

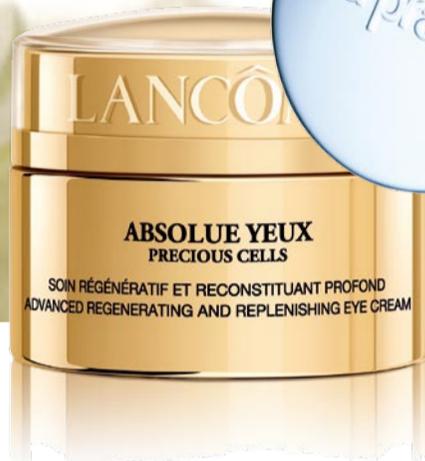


NARUKO新白玉兰钻采紧致晚安冻膜RMB100/60ml



欧舒丹蜡菊活颜精华液RMB600/30ml

兰蔻菁纯臻颜眼霜RMB1080/15ml



鱼子精华琼贵面霜RMB3900/50ml

# Skin care 拯救“夜猫族”

## A计划,解决睡前“难保养”

都说夜间是肌肤保养的黄金时刻,但在涂涂抹抹精华、晚霜后却发现,皮肤不“买账”,仿佛所有涂上去的保养品都浮在表面,无法渗透吸收。

“夜猫族”们必须警惕了,长期睡眠不足、不规律会使身体新陈代谢紊乱,皮肤机能变差,逐渐出现了这种吸收力降低的“厌食症”。很多人也会尝试使用“肌断食”的方法来进行补救,但其实因晚睡、少睡而造成的肌肤“厌食”并不适合使用“肌断食”来治疗。在皮肤已经又干燥、又疲惫的状态下,再不给予恰当呵护,很容易加速老化。正确的方法,首先当然是调整自己的作息时间,晚上11点必须督促自己上床睡觉,睡前戒手机、戒IPAD、戒一切电子产品。其次,选择“轻保养”的精华产品,以及适当的保湿乳液来避免肌肤干燥。

夜间“难保养”的症状还跟室内温度有关,天气炎热,长时间处于空调房间,肌肤温度下降,吸收力自然减弱。这可以通过简单的温毛巾敷脸法、掌心预热法等来解决。但如果已经出现了“难保养”的现象,那无论如何都要检查一下自己的晚霜是否还适合使用。不是每个人都适合同一款晚霜,可能对A来说太滋润,对B来说就太干了。因此,不妨以这样两个标准来判断这款晚霜是否适合自己:一是在涂抹2分钟后看吸收情况,如果还有一层油光浮在表面,则过于滋润;如果脸颊已经出现紧绷状态,那说明它不足以维持整夜的保湿。最好的状态应该是肌肤呈现“亚光”状态。二是看次日醒来时的肌肤状态,一款好的晚霜能让肌肤次日清晨显得饱满、紧致,甚至肤色也会显得更为白皙。但若你使用了一周下来发现清晨肌肤不但没有更好,反而显得干燥、起屑,那这款晚霜一定不适合你。

打僵尸、打飞机、打糖果,刷微博、刷微信、刷美剧……总有那么多的原因让人晚睡,于是在有一段时间意识到自己皮肤不好打算早睡的时候,发现这是那么的难,睡眠质量那么的差。不但白天没精神,而且皮肤呈现发黄、黯沉,干燥细纹随之而来。“夜猫族”们,是时候绝地反击了!

文 | 李连幸 图 | 资料

## B计划,扫除“角落”黯沉

怎样通过化妆来提升脸部的神采呢?化妆师常做的是修饰眼部、唇部和高光处。保养也是如此,“夜猫族”常被说肌肤黯沉,其实黯沉的部位大多来自于“熊猫眼”、“金鱼眼”、“干裂嘴唇”、“角质过厚”……这些“角落”里的黯沉,让你显得老气,显得无精打采。

“熊猫眼”和“金鱼眼”是典型的因睡眠不足造成的眼部肌肤问题,可能趁年轻的时候,通过一杯清咖就能得以缓解,但试试再过个三五年,当眼角第一道深皱纹浮出表面的时候,悔之晚矣。有国外护肤专家声称眼霜只是化妆品的噱头,它能做到的,一般保养品都能做到。这种说法自然有其特定的语言环境,但无论如何,一支卖到500块以上,15ml的眼霜若是能时时刻刻警示你告别“夜猫”生活的话,那也值了!现在的眼霜有很多噱头,比如滚珠头、按摩棒等等,它们对懒于用手指按摩的人来说的确是救星,每天早晚护肤分别多用1分钟,左眼30秒,右眼30秒,一天也就2分钟,千万别再说你没空做眼部按摩了!

除了眼霜,一些具有抗浮肿功效成分的化妆水、精华水也可以用来做个简单的眼膜。例如矢车菊精华、咖啡因这些成分,有较好的促进血液循环功效。而水的质地搭配棉片正好做个1分钟水膜,令双眸焕发神采。同样的水膜,还可以做在唇部,很多眼霜本就可以作为唇霜来使用,如果觉得太奢侈的话,可以用面霜来替代。唇部的角质更新得相对较快,所以时刻保持唇部水润显得尤为重要。你或许没有性感的翘唇,但如果双唇散发着闪闪的水润光泽,那也一样迷人。

而对于去角质、去死皮这件事情,很多人一直纠结在“它到底会不会伤害肌肤”。其实,何必困扰,因为早已有了不磨砂、不搓泥的去角质产品了。一些通过生化酶、精油成分来让肌肤“聪明”地选择脱落老废角质细胞,并同时促进新细胞的生长。例如薰衣草、鼠尾草、百里香、天竺葵等精油的灵活搭配,也能从芳香角度使我们的面部微循环加速,更有助于夜间睡眠。

欣蔓精焕赋颜眼霜RMB660/10ml



莉婕柔顺修护精华露