

瞿颖的不老之道 对你有用

今日女报 / 凤网记者 李诗韵

俗话说，看脸识年龄。面对一个美女，我们总想揣测她“岁月的痕迹”，殊不知，女人都有三种年龄：生理年龄、心理年龄和外在的视觉年龄。近日，44岁的女明星瞿颖因一组在羊年春晚上表演的照片，被封“不老女神”，让实际年龄小她11岁的“女汉子”贾玲无颜以对。如果你以为“不老女神”都是靠先天优势，就大错特错了，因为她们的保养之道很可能对你更有用！

专家帮帮忙

辣妹子的不老之道

特邀专家：黄芮（湖南省中医院美容皮肤科副主任医师）

我们总羡慕身边那些“不老女神”，上了年纪却倍显年轻。不过，作为湖南的辣妹子，爱吃辣椒的习惯改不掉，似乎与好肌肤永远不能共存。然而事实并非如此，爱吃辣椒的湖南妹子也能拥有不老肌肤。

“辣妹子” 护肤守则 NO.1: 增加皮肤抵抗力

增强皮肤抵抗力的养肤原则是：补充天然的细胞间脂质，让肌肤细胞膜内外的湿度均衡。听起来复杂，其实只需最简单的三步：喷上活泉水，然后涂抹透明质酸加凡士林，补水、锁水又补油，让肌肤变得坚韧。



“辣妹子”护肤守则 NO.2: 认真洁面洗脸

洗脸前，首先要着重认真洁肤，选择含较高保湿成分的卸妆洗脸产品。清洁前，在眼周、下巴搽上乳液，防止高度敏感和过度干燥的部位被带走更多油分。洗脸后，可在洗完后用牛奶按摩5分钟，既美白又保湿。



“辣妹子”护肤守则 NO.3: 科学补水抵挡干燥

如果你爱吃辣又肌肤干燥，可还在间隔几天才使用保湿面膜，可能就没什么效果了，因为面膜的保湿效果有限，没多久皮肤又开始干燥。所以不如尝试一次性给干燥的肌肤补充营养，对于严重缺水的肌肤，可以试试面部中胚层水嫩提升，这是一种科学有效的补水方式，20分钟补水，皮肤瞬间水润Q弹，并且可令肌肤持久水嫩。

经验之谈

年轻靠抗痘，年长重健身

讲述 / 瞿颖

作为出了名的“痘痘”明星，我一直都很伤脑筋。关于护肤经验，我不敢多谈，但聊到抗痘，我从不马虎。每次抗痘成功，我都会骄傲地“炫耀”——“比我漂亮的女明星多的是，但你看看我们1990年一起出道的那一茬儿人，现在依然有知名度的还剩几个？”

当然，我不是傲娇，而是想告诉大家，女人的保养太重要。每年春节过后，都是我最疲惫的时期，今年更是如此。年前，春晚彩排一次又一次，熬夜导致肌肤又开始冒痘，一边排练就得一边急救肌肤；年后，因为节目通告不断，我几乎不能好好睡个美容觉，又开始奔波录节目，对着镜子一看，小细纹都多了几条……或许是多年以来得出了好的经验，我给自己制定了一套保养计划：抗痘和健身交替进行。

先说说抗痘吧。大家都知道我从小就在战“痘”，每次化妆师一听“给瞿颖化妆”，都得提前到。为了“战痘”，我曾四处投医，但都不见效果，而且还给后续治疗带来一定影响。还好在名医的建议下，我选择了综合治疗。

年轻女性要化妆，肌肤容易出油、堵塞毛孔，反反复复，就开始长痘痘。所以，年轻肌肤首先要学会控油，避免滋生痘痘。祛痘控油的洁面乳是首选，只有清除面部多余油脂，彻底清洁堵塞毛孔的污垢、彩妆、死皮、污染物，才能平衡油脂分泌，免除痘痘的生长。条件允许的话，我建议经常长痘痘的姑娘试试做光子嫩肤。长痘的肌肤容易留疤，肌肤有色块就会影响美观，而光子嫩肤技术能很好避开这个问题。

如果爱吃辣椒的湖南姑娘跟我一样，爱长痘还不至于，那我只能用经验教大家一招——吃辣椒的同时多喝水。

尽管医生反复叮嘱少吃辣、按时作息，但我几乎做不到，于是只能靠饮食来克制。黑茶是最好的选择，因为能帮我们刮油。体内油分低了，自然脸上也不会一直冒油。绿茶对肌肤也有利，抗氧化的功能虽说对祛痘无效，但能防止皱纹。

再说回保养的话题。女人过了40岁，保养就不仅仅是针对肌肤，身材的保养也特别重要。了解我的人，都知道我是模特出身，身材好是“吃老本”。但话虽如此，女人的“老本”可不是那么好吃，还得自己锻炼注意，不然你也会小腹隆起、赘肉傍身。

我喜欢吃辣，但平常很少吃油腻、油炸的食品，蔬菜却是必备餐。除此之外，我在睡前喝一杯牛奶的习惯保持了20多年，这样的习惯让我的身材有了营养支撑。我的朋友都知道，我很喜欢洗澡，这是出汗、排毒最好最懒的办法。

至于日常健身运动，我几乎每天都会进行适量运动，比如跳舞、步行；对于局部瘦身，也会选择涂抹一些瘦身产品，先通过大量的运动消耗掉多余的脂肪，然后再去做一些紧实肌肉的塑形运动，这样会让身体保持紧实且不容易懈怠。

运动过后，我会用睡觉的方式来给自己减压。如果心里装的事情太多，我索性去看书、看碟转移自己的注意力，不喜欢一根筋，做事更倾向于顺其自然，也不会跟自己较劲儿。最后建议美女们，多接触一些美的东西，偶尔给自己制造一些小浪漫吧，好的心情一定是最好的保养之道。



时尚速递

大牌春装来袭， 运达美美“彩”绘春天

今日女报 / 凤网讯（记者 李诗韵）3月8日，国际名品商场运达美美为星城女士们带来了一场格调极高的节日特别活动——“2015春夏新品发布会”，STEFANEL、Flavio Castellani、DKNY、JUST CAVALLI、Marccain、EVONA等六大品牌，联袂共同呈现了2015春夏最新。让长沙时尚人群第一时间拥有最新时尚单品，尊享高端品质生活。

