



秋日补水攻略

秋高气爽的天气,让人心情愉快。但是有些MM却碰到了一个小烦恼:总感觉这段时间化的妆很不服帖,粉都浮在脸上,感觉自己的脸像个面团,特别是最后上定妆的散粉以后,这种“面团”感就更强了。是我们用的化妆品有问题,还是别的什么原因呢?其实,妆面不服帖是因为面部肌肤缺水问题造成的。由于夏日暴露在太阳下的肌肤受紫外线伤害,角质层加厚,影响肌肤对水分的吸收,使肌肤容易干燥。明白了这点,上妆难的罪魁祸首也就找到啦。

静博士美容院的资深美容师诗柳告诉记者:“秋季护肤最关键的就是补水。刚刚过去的夏季是护肤最重要的季节,肌肤在夏季水分流失严重,是造成秋冬季节缺水的重要原因,再加上秋季天气干燥,皮肤脆弱,所以补水就很重要。”

记者发现,在杭城的各大商场、超市的化妆品专柜上,保湿、补水的产品都被摆在了最显眼的位置,促销的重点也从宣传防晒品转到宣传保湿品。做一个水盈盈的秋季美人,你准备好了吗?

不同肤质,不同补水方法

美容师建议,选择秋季化妆品时,最好选择补水兼保湿的化妆品为宜。补水是指帮助皮肤补充水分,保湿则是指锁住皮肤水分并防止水分散失。同时兼具这两种功能的护肤品,能够更好地保持秋季皮肤的滋润。而各种肤质在秋季补水过程中的侧重会有所不同。

油性皮肤

缺水表象:用油光满面来形容再合适不过了,尤其是鼻翼两侧,毛孔也较粗大。

护理对策:彻底的清洁和保湿对于油性皮肤非常重要。保湿产品最好挑选质地清爽不

含油脂,同时兼具高度保湿效果的,以亲水性强的控油乳液、保湿凝露为好。先喷洒矿泉水或化妆水,之后以保湿凝露抹匀。含有茶树油的产品可以去除肌肤表面多余油脂,达到消炎、抗菌、治疗暗疮的效果。

中性皮肤

缺水表象:皮肤不干不油,肤质细腻,恰到好处。拥有中性皮肤是件幸运的事,但如果不细心保养,皮肤会出现偏干或偏油的现象。

护理对策:选择产品的范围很广,最好选择跟肌肤PH值相近的保养品。晚上睡前不适合使用太过滋润的

晚霜,因为过油的产品和脸上冒出的油质混合会导致青春痘的出现。

干性皮肤

缺水表象:感觉皮肤干干的,很紧绷,换季时还易起皮屑,易过敏,起小红疹子,还有很多幼小的细纹分布在眼周。

护理对策:洗完脸后应涂含有透明质酸和植物精华等保湿配方的滋润型乳液。干性皮肤由于角质层水分的减少,易出现细小裂痕,所以在给皮肤补水的同时还要适当补充油脂,宜选用亲油性的滋润产品,这类产品高度补水但并不油腻,不会增加皮肤的油脂负担。



以内养外来补水

想让肌肤水盈盈,首先要多喝水。一天24小时中,按时喝水再加上补水措施才能有效。

7:00,早晨起来喝一杯水,“唤醒”沉睡的身体。此时用深层保湿洗面奶清洁面部,拍上爽肤水,充分吸收后再用补水面霜,就OK了。

9:00,此时是肌肤第二次喝水的好时间,倒一杯清水放在手边,开始埋头工作吧。

12:00,趁跟同伴商量

去哪里午餐时,再喝一大杯水,还可以避免空腹过量进食。

13:00,午休时间是肌肤第四次“喝”水的好时段,喝杯水,再给肌肤喷些保湿喷雾。

19:30,下班后,约朋友逛逛街,不过晚饭时,可别忘了喝杯新鲜的果汁哦。

21:00,看着电视,吃点水果,然后赶紧深层清洁面部,再涂上爽肤水和补水晚霜,就去睡个美容觉吧。



实用小招数快速补水

有没有一些小招数,满足随时随地补水的需要呢?专业美容师根据经验总结出以下迅速给肌肤补水的小招数。

妙招1:快速保湿面膜,迅速使皮肤光鲜亮丽。

真空单片包装的快速面膜,省去你用纸面膜加化妆水的麻烦,而且它通常是以保湿精华液浸泡的面膜片,比起化妆水更是珍贵,单价通常也较高,不妨在紧急时刻使用。

妙招2:乳液不够“解渴”,加瓶保湿精华吧。

保湿精华的分子体积比乳液还要小,能够渗透到角质层下,滋润干燥的细胞。先涂上精华液,再抹上乳液,乳液就会像帽子一样,把精华液紧紧覆盖在肌肤表层下,延长水分被蒸发的时间。

妙招3:婴儿保养品为你留住湿润。

膝盖、关节、嘴角常常会

的,你穿起短裙来总觉得不够雅观。因此洗完澡后,可在干燥部位涂抹婴儿油以改善脱屑现象。不过皮肤科医生警告,如果你得过毛囊角化症(就是皮肤表面出现一颗颗突起的小点点),婴儿油就不适合你了。

妙招4:用洗澡的蒸汽来敷脸,方便省时。

敷保湿面膜最好在浴室里,有蒸汽帮忙,面膜中的成分也更容易被快速吸收。但是使用深层清洁面膜不能在湿气重的地方,因为它靠的是面膜干了以后的拉力将毛孔内的脏污吸附出来,如果湿气太重,面膜的效果会大打折扣。

妙招5:洗桑拿、泡热水澡时,别忘了放一瓶水在身边。

洗桑拿时,正是身体内水分大量流失的时候,热蒸汽让体内汗水、废物不断排出,因此随时补充体内水分很重要,这样才能促进代谢循环顺畅。