



# 快速美白伤皮肤

人体的皮肤共分为4层，其正常代谢的过程大概是以20天为一个周期，角质层会自行更新换代。一些强调速效美白的商品，往往都会对肌肤造成不可恢复的伤害，汞的伤害就是最典型的例子：含汞过量的化妆品可以让皮肤在短期之内变得白皙细嫩，但如果停止使用后，皮肤就会恢复到以前的状态，甚至还会比以前更差。

有些女性为了维持良好的美白状态，会长期使用，殊不知这些看似神奇的化学成分具有很强的吸光作用，会在皮肤上产生异常的色素沉着，使原有色斑的部位加深，同时还可能导致皮肤一层层脱皮；而且由于它对角质层的剥脱作用，皮肤变得异常敏感，太阳晒一晒马上就会起红疹，而且特别容易干燥。

另外，这些美白产品不仅会对皮肤产生危害，皮肤长期吸收后沉积在人体内，还会造成慢性中毒。严重者可导致人体骨骼、牙齿及肝肾功能以及神经的

损害，后果严重。

人的肤色主要是由皮肤中黑色素的含量决定的，因此，黑色素的含量越少皮肤就会显得越白皙。虽然皮肤中黑色素的含量越高，肤色就会显得越黑，但从防癌和护肤的角度来说，黑色素的含量越高患皮肤病的可能性就越小。因为它能吸收大部分紫外线，极大地减少紫外线UVA和UVB的透射，从而保护皮肤免受紫外线和可见光线照射所造成的生物学损害，保护和减轻皮肤由于日光引起的急性或慢性炎症，防止由日光引起的皮肤晒伤、老化和癌变。 郭光

日霜的功能，除修护、保湿、抗皱、紧肤外，最大特色在于可以防御环境(如紫外线，空气污染)对肌肤的伤害，其主要功能就是隔离和防护。

而晚霜则具有修护、滋养、美白等功能。由于是针对夜晚睡眠时的肌肤状态所设计的，所以滋养度、所含的成分浓度都比日霜“营养”、精细，易于肌肤充分吸收，让肌肤柔细滑嫩。

值得提醒的是，晚霜也有肤质之分。如果是油性肤质，皮肤油脂分泌过多的可以选择清爽型晚霜；如果是干性肤质就要选择滋润程度高的晚霜；甚至可以在早晨作为妆前霜使用。涂抹晚霜的最佳时刻，应在洗完脸或者洗完澡，待皮肤润干时进行涂抹。因为这时候肌肤的血液循环比较好，保养品的吸收效率也更高。

## 护肤也要分昼夜

黄娟娟

## 丝瓜汁外敷可去皱

丝瓜具有清热化痰、凉血解毒的特性。丝瓜中含有丰富的维生素B族和维生素C。维生素C是一种活性很强的抗氧化物，能抑制体内黑色素的形成，不但能祛斑，还能预防老年斑的形成，延缓皮肤衰老，对治疗青春痘也很有效。

丝瓜汁可用水调敷在脸上，可使皮肤细腻而有光泽，或从丝瓜根茎中提取汁液，然后用脱脂棉花蘸汁液涂在脸上及皱纹处，长期使用可减少皱纹。

丝瓜还可以做成不同的面膜：

**防晒面膜** 将1根丝瓜榨汁，取适量冰牛奶和蜂蜜调成糊状，敷在脸上和脖颈处，15—20分钟后洗净即可。

**美白面膜** 先将半根丝瓜、半个柠檬榨汁，再将汁液加入适量的牛奶中，敷于面部，10—15分钟后用清水洗干净即可。 是明启

# 舒淇 年过30 美如花

●要让皮肤长期保持光泽，彻底地清洁很重要，这是舒淇的护理心得。她说：“如果不卸妆，皮肤很容易变差，所以更要保养，充足睡眠很重要，最好睡8小时，不行的话至少要5、6个小时，还要多喝水、坚持做运动。我喜欢跑步，或者打羽毛球、做spa(水疗)，我平均最少10日要去美容院做一次美容。有时上早班之前，我会预留时间给自己跑步出一身汗，人会精神些，皮肤都会健康些。”

**专家点评** 水疗主要有促进血液循环、皮肤漂白、毛孔清洁、清除体臭、去除皮肤老化角质层等功用。各种水

疗设备的交替使用，水中的负氧被吸收，以及水疗对穴位的按摩，可达到治疗和保健的作用，给人活力，给人健康。

●经历过普通人平淡的生活，也经历过娱乐圈紧张且日夜颠倒的生活，舒淇认为护肤之道除了注重个人护理、饮食习惯外，懂得享受人生也很重要，所以她会经常给自己放假。

**专家点评** 体力疲劳、脑力疲劳都是人体的一种保护性反应，它提醒人们应该休息了，如若无视疲劳的警告，长此以往，日积月累，过劳就会接踵而来，疾病就会发生。身体不健康，肌肤自然不好了。 梦蝶



名媛坊

## 魅演會 纤体美容会所

源于法国 · 来自香港 · 预约上门 · 私人服务 · 国际连锁

魅演會——上流名媛会所  
您的第二个家  
您的豪华会客厅  
您的心灵的栖息的港湾  
国际美容纤体专家  
您的私人美容纤体顾问

仅需980元

无副作用 · 美国 / 100% 天然安全

瘦腰2-8公分

30分钟速瘦 / 360° 塑形收腹

惹火三围 · 瞬间呈现

服务项目

纤体纤面

纤体纤背

丰胸健胸

纤体纤腿

纤体纤臂

纤体纤手

纤体纤脚

纤体纤腰

纤体纤臀

纤体纤腿

纤体纤手

非手术、非创伤、无需恢复期、无需麻醉、无痛苦、安全舒适、当次见效

长沙华侨店：4300990 解放中路18号(文艺路口) 华侨大厦11楼半层

立即致电预约，获免费电脑远程检测，一生形体规划一次，开卡入会，享受更多惊喜优惠！

魅乐购售后服务体验店：魅演會欢迎您到店试穿、试用、选购魅乐购系列功能商品，并享受店内优惠！

国际美容纤体专家

魅演會纤体美容会所 长沙华侨店