



Baby肌修炼术

返老还童

每当我们看到天真无邪的孩子们，羡慕的不仅是他们欢乐无忧的童年，更希望能获得返老还童的本领，让自己的肌肤也像孩子一样细嫩丝滑，回到红润剔透的新生状态。不要再害怕岁月这个无情的杀手，只要做好4个步骤，就能为自己修炼出吹弹可破的BB肌！

责编、撰文 / 端端 美编 / Lilo



达人小新老师建议

每次在红毯上，明星们最引人注目的是哪里？没错！就是她们迷人的眼睛。不要以为妆容能掩盖一切，认真对待眼部肌肤它们才不会出卖你，黑眼圈、鱼尾纹、眼袋……任何一个状况都会被镜头毫不留情地捕捉。因此，即使是临阵磨枪也不可忽略眼部护理。红毯前一个月就要开始使用除皱眼霜来减淡眼纹；如果是黑眼圈严重，按摩会是一个很好的方法，同时要在典礼前几个星期改善作息，饮食清淡，睡眠充足；到了盛典之前的几天，要更小心谨慎，睡前少喝水，避免用眼过度，如果出现浮肿，冷敷法可以消肿救急。

年轻肌肤三大杀手

一.干燥缺水

皮肤的柔软度与皮肤的含水量成正比。充足的水分使皮肤柔软而富有弹性，而且平滑不易起皱纹。一旦表皮层的水分含量不足，那些老旧的角质就不能正常代谢，皮肤就会显得暗沉；另外，皮肤缺水还会导致水油不平衡，油脂腺就会过量分泌油脂来填补表面的水分不足，产生粉刺、黑头等。总之，皮肤缺水是肌肤问题的万恶之源，丝毫不能被忽略。

二.自由基、紫外线

苹果切开后暴露在空气中马上就会变黄“生锈”，这种氧化现象同样也会发生在肌肤上。当肌肤细胞被氧化后，会产生出一种有害物质叫自由基来侵害肌肤，破坏肌肤的胶原蛋白，加快老化速度；当皮肤暴露在紫外线下，皮肤表层会吸收UVB产生自由基，侵蚀和破坏皮肤细胞，令肌肤失去弹性和光泽，肤色变得暗哑灰黄、出现皱纹，甚至破坏细胞组织等等，即使是很少量的UVA也足以令肌肤老化迹象显现。

三.压力、精神忧郁

你有没有过这样的经历：在压力很大、皮肤很糟糕的时候，擦再好的保养品也看不到明显效果？这是因为当肌肤承受巨大压力以及我们心情忧郁的时候，会在短时间内失去25%的水分，增加60%以上的皱纹，使肌肤看起来比实际年龄老很多，并且肌肤自我保护和完善的速度更缓慢。同时心理状态的变化能影响神经系统的活动，从而影响荷尔蒙的分泌，让肌肤变得憔悴不堪。