

与三五知己好友踏着明媚阳光,周游于名山大川之中,无疑是一件赏心乐事,但是不同地域的气候干湿、冷热温差较大,紫外线袭击甚是“凶猛”,因此在途中特别需要注意保养皮肤。出发前,应好好检查一下化妆包,列出一份清单,详细写出所需携带的化妆品。这样的话,面对严酷旅程,你的肌肤也能很“阳光”。

# 要运动 也要美丽

## 户外运动护肤锦囊

撰文:曾茜 闫弋

### 1 防晒霜

无论是到紫外线强烈的高海拔地区,还是在阳光较温和的山脚下,防晒永远是第一位。强烈的阳光对肌肤造成的伤害,不仅会让皮肤变黑,更会促成黑色素的形成,令皮肤变得粗糙。因此一定要选择适当防晒系数的防晒霜,防晒霜的SPF值并非越高越好,防晒系数越高的产品对肌肤的刺激也就越大,因此一般的户外运动宜选spf25~spf35、pa++的产品即可,如果是到海边游泳时,则选spf35~spf50、pa+++的产品。

临出门前30分钟可以先把防晒霜均匀地涂抹在脸和颈部,之后,再用防晒霜涂抹裸露在外的手臂、腿部等部位。特别需要记住的是,在游玩的过程中,防晒霜应每隔1小时补擦一次,这样才能避免因汗水稀释了防晒霜而影响防晒效果。

小编推荐:

LA MER海蓝之谜防晒隔离乳液SPF30/PA++ 40ml/850元  
薇姿水盈清爽防晒露SPF30/PA+++ 40ml/208元  
Clinique倩碧晶采嫩白防晒隔离霜SPF30+/PA+++ 30ml/395元

### 2 保湿露

运动时皮肤的新陈代谢非常旺盛,肌肤表面的水分也会大量流失,因此给肌肤补水必不可少。普通肌肤可以选择一些无油的、质感很轻盈的口喱质地的保湿产品,而对于比较敏感、容易长痘痘的肌肤,就要选择具有控油、消炎、抗菌成分的保湿产品,以减少肌肤因大量出汗而可能出现的过敏以及粉刺现象。

小编推荐:

乔治·阿玛尼千熙黑曜岩蕴能免颜凝霜 50ml/2700元  
蝶妆雪颜莹白亮肤霜/亮肤乳 新品未定价

### 3 洗面奶与面膜

在尘土的“爱抚”中混迹了一天,晚上一定要好好清理毛孔,让不堪重负的皮肤透气。选一款清洁能力强的洗面奶,为肌肤卸下油腻的厚重面具。

另外,想要漂亮的女性朋友们可绝对不能偷懒,一定要记住在睡前做一个补水面膜,因为当天是补充水分的黄金时间,洗完脸后做个面膜,让处于运动状态的肌肤镇静下来,再上护肤品才能取得事半功倍的效果。

小编推荐:

FANCL补湿净白面膜 11ml×3/120元  
sisley希思黎瞬间洁净亮丽面膜 60ml/680元  
AQUA雅呵雅透白修护面膜 3张/100元

### 光影时尚席卷而来

眼部因叠合了渐层光影而放大,双唇变得更水嫩丰润,脸部轮廓则立体紧致。巧妙运用光影的明暗差异,打造出如同专业摄影师打光般的立体美感,从而使脸呈现出“M法则”的黄金比例。

资生堂Maquillage心机彩妆将现代的理想脸型具体视觉化,通过立体分析,结果发现善用不一样的脸部亮度、轮廓与唇形的明暗差异,可以创造出呈现脸形绝妙平衡并富立体感的最佳比例。其中Maquillage心机彩妆的四款主打妆容风尚光影、奢华光影、浪漫光影、优雅光影成了2009年时尚妆容的代名词,通过光影的巧妙运用,让脸部轮廓悄然改变。



### 4 唇膏和护手霜

脸部当然是重中之重,但也要记得呵护手和唇哦。户外运动中的摸爬滚打肯定会让你那芊芊玉手遭不少罪,不能在短暂的旅途中使手变得粗糙干裂。带上一款好的护手霜,随时给手补充营养吧。

紫外线除了袭击脸上和身上的娇嫩皮肤,也不会放过你的头发和唇部。倘若你还在埋怨自己的嘴唇颜色过深,假如你想画一个粉嫩唇妆还要先用肉色唇膏来打底,倘若你的唇纹纵横交错……您可能没有想过,也许是忽略了唇部的防晒工作。

小编推荐:

BOBBI BROWN丝润柔彩唇膏 3.8g/240元  
欧舒丹乳木果滋润护手霜 50g/239元

### TIPS

1. 由于途中人体的消耗很多,特别是水。所以在途中要多喝水,一是可补充面部皮肤由于缺水而失去的营养,二是可补充体内水量,防止电解质紊乱,因此在途中多喝水是美容必不可少的保障。
2. 途中人体的能量消耗过大,应多吃蔬菜瓜果,增加体内的维生素和矿物质,使皮肤不至于干燥起皱,还应注意休息,给皮肤充足的睡眠。
3. 不宜使用果酸护肤品。因为使用果酸护肤品后,脸上一般会脱落一些小皮屑,使新生皮肤经不起烈日曝晒,很容易灼伤。

### 潮流志

#### TITONI瑞士梅花表90周年庆典

5月21日享誉全球的瑞士制表企业TITONI瑞士梅花表公司在北京长城公社庆祝品牌90华诞。同时也标志着TITONI进入中国市场50周年。鉴于这个瑞士品牌对中国的一份深厚情感及尊重,因此在这个具有代表性的地点举行典礼。八十多个媒体和一百多位宾客欢聚一堂,纪念这一重要的里程碑。

瑞士驻华大使Blaise Godet先生特地到场祝贺,见证TITONI历史上的辉煌一刻。Godet大使盛赞这个总部位于格林肯镇的制表企业“作为首批进入中国的瑞士钟表制造商,且享誉中国市场50年,TITONI不愧为一代先驱”。典礼上,Godet大使与TITONI首席执行官丹尼尔·史洛普(Daniel Schluep)先生一起为大师系列Master Series特别限量版腕表揭幕。

TITONI是瑞士仅存少数历史悠久的独立家族制表企业之一。过去的50年TITONI与不少中国的顾客和经销商一同成长,自从进入中国市场,TITONI就与香港梅花表公司紧密合作。多年来,TITONI持续增加市场份额,并分口在北京、上海、重庆、深圳、郑州、哈尔滨及香港等多个城市开设了专卖店。这些专卖店使得顾客能够熟悉TITONI的全系表款和享受最佳制表工匠的优良服务。



#### 蘑菇头——2009年最潮流发型

“艺术来源于生活,生活融于艺术。”MAGI美界造型设计师透露说,发型师每年都会根据社会大文化背景,从生活中寻找创作灵感,推出最适合东方人的潮流发型。美界造型此次与施华蔻合作推出的是两个主题风格的造型——80年代舞会和当代蘑菇型。完美演绎了09夏季发型风潮,色彩的优雅搭配,精细的剪裁过程,顺滑服帖,尽显简约时尚美感,现代与经典的盘式短发巧妙融合,自然并充满活力。

