉内,用低度微微加热,涂在双手内,戴上薄棉手套睡觉。第二天早上,双手会变得非常柔润光滑,每周做一次这样的护理,手部皮肤会得到大大的改善。



讲述/王琳  
(国际一级手部模特、中国美容美发协会常务理事)