冬天，别让自己变成“树枝手”

文／本报记者 李冰

每年11月这段时间，也就是深秋到入冬的阶段，很多MM都会觉得皮肤干干的，甚至会起屑脱皮。这些状况不只是在脸上越来越明显了，大家袖子拉起来一看，手臂上也有白白的一层，皮肤的纹路明显变得很深，摸上去粗粗的，像是“树枝”一般。

如何才能让自己不变成“树枝手”、“树枝腿”？随便把润肤膏往身上涂绝对不是上策，真正有效的滋养应该由日常护理入手。所以，爱美的姐姐妹妹们，快点行动起来啦，要想尽一切办法，让我们的皮肤在冬天依然可以润滑得像剥了皮的煮鸡蛋一样。

身体护理

一个月一次磨砂

秋冬虽然出汗少，但由于气候既干又冷，身体新陈代谢变慢，相对角质层就不容易剥落，加上肌肤干燥又缺水，就会堆积成厚厚的硬皮组织，所以就有磨砂去角质的需要。但不要过度的去角质，以免造成肌肤的抵抗力薄弱，建议每个月磨砂一到两次就够了。

磨砂的时候有一些问题需要注意。首先，要选用质料柔软的磨砂工具。胸、腹、手臂以及大腿内侧都属于皮肤幼嫩的部分，必须要使用较柔软的磨砂工具，如毛巾、海绵，又或者直接把磨砂膏涂上身。其次，选择粒子细的磨砂膏。磨砂粒子有粗细之分，冬天应该选用粒子比较细的磨砂膏。最后，磨砂后应喷爽肤水。因为磨砂之后毛孔张开，立即喷上爽肤水，除了可以收缩毛孔之外，还有保湿和紧致的作用。

每天涂润肤露

天气干燥，无论使用多滋润的沐浴乳洗澡，还是要涂上润肤乳。而洗澡后那刻，是深层滋润身体皮肤的最佳时机。洗完澡在身体还未完全干透的时候涂上润肤乳，配合轻度按摩，让滋润成分迅速渗入皮肤表层，消除干燥和紧绷。

秋冬皮肤补水要诀

1、温水花洒浴可避免敏感。冬天洗热水浴无疑很舒服，但过热的水会使皮肤表面的保护膜被洗掉，水分流失更严重。所以洗澡水的温度只需比人体体温略高（约38摄氏度）就足够了。

2、洗澡别超过10分钟。不论是花洒淋浴还是浸浴，秋冬洗澡应该以10分钟为限，一来避免着凉，二来减少皮肤暴露于湿度低的空气下的时间，减少缺水、皱皮的机会。

3、洗澡后谨记喝水。洗澡本身会令皮肤以及身体内的水分流失，在秋冬季，这种情况更为明显，所以洗澡过后最好喝1-2杯温水补充水分。此外，在房间里，可经常放一杯水以保持空气的湿度，防止皮肤干燥。

手跟腿的护理

不少女生脸上的皮肤滑溜，但脚跟龟裂，手部粗糙，十分难看。手脚比身体更多地暴露在外面，而经过夏天穿凉鞋的双脚，更需要强力的滋润才可以恢复幼滑。

护手三部曲

1、不要过多地洗手。频繁洗手和把手长时间浸在水中，会减少手部的油脂分泌，使手变得干燥易裂。

2、勤涂润手霜。每次洗手后或者每隔2小时涂上润手霜，可以补充水分以及预防干燥。

3、戴手套。接触刺激性液体，例如洗洁精、洗衣粉时，必须戴手套；寒冷天气外出时，则需要带上质地柔软的保暖手套。

护足三部曲

1、双脚保密。冬天尽量不要把足部暴露于空气当中，在家里也最好穿袜子或密头拖鞋。

2、暖水浸脚去皮。足部特别容易形成硬皮，如果问题特别严重，可以每天把双足浸在暖水里5分钟，加一点浴盐，有助舒缓和软化死皮，再用浮石加磨砂膏摩擦脚底、脚跟的硬皮，继而再用清水洗净，用毛巾彻底抹干。

3、涂抹润肤膏。待双脚完全干爽后，把润肤膏涂于脚上并穿上棉质的袜子30分钟，但没必要彻夜穿袜子，否则不透气反而会造成脚臭或者香港脚的问题。

●TIPS

为了能更确实实行你的身体护理计划，注意以下的重点吧！

1、千万别用去油效果显著的洁肤用品。我们的手脚四肢几乎是没有皮脂腺分泌的，因此，在清洁皮肤的时候一定要避免使用去油性强的碱性皂类，应尽量选择微酸性的保湿型沐浴乳，甚至以水清洁即可。

2、选择一瓶拥有紧实肌肤、攻打橘皮组织功效的纤体霜吧！利用秋冬这个身体急需按摩以增加血液循环的季节，好好加强恼人部位的护理。

3、多喝些水吧！别只勤劳擦擦抹抹，补充身体内的水分也是秋冬里为肌肤保湿的重头戏，勤喝水是恒久不变的保养法则。

4、应该更重视防晒。别以为只有在夏天才需要防晒，其实在秋天，因为离子层的浓度较夏天稀薄，以致紫外线比夏天来得多，如果因为有一点温暖而穿着短袖毛衣，擦上防晒品可是不能省却的步骤噢！

“丝芙兰”首推妆容秀

带给你原汁原味的法国感觉

文／本报记者 钟兰

作秀在杭城已不是新鲜事，然而，上个周五在杭州百货大楼丝芙兰举办的一场“妆容秀”，却让所有来宾感到耳目一新。四位身着各式服装的超级模特一共展示了四款丝芙兰最新妆容：06年万圣节妆、06年圣诞妆、06年秋冬妆容以及07年春妆。

为庆祝丝芙兰百大店的正式开业，主办方可谓动足了脑筋。此次妆容秀主推的便是06年秋冬妆，由于此款妆容创意来源于中世纪的欧洲宫廷妆，主办方不惜重金从意大利专程寻来正宗的宫廷贵族服装相搭配。当化着浓浓法国风情烟熏装的模特一亮相，全场便响起了由衷的赞美声。

“妆容是强调整体造型的，不是光让模特展示脸部就够了，服装的搭配其实是非常重要的，所以不少来宾都说，这场秀让她们领略到了浓郁的法国复古风情。”丝芙兰公共事务经理庄莹说，为了这场秀，她不惜来回欧洲、上海数次，就是为了找到最正宗的欧洲中世纪服装。

“丝芙兰就是一个出售快乐的地方，在这里，你可以随意取用任何你感兴趣的产品，同时，我们也会为你带来最新最时尚的妆容。如果你想变得更漂亮，可以随时来这里，你会找到属于自己的快乐！”

模特在展示丝芙兰06圣诞妆容。以鲜艳的红色唇妆渲染圣诞的喜庆，眼睛部分则仍以烟熏为主。如果是去参加圣诞PARTY，还可以在妆容中加入一些小配饰，比如模特就在脸上蒙上了一款黑色蕾丝面纱，十分惊艳吧！

丝芙兰07年春季妆容。虽然眼部妆容仍以烟熏为表现手法，但色彩显然没有06秋冬那么厚重，以淡淡的蓝色、绿色为主打色。

丝芙兰06年秋冬妆容以中世纪欧洲宫廷妆为原型，用明亮的蓝色烟熏强调眼部的优雅，脸部则注重肤色的白净无暇，整个妆面干净空灵，带来极强的视觉震撼。