

做好补水和防晒

一到夏季,防晒护肤又成了姑娘们出门前的头等大事。特别是在阳光毒辣、紫外线辐射超强的午后时段,晒伤、变黑几乎就是分分钟的事情。夏季如何护肤美白?在美容达人应伊凡看来,补水、防晒是第一关键。

护肤大家都大同小异,相信每个人都能做到,我重点想建议大家的是如何正确补水和防晒。应伊凡告诉记者,自己从事美容行业20多年,碰到过各种类型的皮肤,有些人本身肤质不差,因为选择了不符合自己肤质的护肤品,再加上环境因素、生理因素、工作压力等外在原因,导致在不该有的年龄里出现了不该有的皮肤问题。特别是在夏季,由于紫外线强,有些皮肤敏感的人特别容易出现黑色素沉淀、斑点、红血丝、皮肤干痒等问题。这时候,做好补水和防晒就非常重要。

通常说到给肌肤补水,很多女生都会联想到敷补水面膜。但在选择补水面膜的时候,应伊凡建议大家根据面膜的厚薄程度和面膜中精华液的黏稠度进行挑选。因为补水面膜功效的好坏很大程度上取决于面膜中所含的补水精华液,一般好的补水面膜稠度会比较高,当打开包装后精华液绝大部分会吸附在面膜上,而质量较差的面膜中精华液则会显得稀稀拉拉。

选择面膜的时候也要注意面膜布的材质,一般可分为无纺布、蚕丝和生物纤维三类,其中蚕丝面膜的吸收效果最好。需要注意的是,油性皮肤在使用补水面膜前,一定要做好油脂和黑头的清理工作,或用蒸面仪将毛孔充分打开,通常敷用15分钟左右就能达到补水效果。可以的话,根据自己的肤质随身携带一瓶补水喷雾(油性肌肤可以选择补水控油型,干性肌肤选用水润度较高型补水喷雾,中性肌肤选用温和无刺激型补水喷雾即可)。

防晒霜、防晒乳、防晒喷雾。夏日一到,市场上的各种防晒用品应有尽有,大家不能因各种广告挑花眼,而应根据自己的肤质进行挑选。

应伊凡认为,补水之外还要挑选一款适合自己的防晒产品。比如,油性皮肤最好择水剂型或无油型的清爽类防晒品,干性皮肤则应选用有滋润、补水、抗氧化等功效的防晒霜。而且,在选购防晒护肤品的过程中,应仔细核对防晒霜的SPF系数。通常情况下SPF值越高,防晒效果就更持久。而且,防晒用品最好在洁面化妆前使用,因为它和一般的护肤品一样,需要一定时间才能被吸收,因此建议大家出门前10到20分钟就应该涂抹在需要防晒的部位,使用的量约为一块钱硬币大小,时间一长还要记得补妆。



QA 《永康一周》&应伊凡

Q:除了注重防晒和补水以外,生活中还需要注重什么?

A:其实护肤的第一步是要有一个充足的睡眠。熬夜会使细胞新陈代谢难以顺畅地进行,破坏器官的调理节奏,导致角质层增厚、皮肤暗黄。为此想要改善肌肤暗黄就要保证充足的睡眠。尽量不要熬夜,最好可以早睡早起。

再者,敷面膜时,应该从脸一直敷到颈、肩、胸和上臂。



夏日护肤



QA 《永康一周》&小馨

Q:可以为大家推荐几款时尚显白的服装搭配吗?

A:忌穿明度太大,反光强烈的浅色衣服,以免把皮肤衬托得更黑。也不宜选择深色调的衣服,以免给人形象模糊不清之感。

白色衣服不防晒,并不代表不能穿。白色能够提亮肤色,让黑皮肤看起来更加健康有光泽感。所以,白色不是不可以选择,而是在选择白色系服装时,要做好防晒工作。

选对衣服防晒又显白

除了在夏日里尽量不出门、出门就做好全副武装外,时尚达人小馨还有着自己的夏日美白小心机——服装搭配。

小馨说,自己对美白这件事尤为上心,也试过各种护肤品和美白秘诀,可是效果并不显著。没办法从护肤角度立刻变白怎么办?不妨在服装穿搭上面耍点小心机,试试怎么穿显得白一点,或者说,怎么挑选衣服的颜色更防晒。

在很多人的观念中,夏天穿白色或者淡色系衣服凉快,其实并不然。在经过一番学习后,小馨发现,夏天的太阳光分为可见光和不可见光两种,可见光是指肉眼能看到的;不可见光是指肉眼看不到的,如紫外线、红外线等,其中,紫外线对人体损伤较大。

如果夏日要出门,并不建议大家穿白色或者浅色系衣服。小馨表示,白色衣服并不能吸收紫外线。光照到白色衣服上,一部分被反射,一部分被透射。所以,穿着白色衣服,紫外线可能会透射到皮肤上,也可能反射到脸上,从而伤害到皮肤。

那么,什么颜色衣服防晒呢?在小馨看来,夏天出门可以尝试穿红色衣服或深色系衣服。红色衣服光波最长,可大量吸收日光中的紫外线,保护皮肤不受伤害,防止皮肤老化,其它颜色这种功效较弱。而以黑色为代表的深色衣服虽然吸热多,但吸收的热量可以成为衣服内空气对流的动力。就像夏季午后,地面受热容易形成局部对流甚至带来雷阵雨一样,衣服内的空气对流,也可将皮肤表面的汗液和部分热量带走,人体自然感觉凉爽。

当然,这些小建议都是针对皮肤暗黄的人,如果天生皮肤白皙的姑娘,不用考虑这些问题。除了在选择衣服颜色要注意外,小馨建议皮肤暗黄的姑娘要尽量避开暖昧、模糊浑浊的颜色。比如,森系中的棕色和绿色,马卡龙紫和粉色等颜色,可选择今年Pantone春夏十大流行色中的樱草黄、火焰红、岛屿天堂蓝这3种颜色。