

今日女报/凤凰网记者 李诗韵

都说三个女人一台戏，如果“五美”相聚当然更是热闹非凡。近日大火的电视剧《欢乐颂》可是特别引人注目——五大美女无论是长相气质还是穿着打扮都引领了新一轮时尚风暴，而剧中蒋欣饰演的樊姐不仅金句连连，连醉心的脸部保养都能上网络热搜。

于是，《欢乐颂》里的一种“合租美容效应”受到不少美容达人的认可——有调查显示，八成都市女性都会跟着闺蜜护肤，产品、手法等都会在无形中变得类似，被称为“结伴护肤”。“合租美容效应”到底有多强？一起去看看三五成群的都市女性的私生活吧！

《欢乐颂》里有一种“合租美容效应”——

“结伴护肤”：向闺密学美容

| 现象 |

都市女性为何喜欢结伴美容？

2个人、3个人、5个人……在亲人之外，现代的女性都还会有另一个圈子：同性的好友圈，也就是闺密。

逛街聊天靠闺密，美容护肤同样需要结伴而行。中国美容美发协会的一项调查显示，有近八成现代女性的首次护肤是经女性朋友推荐，和同性一起进行的“结伴护肤”。

“如果是三四个闺密一起来，成交率就更高。”5月1日，记者来到长沙索菲亚美容SPA会馆，美容师陈婷告诉记者，从近年的项目成交率上分析，现代女性确实更喜欢“结伴护肤”，“一个人独自来美容院做项目的顾客比较少”。

那么，都市女性为何喜欢结伴美容？“就像电视剧《欢乐颂》里上演的一样，与资深美容达人合租的女性，护肤意识就会比其他人更强。从心理学上分析，这就是女性更重‘比较’。”国家二级心理咨询师程萌介绍，女性的同性好友或者闺密，属于自己挑选的“家人”。平日联系紧密，难免滋生“比较”，并且，朋友的话比家人的话更中听也是现代女性生活的真实写照。从另一层面上说，闺密关系是一种同价值观上的选择，所以，为了跟上“她”的步伐，大多数女性会选择扬长避短，学习“她”们好的生活习惯，比如美容保养。

| 看点 |

合租闺密带给你哪些护肤好习惯？

我们的身边总少不了一个无形中影响着我们的“她”，就好比《欢乐颂》里的美容达人樊姐，无时无刻不在说教着合租小姐妹跟她一起护肤保养。而生活中，“结伴护肤”也是无处不在，不信，你听她们说！

闺密美容守则一：

10点半上床睡觉

出镜讲述 / 糖糖

追剧的你一定记得《欢乐颂》中樊姐是个不折不扣的“美容控”，就算敷着面膜也大呼要在10点半上床睡美容觉，11点得进入深度睡眠，不然皮肤就不行啦！而现实生活中，我身边也有这样的一位小姐妹，她每天晚上“强迫”着我跟她一起睡好美容觉……

我跟合租小姐妹童童是发小，2012年大学毕业后在长沙定居，一直属于合租伙伴。以前没住在一起并不觉得，如今，我不少坏习惯都被她纠正了过来，最值得一提的，就是必睡美容觉。一到晚上10点，童童就奔跑着回到房间，敷上一张面膜后，不忘提醒我：“嘿，关灯关灯，准备睡觉了！”慢慢地，一个人折腾无趣的我也跟着她——10点敷面膜、10点半上床睡觉。



专家帮帮忙 >>

睡好美容觉，皮肤至少年轻5岁

“我们的人体肝脏从夜晚11点开始排毒工作，这个时候如果能进入深度睡眠状态，有助于促进细胞新陈代谢，帮助你把白天积累的紫外线伤害、压力疲劳等一并扫除，同时令护肤品更好吸收。”长沙克丽缇娜美容SPA会馆美容师李小静表示，女性如果每晚超过11点才睡觉，就会令肌肤排毒功效大打折扣，第二天粗糙干燥、痘痘毛孔都会找上门来。另外，睡前敷面膜也是特别好的习惯，能帮助肌肤吸收更多水分和营养，给睡眠肌肤有利的保障。

闺密美容守则二：

经期常喝红糖姜茶

出镜讲述 / 小凰

樊姐的美容养生法宝中，最让我印象深刻的就经期的那杯红糖姜茶。稍有痛经，樊姐就会泡上一杯红糖姜茶，也不忘给合租姐妹们分享经验。

这样的一幕，在我的生活中也经常上演。跟胖妹合租的日子，她经常扮演着“姐姐”的角色——买护肤品给我带上一份、吃美容餐拉我同行。记得那时我经常痛经，实在忍不住就会吃止痛药。胖妹看到后，就会帮我泡上红糖姜茶。而之后，不论我的“那几天”，还是她的“那几天”，我们都会习惯喝红糖姜茶。慢慢地，痛经减轻不少，皮肤也更加光滑了。



专家帮帮忙 >>

红糖加姜，是女性必备“美容餐”

“红糖水对妇女月经顺畅也有帮助，活络气血，加快血液循环，而姜有暖身的作用，让容易体寒的女性温暖不少。”湖南省人民医院皮肤科主任徐晓英表示，女性经期过后，若感觉精神差、气色不好，可以在每天中餐前，喝一杯浓度约20%的红糖水。不适症状较重时，则可在晚餐前再加饮一杯，持续一星期即可有效改善。

另外，经常喝红糖水的女性皮肤也会更好，因为红糖中含有的特殊成分“糖蜜”，具有强力的“解毒”功效，能将过量的黑色素从真皮层中导出，通过全身的淋巴组织排出体外，从源头阻止黑色素的生成。另外，红糖中蕴含的胡萝卜素、核黄素、烟酸、氨基酸、葡萄糖等成分对细胞具有强效抗氧化及修护作用，能使皮下细胞排毒后迅速生长。

■美容资讯



共中商韩
「美签计」

今日女报/凤凰网(通讯员 颜妮丹)4月28日，湖南省商务厅承接产业转移处处长尹狄菲、湖南省化妆品经营行业协会会长易敬平及协会常务副会长等人，受中韩美丽产业协会邀请再次赴韩考察。当日，易敬平被任命为中韩美容产业协会

湖南省会长。

4月29日，在韩国安养市政府，访韩考察团受到市长李弼云的热情接待和欢迎。中韩双方的合作意愿非常强烈，李弼云表态将派政府代表参加5月13日长沙的“中韩美丽健康产业博览会”，并全力支持推

进长沙市与安养市的深度合作。

当日，中韩美丽产业协会受邀访问韩国职能经济人团体总联合会，双方就今后的合作与发展进行了交流，达成共识后签署了合作协议，意在通过双方的努力，在资源整合上有新的突破。