



中药面膜,妙用祛斑

孙莲是一位中医。她打小就长遗传性的雀斑,笑起来的时候带点可爱的小性感。

“雀斑是我们家好几辈人传下来的,简直根深蒂固”,孙莲说,以前她的雀斑长得特别严重,但是在她接触中医并且坚持敷中药面膜后,雀斑的颜色已经淡了很多。

且让我们来看看孙莲用的是什么样的面膜。“将同样分量的白芨、白术、白芍、薏米、当归、绿豆、茯苓打成粉,加入蜂蜜,用温水调和,敷在脸上,可以让皮肤变白。如果想要淡斑的效果更好,可以多加入一些

白芨和当归。”孙莲补充,如果你脸上有痘痕的话,可以再加入白附子,祛痘痕的效果会很好。

古时候没有现代这么多的护肤品,那么古人是如何保养皮肤的呢?孙莲介绍,古人一般会用中药来护肤。像武则天,每天都会喝上等益母草打成的粉泡的茶,再用多余的粉敷面。史书记载,她一直到70多岁都没有皱纹。“我们平时可以多喝桃花、合欢花、荷叶泡成的茶,不仅美白效果好,还可以疏肝解郁,起到安神养颜的作用。”孙莲说。

现代快报记者 周青

面部刮痧,给一百个赞

一说刮痧你会想起什么?在体验面部刮痧前,记者心里很纠结,害怕过会儿闹了个大红脸,几天都不宜见人……不过,躺在古色古香的房间,嗅着空气中淡淡的药材香味,原本忐忑的心很快就放松了下来。

调理师小翁看上去去年纪不大,但学中医已经好几年了。她往我脸上涂了些润肤乳,用两个面部刮痧板,从额头、眼周、面颊、口周、鼻部再到下颌,依次沿着肌肉纹理走向开始刮拭。她刮拭的速度非常缓慢,力度十分平稳柔和,只在按揉几个穴位时加大了手劲。有趣的是,她刮到哪儿,都能根据手感和皮肤的反应,猜出我身体的小毛病。“你有咽

炎吧?”“还有小叶增生?”“是不是睡眠不太好?”“过几年颧骨下面可能会长斑哦!”简直比去医院体检还要神奇,居然还带预测功能!

记者发现,面部刮痧跟美容院里常见的面部护理完全不同。前者主要是用刮痧这种古法来清理毒素、疏通经络、培补元气,由内而外地做“减法美容”;后者主要是补水、补胶原蛋白等,把各种护肤品一层层涂抹在脸上,做“加法美容”。且不论孰好孰坏,只从效果上说,体验完一小时的面部刮痧以后,哪怕没上任何护肤品,记者都觉得脸上粉粉的、嫩嫩的,气色好极了!

现代快报记者 王苏颖

绿茶敷眼睛

“看了好几集《美人制造》,看到了一个实用的美容知识——用绿茶法黑眼圈。”常年用眼过度的时尚编辑小Z说,自己有严重的眼袋和黑眼圈,家里又有很多喝不掉的绿茶,便决定亲自尝试一下这个剧里小秘方。

第一天,小Z用刚烧开的热水泡了杯绿茶,利用中午休息的时间,用纸巾蘸取绿茶,在眼睛上敷了半个小时。敷的过程中,眼睛感觉很清凉很舒服,眼袋黑眼圈看起来淡化了一点。不过这种舒适感维持的时间不长,下午她对着电脑没多久,眼睛又开始干涩疲惫。

第二天,小Z在查阅了很多资料后,做了一些战略性的调

整:首先,新买了一个玻璃杯,专门用于冲泡绿茶;其次,由于绿茶中富含丰富的维生素C,开水会破坏维生素C的性质,于是改用温水泡茶;最后,小Z在中午敷完绿茶后,觉得绿茶中含有那么多的能清除自由基抗氧化的茶多酚,直接倒掉很浪费,便一直留着,脸一旦觉得干燥或者油腻,就用纸巾蘸取绿茶把脸擦拭一下。到了晚上临睡前,小Z又将茶叶取出,铺在了眼周,敷十多分钟后再扔掉。

如此坚持了四五天,小Z的黑眼圈和眼袋线都明显被淡化了,眼睛比以前明亮了一些,脸上的皮肤摸起来也更清爽顺滑了。她下定决心,要将绿茶美容坚持下去! 现代快报记者 周青

古法美容计



错哦,一起跟着《悦生活》记者来分享吧!
爱,在采访中不少粉丝、达人向记者展示了自己的古方美容计,不仅实用而且效果不错,尽管现代美容科技洋气十足来势凶猛,却丝毫不影响不少美容达人对古法美容的偏

专家提醒

电视剧里的古方拿来就能用?不是人人适合,得辨证施治

古方美容不是人人适合,例如过于虚弱者;孕妇、经期妇女;皮肤过敏,或有炎症和儿童都不适用。

南京市中西医结合医院皮肤科杜长明主任表示,古方美容确实给现代美容提供了一些参考价值,但古方是否能达到理想疗效,这是不能确定的。“例如古籍中记载的一些古方药材,现在已经找不到了,所以在中医开方治疗皮肤时也不会完全照搬古方。”杜长明表示,因为中医美容对取材、制作、加工等都有着高要求,因此不提

倡自行内服一些所谓的美容偏方,避免出现皮肤过敏、中毒等状况。“中医讲究辨证,所以想要通过内服法美容,绝不能仅仅跟风电视剧或者古籍,而是要听从医生的建议和指导。”

而对于一些外敷的美容古方,用法则相对宽泛些,可以根据自身问题选择尝试。目前很多美容中草药已被现代医学证实确有很好功效,例如人参粉能够活化皮肤细胞,祛斑、美白;当归可以美白保湿等,一些中药面膜也是现代人最常用的护肤方法。现代快报记者 彭莉

