



HR赫莲娜悦活新生肌源修护精华露30ml

伊诗贝格  
多效赋活眼霜Origins悦木之源抚纹抗皱  
滋润面霜580RMB/50ml

# 大吃一惊美容法

习惯了一样东西,就很难做出改变。就像每天用洁面、水、乳液一样,即使发现“不那么有效”,但仍会坚持下去。然而,一些听起来“不可思议”、“大吃一惊”的美容方法,在经过专家仔细推敲之后发现,确实很有效果!那么,何不挑选几个尝试一下呢?

■文|李连幸 ■图|资料



## TOP1: “千层派” 护理法

这个方法果真是令人“大吃一惊”,很多人使用面霜都怕堵塞毛孔,你让他“千层派”,这不是开玩笑吗。但生态美肤专家钱伊荣老师则认为,这个护理方法的原理,其实与做面膜是相同的,特别适合换季干燥时做周护理,或者是突然从一个城市去另一个城市出差,比如从南方去北方,干到爆皮的时候用这个方法急救,效果要比面膜还好。原因在于重叠地涂抹水、乳、霜时,化妆水中的“水”和乳液的“油”相互交集,相互密封,这样的重叠护理可以恢复肌肤的柔软和弹力。护理后“饱饱”的肌肤就像吃了甜点一样有满足感,能够长时间地维持滋润和饱满效果。但也不必人人效仿,比如油性皮肤,在湿度很高的地方,或者天气很热的情况下就完全没有必要使用此法。

方法:即使不适用密集修护的精华或特殊护理面膜,仅仅利用好手边的常规保养的护肤品,也能帮助肌肤达到做特殊护理的效果。用化妆水和乳液,或者含有精华油成分的面霜等,反复三到四次,重叠涂抹。

## TOP2: 按摩膏才是抗老“圣品”

什么?按摩膏竟然要比精华还重要!那么多年的精华竟然白用了?钱伊荣老师表示:没有按摩这个步骤,所有的产品都不能发挥最好的功效,从这个层面讲,按摩膏在抗老层面的确比精华还重要。当人出现“阻塞”状态时,身体的表现有食欲不振、便秘、精神萎靡等,皮肤的表现就是护肤品“无效”,涂什么都不吸收,再贵的精华也是白搭。按摩能够促进血液循环这个我们都知道,很多人用乳液面霜时也会按几下,但因为滋润度不够效果就不明显,且容易拉扯皮肤。专门的按摩膏滋润度是一个,另外还会添加与护肤品一样的营养成分,一边排浊一边促进护肤品渗透。一般瞬时的消浮肿效果在1分钟就能体现出来,肌肤的纹理重整至饱满状态,之后的上妆效果也变得非常贴合。

方法:在卸妆和洁面步骤之前,先用热毛巾敷面,帮助软化肌肤同时打开毛孔,稍微提高肤表温度,促进血液循环。在卸妆和清洁之后,使用按摩膏涂抹全脸,用最柔软的手掌底部,顺着上半脸表情纹部位轻柔抚平,排出深层组织的老废物质,用手掌顺着下半脸轮廓温柔提拉,动作保持3秒。

## TOP3: 美魔女抗纹只做“脸部瑜伽”

每天早晚两次,加起来才30秒钟的“脸部瑜伽”就得上抗老精华吗?据说,日本的美魔女每天只做基础保湿护肤,用脸部瑜伽的方法来进行抗老。这真的靠谱吗?

钱伊荣老师认为,可以借用方法,但也不必刻意回避保湿以外的护肤品。这个脸部瑜伽的动作,可以训练平常用不到的脸部肌肉,并有促进血液循环的功效。要明白,对抗松弛,也就是对抗地心引力,这件事本来就是“逆天”,单靠产品肯定是达不到的。所以,通过一些肌肉训练的方法来协助保养,是值得提倡的。还可以用一些点按脸部穴位的方法来达到相同的功效,比如鼻翼两侧的迎香穴,嘴角两侧的地仓穴,闲暇时多按,能预防法令纹过早出现。

方法:STEP1,用力吸一口气,让空气充满口中,让脸颊尽量鼓起,停留5秒;STEP2,嘴巴紧闭,慢慢将左脸颊中的空气全部移到右脸颊,停留约5秒。STEP3,嘴巴紧闭,慢慢将右脸颊中的空气全部移到左脸颊,停留5秒。

巴黎珂蒂丝赋颜  
紧致修纹面霜奥洛菲负离子活化  
焕新黑金面膜

全新兰蔻水份缘舒缓凝霜

彼得罗夫卡姆果维生素C莹透睡眠面膜