

近日,刘晓庆登上了《男人装》的封面,妩媚的烟熏妆容,完全看不出她已近花甲之年。更让人惊讶的是,一把年纪的她还大露事业线,裙子高开又直奔腰部,火辣的身材不输柳岩和杨幂,果真是不老女神呀。试想想,60岁的奶奶和刘丫头相比,这差的不是十岁二十岁,保养和不保养就是有天壤之别。那么,如何保养才能比同龄人显得年轻呢?在此,记者特别找到业内保养有道的三位皮肤科专家,请他们讲讲自己的保养方法。

你本来就很美

医生教你如何保养皮肤

杨斌:注重日常护肤

广东省皮肤病医院院长

上午10点见到杨斌院长时,我们的采访并不流畅,不时被打扰,因为有太多事务需要她亲自处理。杨院长坦言:“我实在是没有一点空闲时间,晚上一般都是12点钟才睡觉,早上7点就起床,周末的大部分时间要出差开会,一年到头,可能只有敷敷面膜。”在如此繁忙的工作状态下,天天熬夜,要是搁在别人身上,那张脸估计早就没法看了。但是,杨院长近50岁了,既没有抬头纹又没有鱼尾纹,皮肤白皙,最重要的是没有斑点!这样近乎完美的一张脸,恐怕也是下了一番工夫的。杨斌说,自己之所以能够保持目前还算不错的状态,一方面是因为自己心态很好,不偏执;另一方面,懂一些皮肤保养的专业知识,平时很注重护肤。

一、使用带有防晒指数的日霜。紫外线不仅能把皮肤晒伤,更重要的是它会破坏胶原蛋白,导致慢性的皮肤光老化,让人产生皱纹和斑点。虽然杨斌平时工作很忙,但她觉得防晒还是能够做得到的,比如出门时不仅仅要用遮阳伞,还要涂抹防晒霜。她一般会选择具有防晒功能的日霜,“这种防晒霜并不厚重,有些日本的产品很细腻,一般防晒指数在25就足够了,如果要去海边旅游,则要用专门的防晒霜”。

二、40岁之后用精华素和晚霜。“我根本没有时间敷面膜,有点时间就想休息或看书。我的皮肤属于中性,所以不太使用洗面奶。近十年来,我在护肤上最大的变化就是一定会用精华素和晚霜,主要是为了保湿和营养皮肤。因为晚上有七八个小时的时间,又无户外灰尘的干扰,此时皮肤需要一些有营养的保湿,比较适合自己的是瑞士的la Collin中左旋维C的精华素和晚霜”。

三、40岁之后关注到脖子的保养。“40岁以后也要给脖子搽一点营养霜,因为很多人是低头伏案工作,脖子会有颈纹出现,我们经常会遇到一些人脸看起来很紧致年轻,脖子却很难看。所以保养脸的同时顺带也把脖子给滋润一下”。

四、半年做一次光子嫩肤。“当然,皮肤科医生有条件的话,可以做一些激光治疗。一般我半年会做一次光子嫩肤,祛斑嫩肤,收缩毛孔,权当一种保养了”。

蒋源:运动是最好的保养方法

广东省人民医院皮肤科副主任医师

蒋源超爱美,常在微信上发自拍照,同时,与她交谈又很有趣。

一、俗话说:“面由心生,心随意转”。如果内心不急躁,外貌就会显得很柔和。蒋源说,从医这么多年,感觉在心态上一定要平和,这样医患交流起来会比较顺畅,不仅对患者好处,对自己也有好处。

二、运动对护肤很重要。“我一般中午时跳操,晚上大步走。虽然工作很忙,但我每天对时间都有严格的管理,能让我在有限的时间内工作效率更高,也让自己更充实。下班之后,管孩子,料理完家务,好不容易闲下来了,要不要运动呢?要,这个是必须的。”蒋主任说:“我中午不午休,时间用来跳操,这个健身操完全是自创的,觉得哪里需要动就拉伸一下,这不光能塑造形态,还会让人精神饱满,出一身汗,皮肤也会显得干净有光泽。晚上就在小区里绕圈大步快走,能迈多大步就迈多大步,能走多快就走多快。”

走多快。”

三、晚上12点之前一定要睡,早上6点半起床,每晚来一杯红酒帮助睡眠。蒋源说,红酒有抗氧化作用,可以恢复皮肤的光泽和弹性,使肌肤看起来更年轻。早上起床后,她习惯喝一杯咖啡,是那种不加糖的苦咖啡。咖啡因不仅减脂美容,还有消肿、提神的作用。

四、以上这些够了吗?还不够,还要有皮肤的直接保养。蒋源更看重药妆的安全性,她大部分时间只用药妆,达到保湿和防晒的目的就足够了,粉质的东西一概不用。作为皮肤科医生,她也毫不犹豫地选择了激光、微创美容,一年做一两次激光来淡斑、祛红血丝、嫩肤,也会注射肉毒素微调,抹平脸上一些运动型的细纹。

赖维:把自己收拾干净

广东中山大学附属第三医院皮肤科主任

在赖维眼里,男人的保养比女人来的要简单,但是有4样是必不可缺的。

一、清洁,一天洗3次脸。男人看起来干净,其实不容易做到,因为他们天生皮脂腺就特别发达,皮肤爱出油,毛孔又粗大,一不注意就显得脏脏的。“我的皮肤偏油性,所以,清洁对我来说很重要。忙碌一天后,粉尘、灰霾等污染物会堵塞皮肤的毛孔,有时间的话,一天洗3次脸,用沐浴液就可以了(简单得让人吃惊)”。

二、秋冬一定要保湿。夏天不太干燥,皮肤也没有紧绷的感觉,所以赖维一般不用保湿的护肤品。但是到了秋冬季节天气干燥时,赖维就会用保湿霜,或者出差去北方,就会带上保湿的护肤品。

三、尽量防晒。曾经有一次,赖维把自己的照片和住在高原的一位朋友的照片进行对比后发现,两人虽然同龄,但是差别巨大。原因何在啊?其实就是光老化在人身上的作用。赖维说,光老化占外源性老化的80%以上,所以,想比同龄人显得年轻,就要特别注意防晒。在上午11点至下午3点阳光强烈的时候,出门时最好戴一个宽边的帽子,同时要涂抹防晒霜。

四、坚持运动。赖教授的运动爱好很多,但由于工作太忙,他大多数都是在医院里和同事打打乒乓球,晚上到运动场去慢跑。运动给他带来的好处就是精神状态好,皮肤也显得格外干净。

(羊晚)

