

## 防晒篇

——防晒是一种态度

### 涂抹防晒霜

一般类型皮肤的人,SPF值在8-12就可以了;对光敏感的人,SPF值以12-20为宜;只在上下班路上接触阳光的上班族,SPF值在15以下即可;在野外游玩、海滨游泳时,防晒品的SPF值要在30以上。如果要去游泳,最好选用防水的防晒护肤品。肤色白皙者最好选用SPF超过30的防晒品,防止斑点的产生。皮肤偏深者,平日可采用SPF值为15的防晒品。记住,防晒霜一定要在出门前半小时抹。除此之外,2-3个小时的涂补防晒也是非常非常重要的哦!

### 打遮阳伞

这是仅次于防晒霜的防晒步骤,一定要那种特有防晒材质的,伞面越大越好,虽然紫外线来自各个方向,但至少能保证脸部肌肤不被晒伤,树荫下的紫外线强度比太阳伞下的弱,如果外出的话,最好是在有树荫的地方行走。

### 穿防晒衣

顾名思义,就是能起到很好防晒作用的衣服。什么样的衣服最防晒?建议你挑选一件纯棉质地衣裙。因为布料本身就有防晒指数,棉布的防晒指数最高,也可以选择一款质地轻薄的真丝或冰丝材质的防晒衣,夏天时候穿着,防晒的同时还能降温,而且这样的材质也不容易出汗,让穿着非常的舒适呢。

除了以上的这些装备外,太阳镜也是必不可少的。外出最安全的防晒方法就是树荫+太阳镜+太阳伞+防晒霜。

### ■日常防晒饮食小贴士

1. 喝一杯番茄汁或生吃一个番茄——据德国和荷兰两国科学家做的研究表明,如果每个人每天食用40克番茄酱,被太阳晒伤的风险将减少40%。

2. 避免感光食物——香菜、韭菜、酱油、白萝卜都是感光食物,吃多了经紫外线照射易产生斑点,加重紫外线对夏日肌肤的伤害。

3. 美美地吃点草莓——草莓富含人体所需的维他命、钙、磷、铁、膳食纤维,不仅有助消化、通便的功效,还可以美白肌肤。此外,草莓的防晒、防辐射的功效也慢慢为人们所了解。所以饭后,你尽可将草莓作为自己的餐后水果,可千万不要是木瓜、柑橘和芒果,因为它们富含B-胡萝卜素,吃多了易造成色素沉着。

### 晒后修复

1. 酸奶敷脸——只需将化妆棉浸泡在酸奶中,然后取出贴在脸上10-15分钟即可。这不仅可以增强皮肤对紫外线的抵抗力,还可以淡化晒斑。

2. 番茄汁、番茄酱敷脸——可以用2:1的比例把番茄汁与番茄酱配合后,涂在晒斑上,半小时后洗掉。天天坚持,你就会发现刚刚冒出来的晒斑一天比一天淡了。

3. 不小心晒伤,可用冷毛巾冷敷自救——如果不小心被晒伤了,注意千万不要用热水洗,应该用冷毛巾冷敷20-30分钟。这样可以大大缓解晒伤情况。如有必要,第二天,可要记得看医生哦!

夏日来了,你准备好了吗?



1. 薇姿控油精华  
2. Sisley希思黎植物防晒隔离霜  
3. 雅诗兰黛焕白莹采晚霜  
4. Chanel香奈尔净白焕肤精华液

## 美白篇

### 1. 注意清洁

清洁是肌肤护理的基础,也是必不可少的重要一步。老废的角质堆积在肌肤表面,让肌肤看起来暗沉、粗糙、无光泽,即使爱美的你涂抹上再高效、再昂贵的美白护肤品也是徒劳。

### 2. 收缩毛孔

毛孔粗大让肌肤看起来干燥、粗糙、暗沉、无光泽,这是白嫩美肌所不能允许的。所以,聪明的女人总会让自己的毛孔隐形,为美白大业打下坚实的基础。

### 3. 防晒为重

紫外线是美白肌肤的头号大敌。强烈的紫外线总是虎视眈眈,稍有疏忽就会给紫外线以可乘之机,白嫩的肌肤就会被晒黑甚至是晒伤。

### 4. 晒后修复

炎炎夏日,爱美的你想要拥有白嫩美肌除了做好美白防晒功课之外,晒后修复功课也不能马虎,不妨给自己的肌肤来点晒后修复精华,滋养修复“受伤”的肌肤,让白白嫩嫩的肌肤瞬间回来。

### 5. 美白精华

想要拥有明星般的白嫩美肌,一款适合自己的温和有效的美白精华产品是不可或缺的。爱美的你也不要吝啬囊中的银子,为了拥有白嫩玉肌,这点小money还是值得的。

## 控油篇

炎热的夏季爱美的你怎能忍受油腻的肌肤,脸部肌肤控油步步为营,才能拥有清爽的夏天。

### 1. 补充维生素B2

皮肤油脂分泌过多首先要补充维生素B2。生活饮食中多吃一些富含维生素B2的食物,如紫菜、芹菜、胡萝卜、动物肝肾、橙子等。

### 2. 扫清油腻

短时间内改变脸部油腻,只靠补充维生素B2是不能完全实现的。这时,你要做的就是清洁肌肤。选择一款有控油功效,性质温和的洁面乳,按额头、鼻翼、下巴、两颊的顺序从下向上,由里向外依次进行清洁。

### 3. 抑制油脂分泌

扫清油腻后,这时一定要选择一款具有紧致肌肤效果的爽肤水,带酒精成分的爽肤水较宜,能带走肌肤热量,收缩毛孔还能抑制肌肤分泌油脂,调节肌肤酸碱平衡。但是对于敏感型肌肤的MM要慎用哦。

### 4. 平衡油脂分泌

油脂肌肤一样逃脱不了缺水的现象。给肌肤补充水分最好选择含果酸的清爽滋润型乳液或面霜,果酸不仅能抑制粉刺形成,减少皱纹还能平衡肌肤的油脂成分。

### 5. 定期去角质

改善油性肌肤去角质是不能忽略的。选择一款性质较温和的去角质磨砂,每周进行1-3次清理油垢的工作,除了能去死皮外,还能减少因油脂过盛而产生的粉刺。同时还能清除毛孔内的各种污垢。

有了这5步控油的方法,还用烦恼夏季油腻的肌肤吗?清爽夏季赶快行动起来吧!

女人三件宝:一支笔,一块表,一个化妆包  
亲,让我看一下你的化妆包吧,哪款是你最心仪的化妆包哦!

邀上你的闺蜜一起来晒化妆包吧!  
就是爱美丽

### 参与方式及奖品明细

- 关注@南京现代快报\_品尚+上传你的化妆包照片并且写出你最心仪的产品使用心得+@三位好友
- 活动时间:即日起至4月30日
- 奖品:一等奖 品牌护肤品一套
- 二等奖 品牌彩妆产品一件
- 三等奖 品牌化妆包一个

活动期间随机抽出幸运者,4月30日由@南京现代快报\_品尚官方微博公布