



## “外火”降温

**表现：面色泛红、表皮刺痛、潮热、伴有皮疹、红疹、瘙痒**  
**对策：喷雾镇静+湿敷降温**

毒辣辣的太阳使许多人的脸晒得通红，潮热、刺痛等症状随之而来。这是最不应该出现的肌肤状况，也是最容易去除的“外火”。

若仅是短时间的暴晒而引起的肌肤发红，那可用最简单的“喷雾法”来镇静、降温。矿泉水喷雾、补水喷雾都可以，使肌肤得到舒缓、休息。在进空调房时，温度以26℃为宜，不要对着冷风吹，除了防感冒，还要防止皮肤越吹越干。要是身边没有喷雾，用凉水（正常温度的水）冲也是个急救的法子，但忌用冰块敷，过大的温差会刺激皮肤，引起敏感。

“外火”是明枪，纵然躲不过，灭火也非难事。抓紧“黄金6小时”，做好灭火修复，才不会造成肌肤的真正损伤。与日常护肤不同的是，“灭火”时选用的产品要低脂、低油，例如有镇静、舒缓功效的护肤水、啫喱、面膜就是“灭火”好帮手。在使用时要记得敷得厚些，才能确保有效成分能够发挥作用。

一般在6个小时内就能看到“外火”熄灭了，这个过程中若有任何的不适，一定要及时就医。防患于未然的道理谁都懂，不让这把“外火”烧起来才是王道！因此，高倍防晒霜、遮阳伞、太阳帽、墨镜、长袖披肩……一个不能少。有了这些，足以将“外火”拒之千里。

L'OCCITANE欧舒丹  
天使草水盈保湿霜



# C 夏日降“三火” clearing heat

夏天就一个字“热”！有人热得面红耳赤、汗流浃背，有人热得满脸油光、外焦里嫩。而外勤和坐班恰如冰火两重天般地折磨着上班族，要是再被领导训斥几句，外火、内火和心火一块被点燃，那可怎么了得哟！

■文 | 李连幸 ■图 | 资料

## “内火”排毒

**表现：脸上出现带脓的痘痘，皮肤干燥而粗糙**  
**对策：饮食去火+排毒祛痘**

生活不规律、吃太多的辛辣肥腻的东西，都会造成“脾胃虚热、肺燥”等症状，夏天尤其明显。可通俗地称它为“内火”，较之“外火”，它更棘手。若不及时扑灭，会埋下两个“炸弹”：第一，皮肤油腻，产生黑头、痤疮，久而久之易形成“橘皮”；第二，肌肤暗黄无光泽，眼周、乃至全脸浮肿。

排“内火”，身体调理是最为重要的。调节饮食习惯，应多吃西红柿、薏米、山药等食物，早晨起床后空腹喝一杯温水，睡前喝一杯蜂蜜水（少量蜂蜜）。其次重要的，就是维护我们的“面子工程”——控油、排毒、祛痘。油性肌肤尽量选用无油配方的控油护肤品，若不在敏感期，含有酒精成分的爽肤水对偏油性肌肤的出油状况的抑制作用也是极好的。

无论是去美容院，还是在家里自己做面部深层清洁，都会用到的就是“泥类面膜”。海藻泥、矿物泥、火山泥、高岭土等等，它们都具有强大的吸附性，能深层清洁毛孔中的老废角质，打通被阻塞的毛孔。但由于泥类面膜会将肌肤表面的油脂一同吸附掉，因而洗去面膜后一定要及时擦上补水保湿的产品。

“内火”旺盛者在使用两三次排毒面膜后会发现痘痘跑出来了，并且有红肿、化脓现象。这是肌肤排毒的关键时刻了。需要做的是抗炎和消毒，防止痘痘处肌肤感染。药妆产品中有专门针对这个问题的药膏，可咨询医师购买。护肤品的非处方药成分中如过氧化苯甲酰，有较好的杀灭痤疮杆菌的功效。

彼得罗夫  
维他命A晚间滋养精华液



丝芙兰  
柔肤去角质面膜两用霜

欧缇丽Caudalie  
葡萄水活性喷雾套装100ml+100ml

艾博妍二合一去角质面膜

欣蔓补水精华乳

鲜萃焕彩洁面啫喱

彼得罗夫净痘细致洁面液



## “心火”疏导

**表现：**脸颊经常燥热且泛油光、长封闭型粉刺、小痘痘、肤色干燥且黯黄  
**对策：**芳香舒压+清爽保湿

每当气温每升高1℃，肌肤出油量就会增加10%。此时本就浑身不适、满脸油腻腻的，要再被领导叫到办公室里训斥一顿，则愈加心浮气躁。据说女性荷尔蒙很容易受到情绪、压力的影响，而荷尔蒙分泌错乱，首当其冲的便是油脂分泌旺盛。因此，对抗“心火”，唯有解压和疏导，当心情愉悦起来时，“心火”自然扑灭了。

