

拯救肌肤

——空调间水油争夺战



油保湿固然重要，但日常肌肤问题并不会因此知趣地消失。除了保湿控油之外，有美白、抗氧化、紧致乃至防晒等多种功效的面霜会更受欢迎，在一举解决其他肌肤问题的同时，也避免了重复涂抹带来的油腻感。

3分钟面膜：除了清爽保湿的面霜外，长期征战空调房，一些额外的保湿补习要一早就做好。如果肌肤外油内干的格局已经形成，不妨在面霜前多加一道保湿精华素，并选用保湿效果优良的化妆水，给肌肤“开胃”，面霜效果发挥更佳。若是在穿衣刷牙的间隙快速敷好一个保湿面膜，只要三五分钟，就能让一整天的肌肤状态获得本质提升。

1分钟控油：上妆前可以选用局部控油产品，防止T区出油过多带来的脱妆乃至毛孔问题。全脸控油适用于“油田”型肌肤，选取的产品不仅仅应当有瞬间收缩毛孔、吸收油脂的效果，还应能作用于皮脂腺，含调理油脂分泌成分，如BHA、B族维生素和天然精油等成分。

12小时夜晚加强战场

睡眠时间可以自己决定空调怎么开，因此成为肌肤休养生息的好时机。在我们静静享受梦乡的同时，肌肤也正在为收复日间水油战争沦陷的失地继续战斗，默默地完成自我修护和调整的过程。有什么办法可以助它一臂之力呢？

夜间三招制胜。好的战术能够有效利用天时地利。为肌肤营造一个舒适的睡眠环境，是晚间战场的制胜关键。总的来说，睡眠环境的设置应该注意以下3点。

1. 空调温度设置和外界温差应该不高于7℃。为了让肌肤的抵抗力和自我调节能力良好发挥，应当尽量避免忽冷忽热的情况发生。

2. 空调温度应该高于或等于26℃。除了节能考虑之外，为了肌肤不在强力冷气下流失太多水分，空调温度不宜过低，也要防止空调直接对肌肤送风。

3. 室内湿度应保持在50%~60%。这个湿度是能保持肌肤水油平衡，又不至于感到潮湿闷热的数值。如果过于潮湿或过于干燥，可以用空调的抽湿功能加上空气加湿器来进行调节。

除了对睡眠环境的调整，毫不松懈继续做护肤文章也是夜晚战场的主旋律。密集护理的补水疗程、成分精纯的保湿精华素，瞬间充盈细胞滋润角质层的高机能化妆水，控油并调整皮脂腺和毛孔的高效晚霜，都是睡前护肤的好选择，更有可以过夜的睡眠面膜，让肌肤在熟睡时也有机会喝够水。(石霖)

夏天一到，无论身处地球南北抑或纬度高低，全世界的职业女性其实都生活在同一个房间里，这就是空调间。炎热天气加速油脂分泌，加之空调的抽湿干燥作用，让空调间里的肌肤状态好比在钢丝上行走，略有失衡就跌至谷底。少油多水的肌肤，难以长期保湿；少水多油，肌肤紧绷油腻，带来更多护肤难题。如此全天维持平衡看似很难，但只要牢牢抓住控油和补水这两个关键，把24小时拆分成两大战场，逐一攻克，就可告别脆弱的空调间“干花”生涯，恢复娇嫩肌肤。

12小时日间攻坚战

晨间6分钟打底。早间护肤过程是赢得全天胜利的关键，只需要6分钟，就能轻松胜出空调间日间挑战第一回合。

1分钟洁面：全天肌肤的不干燥不紧绷，要从温和的早间洁面开始。为了清除油腻感和代谢加快的角质，很多人选择在夏季选用比较强力的洁面产品，这无可厚非。但早间的肌肤，没有太多油脂和角质需要清洗，乳霜或啫喱洁面产品已经可以满足需求。如果偏爱冰凉清爽的感觉，可以选用加入薄荷和柠檬等精油成分的温和洁面产品，作为唤醒肌肤的Morning call。

1分钟面霜：一款保湿效果好的轻质乳霜是制胜关键，也是许多人年复一年寻觅的焦点单品。好的夏日面霜需要具备以下3种特征：第一，质地轻盈。啫喱或凝胶态的面霜正是为了夏季而生，同为乳霜，也有薄厚轻重之分。第二，油水平衡。选择怎样的质地，当然还是要看自家肌肤特性；若本来是极干性，选择含有一定油分的面霜更有助锁水；皮脂分泌旺盛的人，无油面霜自然十分理想。第三，功效全面。夏日控

宝贝漂亮的肌肤是喝出来的！

精磨好豆浆
清凉爽一夏

健康热线：8818193

九阳豆浆
周口宝贝

喝豆浆，美容又健康！

纯粹摄影

纯粹摄影地址：周口新华
步行街北街路口西二楼
电话：8286565



本期摄影：纯粹婚纱摄影

22号宝贝：高丽丽 年龄：18 爱好：听歌、看书 星座：天蝎 最喜欢的一句话：失比得还更享！ 最大的愿望：成为最顶级的化妆师 最崇拜的人：父亲 读者支持热线：13592242208

★精磨细熬好豆浆，豆浆机行业的标准，九阳豆浆机！

专注好豆浆 九阳 15年！

本栏目为企业、商家提供形象代言人、平面广告、车模模特人选，欢迎服装卖场、珠宝首饰店、美容、美甲、化妆品商家赞助！ 联系电话：13592242208

为了充分彰显周口女性健康、阳光、时尚魅力，展现活泼、青春、靓丽风采，满足她们的明星梦想，“九阳豆浆·周口宝贝”将为您提供一个宝贵的平台。

本栏目每周推出一位宝贝，每位宝贝均能得到由九阳公司提供的贵重礼品一份，和纯粹提供免费的20寸海报一幅。欢迎16岁以上女性参加，不收取报名费，由新华步行街纯粹摄影机构免费拍摄，当场选片。

报名地点：纯粹摄影：8286565
QQ：380836404

乱发佳人

让头发乖乖“靠边站”

将头发垂散地搭在一侧的肩头，能让你看起来温婉知性更有女人味，而平时习惯了居中走向的头发并不一定会老实地待在新位置。来看看我们是怎样让它们乖乖地适应新姿势吧！

1. 在湿头发上涂一些带微定型效果的啫喱，然后用梳子梳理整齐。
2. 将头发梳理到一侧，然后用吹风机向着头发走向吹干定型。
3. 先用一个大的夹子将头发固定在吹好的位置，直到你要出门。
4. 出门前拿掉大夹子，用别针固定住散落在后颈处的小碎发。



(摘自时尚网)



·潮流前沿·

▶ 白色罩衫
搭配紫色长裙，优雅可人。

▶ 蓝色纱质上衣
胸前褶皱设计优雅动人。
(本文来源：瑞丽女性网)

本栏目由万果园名品百货独家赞助。

