

护肤新定义

八面玲珑

水晶肌

水晶的美丽，让所有女人都心动，如果肌肤也能像水晶一样透明美丽、亮白无瑕，那才是极致的美丽。要拥有这样梦幻的好肌肤，可不是每天光坐着做梦就可以的，一定要将自己的每一个护肤步骤都认真做好。现在就跟着《魔镜画报》来学习水晶肌的打造方法，绽放动人心弦的至臻光芒！

编辑 / 端端 美编 / Lilo 图片提供 / Estée Lauder、Lancôme

水晶肌标准 水灵通透

24小时全天候补水

水晶，俨然水之精灵，闪闪晶亮，精神矍铄。要让肌肤也能获得如此冰凌无瑕而又柔情脉脉的气质，那就得注入水漾活力，让其时刻呈现饱满晶莹的迷人状态，即使在钢筋水泥的城市森林中，也能由内而外绽放天然水晶般玲珑欲滴的通透水润光泽。

7:00 喝出水润美肌

经过了一夜的睡眠，体内消耗了大量的水分，最简单的方法是喝一大杯清水。不仅有益健康，而且能使肌肤获得充足的水分，有效清理肠胃，促进体内有毒物质排出，同时，还降低了血液的浓度，增加血液循环，使肌肤鲜亮、有光泽。

8:00 清晨保养很重要

从第一步清洁开始，就可以选择温和且带有保湿滋润效果的洁面产品，然后用化妆水轻拍脸部。如果前一晚肌肤干燥情况比较严重，可以用化妆棉片浸湿化妆水，做一个5-10分钟的急救湿敷，能瞬间改善粗糙肤质。

10:30 随身携带补水利器

保湿喷雾毫无疑问一定是你随身必备的补水利器。含有大量的矿物质和微量元素的喷雾除了能够对肌肤进行随时随地的补水滋润，更能够调节肌肤水油平衡，舒缓肌肤压力，抵抗过敏现象，增加肌肤的天然保护功能。

12:00 多吃利水食物

都说午饭要吃得饱，更何况饮食也是补充肌肤水分的重要途径之一。不仅要多吃水分含量多的蔬菜水果，还要注意营养搭配均衡。多吃富含维生素C和维生素B类的食品，鱼及瘦肉等动物蛋白质也要充分摄入，保证氨基酸的供给，以补充皮脂腺的分泌。

15:30 给肌肤喝下午茶

许多白领的大部分时间都是处在较封闭的办公环境中，下午3点是皮肤最缺水的时刻。这时除了多喝水给自己的身体补充水分之外，也要给肌肤补充水分。平时最好在办公室备一份基础保湿护肤品，先拍上保湿爽肤水缓解干燥带来的不适，再涂上保湿霜深层滋润锁水。

19:00 补充营养，锁住水分

有些人虽然也经常饮水，但肌肤仍旧非常干燥，主要原因就是肌体的储水功能较弱，藏不住水。所以除了多喝水，还应注意配置合理的饮食营养结构，需多补充含骨胶原、粘多糖、卵磷脂、维生素、矿物质丰富的食品，以改善皮肤的营养，增强皮肤的储水能力。

21:00 肌肤沐浴，缓解干燥必修课

晚上睡觉前，为肌肤洗个热水澡能有效缓解干燥瘙痒，驱散疲劳。沐浴的水温最好在37℃以内，过高会使皮肤表面类脂物溶解，导致皮肤受伤，引起皮肤干痒加重。可特别挑选弱酸性的沐浴乳，避免对人体天然的弱酸性皮肤造成刺激。

22:00 补水面膜让肌肤水润入睡

补水面膜可称得上是个集中供给水分的“急救站”，它能快速输送能量、水分，短时间令肌肤显著嫩滑、饱满，让每个毛孔感到水润，光泽如新。同时面膜还能帮助舒缓肌肤压力，驱散肌肤疲劳，让身心得到愉悦，自然肌肤更欢喜。

23:00 水肌“睡”出来

充足的睡眠比单纯从外部补充水分更为重要。夜间肌肤消耗相对小，细胞的运作比白天还要活泼，此时补充细胞水分，可以透过细胞间快速的传输动作，更快让深层的细胞获得水分补给。



推荐产品

1. Vichy温泉矿物保湿舒安面膜RMB190/50ml
镇静舒缓敏感状态，于皮肤深层浸透补水能量，10分钟令肌肤重现水润充盈质感。
2. Biotherm温泉至臻精华露RMB690/50ml
肤质自然而然变健康，新陈代谢保持正常，不容易流失水分，变得更水嫩动人。
3. Sisley花香保湿面膜RMB850/60ml
能瞬间补水、深层保湿，有效针对肌肤缺水状况加以改善，令皮肤感觉柔软紧致，干纹现象逐渐减少，用后肌肤饱满、柔软、有光泽。
4. LANEIGE夜间修护锁水面膜RMB230/80ml
睡眠期间深层舒缓肌肤并高效提升水分，充满光泽及活力，独特香氛帮助消除疲劳，呈现透亮肌肤。
5. Olay水漾动力长效保湿晶露RMB120/50g
超越一般保湿功效，将保湿深入至细胞，将保湿从被动变主动。