



花花脸,美白淡斑齐上阵

症状: 色斑、痘印、雀斑齐爆发

每年到了这个季节,很多女孩子充满了“困惑”,张口便问“能推荐我个好用的美白淡斑产品吗?”这都是暑假出游后的综合征,被太阳一晒,海风一吹,本不怎么明显的痘印变成了色斑,旅途劳累使潜在的雀斑也悄悄地怕上了脸颊。

面对这种情况,焦躁地寻求美白淡斑产品不是解决问题的根本方法。而让身体循环代谢功能和皮肤状态恢复到最好的状态,再使用美白产品,事半功倍。

所谓“美白产品”和“淡斑产品”,在市场上一般是两类,只是在很多产品市场宣传上,它们属于同一系列,或者是被误称为一款产品。近年来的美白产品都注重于肌肤“靓白”需求上,以改善暗黄色为主,以防御黑色素生成为主,以安全为主。因此,错误使用美白产品来进行淡斑的工作,并不能达到你想要的结果。

许多品牌对于淡斑产品讳莫如深,究其原因,因为它甚至比祛痘产品更难立竿见影。与其研发保湿、控油等立即见效的产品,也不做这“无用功”。有些“三无产品”商家就钻了市场的空子,用一些含汞、含激素的“三无产品”放在网上销售,它虽然能让你一时见效,但对皮肤和身体的伤害却是永久、不可逆的。

正规的淡斑产品,从字面上就可以知道是“淡化”斑点,而非“去除”,并且至少要连续使用28天以上,其间要充分做好皮肤的保湿、防晒工作。如果加强日常锻炼、出汗、新陈代谢的话,色斑、痘印基本可以在2-3个月内淡化到肉眼看不见。而已经出现的雀斑,可以在淡化之后,通过透薄的底妆(或妆前产品)遮盖来隐形。



塔莉卡光萃焕颜修护精华水 628元/100ml



美妆达人

金奎里
韩国RA美容中心化妆师
韩国明星御用化妆师

Makeup expert

精致韩式“BB裸肌”

或许不是每个女生都看韩剧,但她们一定都对韩剧女主角的“裸肌”感兴趣。依样画葫芦地买来了气垫BB霜,买来了“千颂伊”号唇膏,却依旧化不出水润、光感的“韩式BB裸肌”。

Q: 什么是“韩式BB裸肌”?

A: BB肌大概是像“Baby”一样的肌肤吧,被误解为是因为用了气垫BB霜后的肌肤。大家都对韩式的裸肌底妆很感兴趣,因为它的妆容效果很水润、有光泽,但又不是那种油腻,能给人好气色的感觉,令人感到亲近。

Q: 你认为打造“韩式BB裸肌”最关键的条件是什么?

A: 其实比化底妆更为重要的是妆前的保养,这被许多人都忽略了,韩国女生会花很多时间来做好这一步。像现在这种天气,有时会下雨,室内外温差大,潮湿,还会流很多汗,这时做好皮肤清洁工作就很重要。另外,我还推荐使用片装面膜来进行面部保湿。充盈水润的肌肤更容易提高底妆的贴合度,一瓶高保湿功效的化妆水是上妆的好帮手,一般护肤的步骤是化妆水、精华、乳液,而在这个季节上妆前,不妨在涂抹乳液之后再使用蘸湿化妆水的棉片轻拍肌肤,随后再涂抹隔离霜,化底妆。

Q: 你平时会用BB霜给明星化妆吗?

A: 气垫BB霜是一种用起来非常方便的产品,它能在最少的时间内打造水润、光感的底妆,而且补妆起来也很方便。但是这毕竟是“方便快捷型”产品,作为专业的化妆师,要顾及每个人不同的肌肤状况、脸型以及最终呈现的效果,所以并不会使用。

Q: 怎样的底妆,才能使妆容始终保持精致,保持好气色呢?

A: 如果想让皮肤散发光泽,基本的护肤很重要,同时配合使用粉底和一些具有提亮功效的化妆品。这里主要指的是T区控油平滑的产品,或是一些具有“高光”功效的粉底液。我不建议单独使用散粉来提亮肤色,这会令肌肤白而没有光泽,要学会适当搭配不同护肤品和化妆品来提高皮肤的光泽度。

纪梵希水漾活妍隔离修颜乳SPF30 PA++



伊蒂之屋珍珠亮白美肌气垫粉底
188元/15g

塑自然的“S”型 吃吃动动皆有道

当健身减肥成为生活时尚,越来越多的爱美人士为了获得完美“S”身形无所不用其极,但效果往往不尽如人意。是否你已经走入了减肥误区?下面就来为你解析减肥的误区,让你健康减肥少走弯路!

想保持体重,不必非得远离汽水

你以为汽水能量很高?根据可口可乐包装标示,100毫升可口可乐所含的能量为43千卡。一罐330毫升的汽水所提供的能量为7%的NRV*(*为中国食品标签营养素参考值;按照人体每日所需能量8400千焦计算)。因此,如能合理安排一天的饮食能量,均衡营养,配合适当的运动量,喝汽水不会直接影响好身材的塑造!

减肥不只靠苗条

根据一项调查显示,在我国减肥大军中,只有25%的人认为减肥是为了健康,而有75%的人则认为为了更苗条。医学上普遍认为,过度的肥胖的确会对身体造成不良的影响,一些疾病也纷纷袭来。但如果盲目地追求苗条,随之而来的一些疾病也是渐渐显现,如贫血、血尿、脱发、子宫收缩等,还可造成不孕。美国最近对3683名女性的调查研究发现:体瘦的女性骨质疏松发生率比标准体重的女性高1倍以上。这是由于过瘦的人体内雌激素水平不足,影响钙与骨结合,无法维持正常的骨密度,因此容易出现骨质疏松、发生骨折。*

不是运动强度越大越好

健康的运动方式有许多种,有些较为激烈,有些则比较和缓。这里就产生了一个误区,人们往往认为运动强度越大所达到的减肥效果就越好,其实这种说法并不完全正确。每个人,特别是女性的负重有限,如果选择自己身体承受不了的运动量,会使心脏及机体负荷过度,影响心脏的健康。

运动时,要注意心率的快慢变化,心率的快慢都应控制在安全心率范围内。对于通过运动减肥健身的朋友来说,同样需要适量地补充水分。汽水也可以补充水分,因为汽水含水约85%以上的水,美味的汽水能让你补充水分。

由此可见,在减肥前我们必须明白,选择适合自己的运动,科学健身不仅能达到减肥的目的,而且能在运动中适当地平衡身体所需。

*参考资料:39健康网《熟知5大减肥常识 让你瘦身少走弯路》