

## “修”与“养”重拾正面能量

对于护肤而言，不应过于强调恶补，而是应该先将不佳的能量释放，才能最大限度获得更多正面的能量，懂得先抑后扬、张弛有度，才不会因为高保养而过度淤积，影响肌肤健康。

### 肌肤体验 寻找内在病因

肌肤的能量转换看似奥妙十足，我们不禁怀疑仅通过肌肤护理就能实现吗？事实上，我们在一味强调保养的作用时，却忘记“辩证施治”，找到内在的病因，依照不同的病症来进行材质与疗法的搭配，才能找到适合的治疗方案，用在护肤上也如此。

肌肤的病症并不是只有表面看上去那么简单，要追究起来的话可能要追溯到我们从未接触过的皮肤深度以及复杂结构。因此除了在平时多花心思在肌肤的观察上，肌肤的体检也必不可少。越来越多的保养品柜台开始配备肌肤检测仪，有时候甚至需要填写有关生活习惯的表格，皮肤美容专家能依据肌肤现状制定有效的美容方案，更准确地寻找到肌肤症结所在。如果能尝试将自己身处的环境、精神状态、饮食作息等多重因素共同来征询美容专家或皮肤医生的意见，那将更好地获得有利和权威的建议，而不要追求更高效的保养手段，幻想一夜之间的肌肤的转变。

1. La Prairie鱼子精华水晶精华液RMB3700/30ml  
前所未有的高浓度鱼子精华，与专利独有的活细胞精华协同运作，发挥卓越美肤功效，即刻紧致滋养肌肤。
2. SK-II修护精华露RMB880/30ml  
内含4倍浓缩Pitera™活细胞酵母精华，能高效快速修复受损细胞，加快肌肤内部新陈代谢，有效调理角质层从而改善干涩肤质，收获水润透亮美肌。



### 先修后养 回归健康循环

能量理论格外遵循“先排除致病因素再提升自身免疫”的原则。基底精华液走俏的原因便是深入清除一切肌肤内层有碍细胞运作的“杂质”，也就是所谓负能量，更重要的是，在改善肌肤问题的同时，它并不会削弱或者影响正常肌肤机能，先从修复下手，才有后面一步的养护。

Lancôme兰蔻经过10年针对基因学和蛋白质学的深入研究，成功解密“修护”蛋白质的信息推出Génifique美颜活肤液，重新激活基因活性，恢复年轻蛋白质合成，释放与生俱来的肌肤之美。并且兰蔻坚持“基因保养”应成为每日护肤程序的第一步，肌肤的基底才会愈加良好，从而开启护肤之门。Dior也提出在护肤前尝试用基底精华液起到强效辅助剂的作用，通过先排毒来提升细胞的功能；Estée Lauder“小棕瓶”则能突破深入至DNA层面，帮助肌肤恢复同步修复，激活并提高肌肤强大的自我修复潜能；而Chanel的专家认为，护肤必须是“标本兼治”，只有将内在的底子打好，才能有更多的正能量补充进来，激发细胞活性，改善和提高肌肤状态。如今大热的准医生级化学焕肤，其本质也可视为能量的一种转换，将表面无法代谢的废旧细胞清除，从而有助于后续的保养吸收。

### 肌断食 清空“负”能量

一些女性常常误解保养的本质，认为想要获得好的效果，就要天天用高滋养性的保养品或者频繁进行密集护理，但往往是营养加餐后的徒劳恶补。一方面，稳定的肌肤状态并不需要过额外的密集护理，另外一方面，当肌肤内堆积的毒素在没有清除干净时，肌肤的自我修复功能和排除能力削弱，任何保养都无法被吸收，达到理想效果，因此，在进补之前，将肌肤毒素和负能量清零变得更为重要。过去曾风靡日本一段时间的“断食疗法”就是提倡先进行一段时间的零保养，肌肤不仅没有变坏，反而在日后展现出惊人的吸收能力，美肌效果不可同日而语。正是因为“断食”过程中给予了肌肤足够的释放时间，将不良的细胞精华，使其重新恢复到正常的代谢水平，自身的修复能力得到提升，便能充分吸收后续营养。

1. Dior活肤驻颜密集修护精华液RMB850/30ml  
通过深层清除细胞分子毒素，Dior迪奥首次证明密集修护精华液即可由干细胞\*开始，卓越模仿细胞再生，提升肌肤年轻活力。
2. LA MER海蓝之谜浓缩修护精华露RMB3,300/30ml  
蕴含高浓度神奇活性精萃，能促进肌肤密集修复，焕发新生，疗程前将肌肤调理至最佳健康状态；疗程后，舒缓镇静，将肌肤状态推至顶峰。



达人小新老师

### 把握夜间肌肤修护黄金段

我们的肌肤也有自己的作息生物钟，简单来说就是“日防御、夜修护”，夜晚10点至凌晨2点是肌肤可修护的黄金时间。夜间肌肤细胞的再生速度远高于白天，肌肤会重点修护、复原那些在白天遭受紫外线、环境污染、电磁辐射侵害的受损细胞，帮助重建保护屏障与恢复机能平衡，通过增强肌肤细胞夜间的自我更新与修复，帮助皮肤补充能量。在夜间应该挑选可促进细胞恢复活力的夜间修护产品。因为日间护理产品主要作用于肌肤表面，帮助保护肌肤免受外界伤害。而夜间可处于休憩状态，未暴露于外界伤害之下的皮肤更可以获得深层护理，其中高浓度的有效成分可显著促进细胞运作。但是要注意的是，晚间肌肤自身修复的过程会令肌肤温度提升约0.5摄氏度，从而导致水分流失，无论哪一种护理都必须在保湿的基础上进行才可。

1. Lancôme精华肌底液  
RMB 780/30ml  
将两种核心活性物质结合其他活性科技，重新激活基因活性，恢复年轻蛋白质合成，释放与生俱来的肌肤之美。
2. Estée Lauder即时修护特润精华露RMB940/50ml  
全面支持肌肤细胞自我修复和防护功能的天然同步机制，更逆时修复过往肌肤损伤，并预防未来肌肤细胞DNA受损。

