

美白讲座(二)

## 晒不黑的肌肤更要防晒伤

美白不主张纯事后拯救,靠谱的“美白”严格来说应当是做事先预防和晒后及时修复。等皮肤出现严重暗沉、斑点的时候去做美白几乎是很难见到效果的。同时,美白不光只是往脸上抹产品,产品也需要进入到肌肤内部、进入生理机能的调节过程才能起作用,从这点来说,美白要有中医的“治本”耐心和长远眼光。

## 晒前 别用BB霜防晒

防晒是不折不扣的美白第一步,将变黑的可能性扼杀在摇篮里,往后就一切都轻松不少。随着夏天的到来,选择防晒产品的SPF指数也应提高到30-50的数值及PA两个+号以上。值得一提的是,不要妄想用一层BB霜代替防晒乳液,后者为高度概念化的懒人综合彩妆品,再好的产品也只会低档UVB,对UVA几乎毫无防护能力。

## 晒后 即刻做舒缓修护

皮肤经受高强度日晒之后的4至8小时内一定要着手镇定、舒缓,且不可立即用会刺激脆弱皮肤的美白面膜。正确的方法是用压缩纸膜浸满温度为5-20度的矿泉水贴在脸上,或直接使用矿泉水喷雾。再用含有洋甘菊、马齿苋等成分的专业修复产品改善肌肤的痛感及褪红。敷凝胶状或啫喱状的晒后修复面膜也有助于帮助细胞自身修复。

## 内服 配合饮食排毒美白

美肌是吃出来的,“排毒美白”讲的就是食疗,周新推荐温补型的蒸枸杞,火旺者可以加菊花泡成杞菊茶;化妆品配方师小新推荐能排除钾离子、留住钠离子和盐分的香蕉,并建议跟随大自然的步伐吃应季水果;AVEN的最爱秘方是绿豆+甘草煮汤;KITTY则建议早上空腹喝盐水或者温蜂蜜水清理肠道毒素。如果你太懒,适量的维C药丸也是有一定效果的。

## 外敷 修复细胞代谢能力

以往我们说的美白是以提高色度为目标的“焕肤”,使用水杨酸、果酸等化学成分对皮肤进行色素、角质层“剥离”,如此容易使肌肤变得脆弱。如今有了更健康的观念:抵御黑色素生成、修复细胞代谢能力、恢复原本肤色。弱刺激性、药物治疗式的植物美白则是此种美白手段。猕猴桃、刺梨、水芹、兰花含有高维C可以遏制络氨酸酶活性,加快黑色素代谢,积雪草、白芍药、白牡丹则是修复肌肤自我更新能力的良方。



- 1、香奈儿美白防护隔离乳液 SPF50/PA+++ 580元/30ml
- 2、娇韵诗清透美白防晒乳 SPF40 420元/30ml
- 3、水之印晶澄美白防晒隔离乳 SPF30/PA++ 110元/30ml
- 4、娇兰珍珠肌透白UV隔离乳液 SPF50/PA+++ 590元/30ml
- 5、菁芝润颜芦荟精华啫喱 680元/30ml
- 6、兰嘉丝汀理肤舒氧保湿面膜 395元/50ml
- 7、阿玛尼千熙黑曜岩水蕴舒缓露 980元/150ml
- 8、Za真皙美白淡斑水凝贴 118元/2片×8袋
- 9、DHC浓缩刺梨片 148元/30日量
- 10、FANCL果味饮料(含朝鲜蓟提取物) 358元/50ml×10瓶
- 11、雅漾清透美白精华乳 338元/50ml
- 12、兰蔻晶透幻白精华液 880元/30ml
- 13、拉薇有机野玫瑰保湿面霜 150元/30ml

本版采写/新京报记者 陈晓 本版图片/由受访者提供

&gt;&gt;&gt; 专家注解

1



“晒后镇定选择轻薄质地产品”

KITTY 资深美容专家

刚刚晒过的肌肤比较脆弱,所以镇定、修护产品应该尽可能轻薄易吸收,不要给肌肤造成过多负担。从剂质来说,水和啫喱状的最佳,其次是乳液类产品,不建议使用面霜类。如果没有专门的晒后修复产品,可以使用添加芦荟、小黄瓜、丝瓜或洋甘菊等成分的化妆水,浸满化妆棉,敷于面部。

2



“DIY美白效果几乎为零”

小新 化妆品配方师/美容专家

有人喜欢自己在家用香蕉加牛奶、黄瓜片等DIY美白配方敷脸,能达到的美白效果几乎为零。因为要达到美肤功效,从浓度上来说就有一定要求,以黄瓜为例,一整根黄瓜才相当于一滴黄瓜提取液的浓度,所以直到黄瓜片被拿掉的时候,营养物质也没被完全吸收。

3



“晒不黑的人是缺黑色素”

AVEN 台湾彩妆造型师/护肤专家

“肌肤天生白皙,怎么晒都不黑,只会大量流汗,晒后反而更加苍白透明”这样的肌肤要格外小心,黑色素其实是因为保护皮肤才会在皮肤表面堆积的,他们来得快走得慢。晒不黑的人属于DNA里缺少黑色素,当皮肤受到紫外线侵害时没有相应的黑色素来进行防御,反而会更容易晒黑的人更容易晒伤!

4



“不用避开感光食物”

周新 护肤保养专家

有人为了美白而不吃香菜、芹菜、柠檬等感光食物,其实没必要那么恐惧。从日常饮食角度来说,一个人充其量一天就能吃半个柠檬,芹菜也不过是吃到一盘炒芹菜的分量,这些摄入量不足以全部进入血液循环的过程产生明显“感光”效应使皮肤变黑。

VANCL 凡客诚品

# 向前走 无所畏

韩寒

帆布鞋

59元起

货到付款 当面试穿 30天退换货



www.vancl.com 400-650-9680