芳香精油中，薰衣草、薄荷、柠檬、茉莉等都具有舒缓神经、减轻压力的功效。办公室常备一盏精油炉，当压力很大时不妨在水中滴上几滴精油，深呼吸，放轻松。沐浴时，也可选用含有这些精油成分的沐浴产品，充满芳香的浴室能让你一整天的压力尽消。还有个既廉价、又省事儿的办法——试试“六神花露水”吧！所谓“六神”，有薄荷、麝香、金银花等六种中药成分，具有安神、静心的作用。那气味着实能使心静下来，想想童年夜晚，和父母在一起手拿蒲扇纳凉……

因气温过高和压力所产生的肌肤问题，在护肤上需要注意两点：清洁彻底和补水保湿。肌肤分泌大量油脂与灰尘粘连会导致毛孔阻塞，而过度清洁会使肌肤表皮干燥，反而出油厉害。一款好的啫喱状的清爽保湿洁面产品，能在深层清洁同时，不让肌肤紧绷。可以准备磨砂型和非磨砂型的两种，一周使用3次磨砂洁面，以达到去角质的功效。

Origins悦木之源  
净痘凝胶

美妆达人

宝拉·培冈  
被业界誉为“化妆品”警察  
著有多本美容书

## Makeup expert

## 美丽找茬

宝拉·培冈是美国化妆品界极为重要的人物，她对美容和化妆品有着超过25年的深入研究，分析了几乎所有品牌的化妆品成分，评价犀利而中肯，被誉为“化妆品警察”。她的著作《带着我去化妆品柜台》《蓝色眼影应该被禁止》《化妆品成分指南》等在全美热销上百万本，全球销量过亿。今天，让宝拉·培冈告诉你，美容还有哪些真相要认清？

### 1、眼霜与其他保养品没有多大不同

几乎每家化妆品公司都会生产眼霜，据说它们专门针对眼部肌肤。其实眼霜的配方和面霜几乎完全相同，价钱却贵了一倍。也没有可靠的证据表明眼部肌肤需要有别于身体其他部位皮肤的护肤品。配方精良的面霜完全可以用在眼部。

### 2、“低过敏性”并不一定适合敏感皮肤

在化妆品行业，并不存在公认测试方法、成分使用禁忌、监督条例等来衡量某个产品是不是属于低过敏性产品，任何化妆品公司都可以任意使用这一术语，“低过敏性”并不可靠。

### 3、广口瓶包装，会让你的护肤品很快失效

无论你是花50元还是500元买回的广口瓶包装护肤品，只要你一打开它，空气、光线、细菌都会让产品中的有益成分很快遭到破坏，功效大打折扣。

### 4、不存在可以预防或真正使皱纹消失的产品

你的皱纹是阳光日晒和皮肤老化带来的，无论宣称多么神奇的产品，都不可能替代整形医生和皮肤科医生的帮助。当然，如果你是皮肤干燥引爆的浅表性细纹，可以用保湿品来缓解。

### 5、有些品牌宣称“干细胞、DNA保养等美容高科技对肌肤有神奇功效”，这简直是痴人说梦。

迄今为止，科学界对于干细胞的研究应用远未成熟，用干细胞治疗人类疾病的效果都很有有限，怎么可能在护肤品中含有干细胞，或能刺激干细胞生长的成分。难道护肤品行业已经找出了安全使用干细胞的方法？这简直是痴人说梦。只有活的干细胞才能发挥作用，而干细胞在护肤品中根本不可能存活。至于DNA保养，你还不不如选择防晒霜或者一款富含抗氧化剂的产品。

### 6、品牌的明星产品并不一定是最棒的

这取决于具体产品，如果是好的产品那当然，如果不是，那不要去浪费。同时也取决于成分和配方是否对你的皮肤有益，而不是化妆品公司的宣传。即使一个销售很久的产品也不代表它是一个好的产品，因为技术日新月异，过去人们认为好的东西，和今天发达的技术研究结果相比，不一定是最好的。现在科学对人类皮肤的了解和研究真的到达了一个相当高的高度。

## 重走南巡路，“华帝·幸福中国”全国摄影大赛启动

6月20日，由中国新闻摄影学会、南方报业传媒集团携手华帝股份共同打造的“华帝·幸福中国——纪念小平南巡二十周年摄影大赛”在广州启动。大赛集结了众多中国顶尖摄影师重走小平南巡路，展示幸福生活的变迁。

据了解，大赛为期近4个月，分重走南巡路采风之旅和征集新老照片两部分。由八位国内杰出摄影师组成的采风团将沿小平当年的南巡轨迹，用相机一路记录幸福生活的瞬间。同时，大赛还将

面向全球华人征集幸福主题摄影作品。

华帝股份董事、总裁黄启均介绍，今年是小平南巡讲话发表20周年，也是华帝诞生20周年。华帝股份作为南巡讲话的直接受益者，20年来坚持“幸福生活原来是真的”的品牌理念，努力将自己打造成为一个幸福生活的缔造者，通过优质的产品为大众创造幸福生活的同时，还积极承担社会责任，近年来通过“1+2红领巾计划”、资助“爱心食堂”等社会公益活动，让无数贫困地区的孩子感受到了“幸福”。