



## 边追剧，边美丽

隔三差五就重磅推出的年度制作大戏追得好辛苦，每天2个多小时端坐在各种屏幕前除了追剧什么都不做，回头想想绝对是最奢侈的浪费。在你看得入迷的时候，美容精们该敷脸的敷脸，该按摩的按摩，该锻炼的锻炼，眼睛身体两不误，两集看完，不亚于去了次美容院。

■文 | 李连幸 ■图 | 资料



Origins悦木之源水润畅饮夜间密集滋养面膜 300元/100ml



POLA B.A按摩膏 1490元/120g

蔚蓝之美五谷臻萃元气睡眠面膜

## Trend

塔莉卡光魅萃白导入仪 980元



丝芙兰海藻补水弹润蚕丝面膜



彼得罗夫亮白透亮泡泡面膜

### 敷面膜，最不用动脑子

追剧时最适合敷个“不动脑子”的面膜，但敷什么、怎么敷、敷多久，这些问题也很重要。

首先要合理安排时间。一部剧差不多30-40分钟左右，做面膜的时间可占一半，最多不超过20分钟。保湿型、美白型、抗老化型，这个跟追什么剧有关吗？基本无关，但在看会令你捧腹大笑的片子时做紧致面膜总不是那么合适吧！此时，涂抹清洗式面膜的优势就来了，功效常以补水、舒缓、抗氧化为主；还可以用睡眠面膜常规用量的2-3倍进行厚敷。20分钟洗去后，你会觉得每个毛孔都是舒张着的，皮肤纹理细腻极了，又亮又白。

导入仪可以弥补涂抹面膜封闭性不强的缺点，尤其是让一些免洗的霜状面膜更好地渗透、发挥功效。但贴片面膜就没必要搭配导入仪了。同时，也必须认清，大多数导入仪的作用并没那么“神奇”，更多的是通过一些技术手段，加强皮肤循环功能，从而提高保养效果。



维肌泉保湿微笑蝴蝶贴 158元

奥洛菲桃色维他命气面膜 膏体

彼得罗夫青瓜啫喱面膜

### 放松按摩，双手千万别闲着

在追剧的时候别让手闲着，否则就是嗑瓜子、吃零食。做个面部的放松按摩是个好选择，但并不是想怎么做就能怎么做，实际上大多数人很难控制手势的力度，常常拉扯皮肤，起到反效果。

在家主要是为了放松、舒缓面部肌肉，以及促进面部血液循环。按几下皮肤就紧致、提升了，这些是你想太多！搭配一些易于延展的面部复方精油，或者专门的面部按摩膏很有帮助。手法不会没关系，虽说是“按摩”，但最好用“点按”的方式，能最大程度上避免不专业手法引起的皮肤拉扯问题。在涂抹上按摩产品后，用双手食指第二截指关节进行点按、刮滑，面部处处是穴位，做个“眼保健操”就可以了。

按摩完脸部后，护肤品在手上还有残余，也别浪费了。做个由下往上推的颈部按摩，还可以双手搓热，顺带做个手指放松按摩，堪比涂十次手霜哦！

### 局部塑形，坚持也可甩肉

身上看得到的“肉”，究竟是肌肉还是肥肉，这取决于自我要求。健身房？开玩笑，有多少人办了年卡一次都没去过！看剧的时候，做几个重复、无聊，但久而久之会成为“下意识”的动作，并养成习惯，倒也是能为局部塑性做出“贡献”。

难度较低的是深蹲，当电视剧中一些无聊到你快进的剧情时，来做一组，每组8-10次可以自己控制。循序渐进地增加，翘臀可都是这么练出来的！

风靡已久的“平板支撑”也是一项非常适合在家做的“轻运动”，尤其是看剧时用来舒展筋骨、肌肉塑形。它主要的功能是加强人体核心肌群的肌肉生成。核心肌群约占人体70%的肌肉含量，当然也主宰了绝大部分的新陈代谢。想要养成“呼吸就可以变瘦的体质”，就是靠核心肌群了，不但能甩脂肪、变瘦，还可以帮助保护脊椎、改善下背疼痛、让行动更加敏捷！