



睡好美容觉

春天懒散，白天打瞌睡，晚上磨磨蹭蹭过了零点都还在追剧。“无所事事晚睡族”先别为暗沉肌着急，还有大批“精英美魔女”正在加班、开会、应酬、陪孩子、赶PPT呢……她们一天也只睡四五个小时，她们皮肤那么好的秘密是什么——美容觉！

文 | 李连幸 图 | 资料

CLINIQUE倩碧智慧锁定修护精华护理油
RMB390/30ML



POLA B.A按摩膏

THE MASSAGE CREAM
POLA

CLINIQUE
clinique
smart
treatment oil
huile de soin
réparatrice

Trend

潮流



印度箭竹舒缓面膜

全新兰蔻水份缘舒缓凝霜



肌研极润保湿水凝霜



雅漾修红舒润面膜 RMB245/50ml



SISLEY焕白亮泽保湿乳

盈润细致精华面膜 RMB360/19ml/6片



丝芙兰亮颜凝润晚安面膜 净含量: 80毫升 99RMB/80ML

面部绿洲夜间密集补水面膜 RMB500/50ml

睡少,全靠有规律、保养好

在客观情况不允许的情况下,比起时间长短,应该更加重视美容觉的质量和规律。首先,如果每天你都是睡五个小时的,只要按时睡、按时起,在精神状态上不会输给睡八小时的人。其次,说睡觉了就要“爽爽气气”,别文绉绉地在那儿看书了,第二天起来肯定会眼胀、浮肿的,倒头就睡(睡着),睡眠质量一定好。

最后,要讲到睡前护肤,晚霜和面膜是逃不掉的“重头戏”。晚霜和日霜最大的区别就是它重在修复功效,厚厚的一层给予皮肤滋润、养分。尤其是在改善气色上,使用一瓶高效能的夜间修复晚霜,次日清晨醒来皮肤的毛孔、纹理都会变得非常饱满、细腻,肤色是又润、又亮的。

好的睡眠面膜,其实跟晚霜一样优秀,甚至它多了一项“成膜”的功能。以前的睡眠面膜大多做得很薄(比如冻膜),因为考虑到要在脸上停留整晚,避免粘在枕头上或造成不适感。现在有很多睡眠面膜已经拥有“霜膜一体”的技术了,把面膜的质感做得跟面霜一样,拥有面霜所有的优点,并且也不会造成黏腻感。同时,它还是会履行“本职工作”,在脸上会形成一个看不见的“膜”,进行彻夜“封闭”滋养、修护。



格莱魅

欧舒丹蜡菊丰盈精华霜 RMB540/50ml



睡好,芳香精油来助阵

总有一千个理由让你睡得越来越晚!当你发现面霜、面膜虽然能解决皮肤的气色问题,但却无法助你“快速入眠”时,或许就得找点别的法子来帮你提高睡眠质量了。

按摩和泡脚是非常推荐的一种方法。按摩又可以分为脸部按摩和头部按摩,脸部按摩配合按摩膏有助于皮肤表面微循环,次日起来不容易变浮肿;头部按摩是缓解压力、疲劳的最佳方法,配合头皮按摩的产品,还有修护头皮的效果。比如一些头皮按摩油,其中配合了许多精油成分,比如洋甘菊、苦橙叶、薰衣草等,能够缓解头皮不适,减轻灼热感及痒感。通过指腹的按摩,舒缓头皮,也带来持久的清爽清凉感。冲洗后,头发上会有一丝微微的精油方向,有助于睡眠。

说到了精油助眠,还有一个好方法,就是用热毛巾敷脸。把精油滴在盛有热水的脸盆里,然后用浸湿、绞干的毛巾敷脸半分钟到一分钟。期间,深呼吸,充分闻嗅精油的气息。