

衡美之护肤篇

好肌肤不光靠有效的保养品和使用手法，肌肤保养也要顺应天地阴阳与人体新陈代谢的平衡，内外兼顾才能赐予肌肤良好的状态，也是护肤的真谛所在。

在“防”与“护”中提升平衡

所谓护肤并不只是一个简单的涂抹过程而已，我们必须学会在肌肤出现问题前谨慎防护它，同时更不能少了对它的细心养护与修复，当“防”与“护”做到平衡之后，肌肤自然美丽健康。

内外兼修 平衡肌肤

缺乏能量的人看上去缺乏吸引力，充满能量的人精神焕发，桃花运十足，但如果体内充满了负性能量，状况就会变得很糟糕。如果你曾经有过头脑发热或一下子被气疯的经历，一定能体会到负能量对人的伤害，中医把这归为“怒伤肝”、“恐伤脾”，压力和坏情绪都会令五脏阴阳失衡，导致气血运行失常，表现在肌肤上则是粗糙、色斑、皱纹的现象。在办公室，职位越高压力越大。一张张看上去容光焕发的脸，在卸妆后仍然保持水灵健康状态的几率很低。不少皮肤科医生发现，那些工作压力较大的OL很容易内分泌失调，导致皮肤变得糟糕，晦暗、过敏成了常有的事情。所以，对于女人的肌肤来说，好心情，比最贵的化妆品对肌肤起到的效果更好。所以平衡理论旨在保养同时把内心调理得平衡、顺畅，保持良好的心态与和谐自然的生活方式，真正焕发肌肤的外在光彩。

汲取自然界的正能量

学会从自然界获取能量滋养，是美容养肤所要学会的事情。那些有机种植的各种作物在吸收了自然的各种能量后，以最直接的形式进入人体，及时为人体补充能量，能让你的皮肤变得更加光洁。一些人相信，采用有机种植原料的护肤品蕴含的正能量较多，也能让自己的皮肤变得更好。当然，护肤品往往需要使用2-3个月才能真正看出效果，在使用时你一定要多一份耐心哦。矿石也能为你增加正能量。据说当年爱美并且驻颜有术的慈禧太后最喜欢的就是碧玺。当代的研究者也发现，在天然矿石中，有些品类能够释放对人体有益的负离子，起到抗氧化的作用。你可以尝试在家用水晶美容。把水晶放在盐水或精油里浸泡一段时间后，放在清洁干净的脸颊和额头处轻轻按摩，据说可以起到淋巴排毒的作用。最具有说服力的正能量说法来自我国传统中医。重视顺其自然的养肤之道告诉你，日出而作日落而息，是最好的保养方法。

