

乐享秋季“油”而不腻

换季也换个心情，选一瓶适合你的润肤精油，选一份最舒适的心情。

最近养成了一个新习惯：每天使用精油。一开始只是因为做“实验田”，尝试各个品牌的精油新品，比较一下哪款是最爱，研究一下怎样使用才能效果加倍，但我发现自己竟一点点离不开精油了。这么说似乎有点做作，但事实如此。我会在特别疲惫的时候或者心情非常悠然的时候点一枚香薰蜡烛，放上轻音乐，开始想象自己的房间就是 SPA 馆，然后让手心的精油温热，感受其气味，让精神放松，然后在面部进行精油按摩，最后再来个面膜。整个过程结束之后感觉自己真是又舒畅又“小资”，感觉世界这么躁动我有了忙里偷闲的愉悦感。当然，我常有犯懒的时候，我也会有面对着瓶瓶罐罐不想动的时候，很多次睡前我就是随便涂了面霜然后轻按精油就睡了，一早醒来发现效果不错，生活也没有亏待我。做个容易满足的人是幸福的，早晨醒来的容光焕发值得你满足，忙里偷闲的 DIYSPA 值得你满足，日积月累后发现自己令人欣喜的改变更值得你满足。所以我说，我爱上了精油或许并不只是一瓶精油那么简单，你或许也会爱上某一个小小的事物，无论是什么，只要能让你变得更美好，那就值得。

DIY:为自己做面部 SPA

当肌肤需要密集护理时，通过掌心醒油、闻香醒神和按压醒肌等步骤，为肌肤快速补充营养。一瓶精油，一份安宁的心情，自己在家也可以宠爱自己。

- 1.用掌心温热 4~5 滴精油，用双手温热，充分唤醒精油内天然活性成分。
- 2.合手轻闻精油的芳香，提神醒气。
- 3.双手从额头中央开始，以食指及中指向外按摩至发际；在太阳穴附近打圈按摩，之后下拉到耳前，重复三次。
- 4.利用掌心从下巴，沿脸颊往太阳穴方向提拉三次。
- 5.从额头开始到太阳穴，沿发际线，耳前往下直至锁骨轻推，排出毒素，重复三次。

看成分选精油

每个人的肌肤状态不同因此肌肤也各有需求，让我们来看一看常见的精油成分中有哪些是最适合你的，然后根据其功效挑选最适合你的一款精油吧（均以成分的主要功效进行分类）。

天然润肤剂：山茶籽油、红花籽油、芝麻籽油、葵花籽油等。

完美抗氧化：葡萄籽油、蜡菊精华油、摩洛哥坚果油等。

红润光泽：玫瑰精油、石榴固醇等。

修复肌肤：植物角鲨烷、麝香玫瑰植物油、檀香精油、胡萝卜精油、鼠尾草提取物等。

舒缓心情：薰衣草精油、马鞭草精油等。



面霜与精油本来就是好朋友

如果你的面霜有不够滋润或者不易推开的问题，那么在面霜中滴入 2~3 滴精油混合推开，这些问题就可以迎刃而解了。另外，如果你在夏天使用的清爽型面霜还没有用完，换季时又觉得润泽度不够了，那么每次使用时滴入一些精油则可让你轻松省下换

季换面霜的开销。我们建议每次将适量面霜取出涂于掌心后直接滴入精油进行混合而不是将精油滴入面霜瓶中，一方面若直接将精油滴入面霜瓶中容易引起分层现象影响使用效果与感受，另一方面也可能因为对精油的滴入量掌控不足导致面霜过于油腻。

干性皮肤的福音

如果你是干性皮肤或者生活在比较干燥的环境中一定会有这样的感受：早上醒来发现无论昨天晚上涂抹了多厚重的面霜皮肤依旧比较干燥。针对这种皮肤干燥问题，你可以在睡前使用面霜后轻轻为肌肤按压

一层精油，帮助肌肤进行锁水工作。此时你可以在掌心中滴入 3~4 滴精油，感受其芬芳放松精神，然后轻轻用掌心按压面部，为面部涂上一层保护膜，注意不要揉搓而是轻轻按压。

让不完美的涂抹式面膜变满分

如果你的涂抹式面膜有不够滋润、不易清洗或者不好涂匀的问题，那么 2~3 滴精油就可以让不完美的它变满分。需要注意的是，此种方法不适用于含有高岭土等控油成分的清洁面膜，其它滋润型面膜或者美白、抗老化面膜均可以使用。

使用精油你需要注意的事

避开眼部

由于眼部肌肤是面膜肌肤厚度的四分之一左右，所以在使用精油时要避开眼部肌肤，一方面避免脂肪粒产生，另一方面避免引起眼部不适。

测试必不可少

在使用任何护肤品、化妆品前都要进行皮肤测试，精油在使用时也不可以避开此步骤。在手腕内侧滴两滴精油轻轻涂开，等待 15 分钟左右观察有无过敏现象，确保使用安全。

(京华)