古老疗法 平衡奥妙

1. 汉方疗法

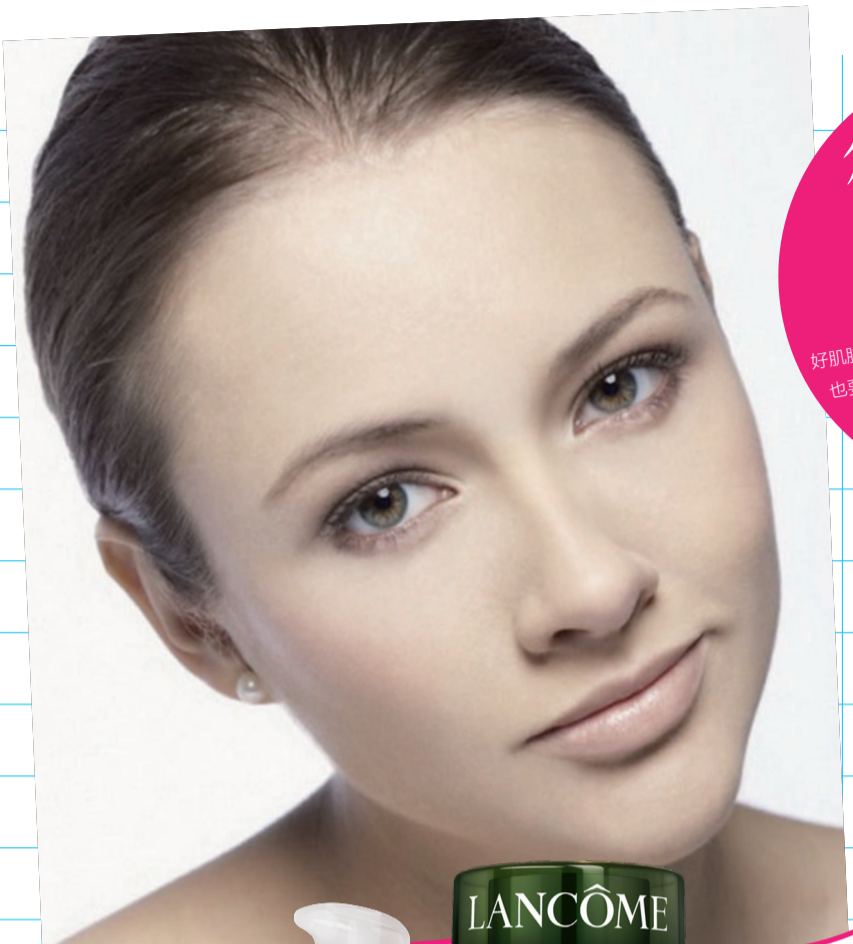
正如《黄帝内经》中所讲，天地、人、万物都是由阴阳而产生，只要阴阳不调就会生百病，肌肤也不会美丽。通常，当肌肤油腻、易长痘痘时，多事因为身体阳气过剩阴气不足引起的，这时就需要重视白天使用的阳性护肤品，注意防护和促进循环，夜间适度减轻滋养效果，避免过于油腻。如果脸色苍白、肌肤干燥，往往与阳气不足阴气过剩有关，那么在夜间就必须加强保湿和抗老化方面的保养。

2. 顺势疗法

德国医生塞穆尔·哈尼曼在18世纪创立，通过感情方面全面治疗，激励身体防御力和免疫力。以顺势疗法为根本的护肤品，一般都会推出外用和内服的保养产品，比如蜂蜜和大茴香的芬芳草药糖浆不仅能外用，也能作为保健品饮用。

3. 芳香疗法

在古埃及时代，人们使用天然植物达到保健、治病的目的。在欧洲，通过使用花草植物所提取的精油舒缓精神压力、增进身体的健康。纯天然植物精油的芳香气味和植物本身所具有的治愈能力，以特殊的按摩方法，经由嗅觉器官和皮肤的吸收，到达神经系统和血液循环，以帮助身心获得舒缓，并达到皮肤保养的目的，获得改善身体健康的功效，使身、心、灵三者达到平衡和统一。



1. Guerlain御廷兰花极致全效恒妍精华露RMB4300/30ml
2. Sisley全能乳液RMB1520/125ml
3. Lancôme根源补养美容液 新品未定价
4. Kiehl's积雪草修护霜RMB520/75 ml
5. 雪花秀滋盈生人参凝萃修护霜RMB1680/60ml
6. Jurlique舒缓草本再生精华RMB1580/100ml



达人牛尔老师

平衡的力量

中国传统医学讲究的是阴阳调节，通过调理人体自身，使人与自然平衡相处，来抚平岁月的痕迹，令青春永驻。当身体处于平衡时，容色亮泽、精力旺盛，一旦这样的平衡被打破，各种肌肤问题也随之产生。比如常常困扰大家的痘痘、粉刺就是由于体内阴阳气血不协调引起的，湿气太重或者气血中有郁热不易散去而导致的热升腾，表现在肌肤上便是红肿的痘痘。

此外，白天为阳，肌肤的能量都堆积于表面，需要选择具有强化肌肤防御功能、促进肌肤循环运作的正常化为主的阳性产品。而夜间为阴，肌肤的能量正好回归到深层，因此夜间适合清理、修护和滋养，通过一整夜的水分保养，令肌肤得到平衡，这与我们日常所提倡的白天防晒、夜晚滋养的概念不谋而合。