



健美

市场早报

T4 版

2011年3月4日 星期五
编辑 殷江霞
组版 崔琛
校对 刘洁



早春美白计划 我的肤色我做主

美白目标: 赶走暗黄,整体美白

早春之选: 美白面膜

在气温还未全面回升的早春,肌肤依然要经受寒冷和干燥的考验,全面使用美白产品过分代谢角质,无疑会让已经备受考验的保湿工作显得更加捉襟见肘,此时全脸美白的重任应交由能够密集护理的美白面膜来完成。面膜的好处是能将肌肤与外界隔绝,一次性将美白成分源源不断地注入肌肤内,瞬间让肌肤更润泽更明亮。特别需要注意的是,肌肤的明亮度和含水量有很大的联系,平日做足保湿工作,每周使用一到两次美白面膜,等到气温全面回升时再更换全套美白保养品,便可安心验收美白成果。

美白目标: 健康肤质,防敏美白

早春之选: 美白乳液

现在的美白保养品可以通过黑色素信息阻断、控制黑色素生成、让黑色素进入睡眠状态来达到美白效果。由于情绪和压力引起的色素分泌紊乱也被开发商考虑进来。敏感肌肤在早春美白的时候,要注意避开含水杨酸、果酸等剥落角质成分的产品,重点选择能够为肌肤补充水分的美白乳液,可以搭配具有修复功能的精华液共同使用。口服型美容产品也是不错的选择,熟龄敏感肌肤的胶原蛋白含量通常比一般人更少,通过口服补充,可以帮助肌肤恢复强韧状态。

早春美白小贴士

- 1.防晒的重要性不言而喻,你可选用带有防晒指数的面霜,虽然其防晒指数不高,但足够应付早春的紫外线,同时又不会给肌肤带来过多的负担。
- 2.多种精华叠加使用时,应遵循质地由稀至稠的顺序,如果质地相同,则先用抗老精华,随后才是美白精华、保湿精华。
- 3.不要每天使用美白面膜,肌肤对营养物质的吸收是有限度的,每天使用高效能的美白面膜,反而会加重肌肤的负担,甚至引起过敏等不良反应。



美白蔬菜 今天你吃了吗

俗话说:一白遮三丑。虽然阳光不再强烈,但是美白的工作是必须要继续的。除了必要的保养品之外,从饮食上进行调整是美白内外兼修的重要途径。

豌豆 多吃豌豆可以祛斑驻颜,《本草纲目》称豌豆具有“祛除黑斑,令面光泽”的功效。

现代研究发现,豌豆含有丰富的维生素A原,这种物质可在体内转化为维生素A,而维生素A具有润泽皮肤的作用,而且是从一般食物中摄取,不会产生毒副作用。吃豌豆还有消肿、舒展皮肤的功能,能拉紧眼睛周围的皱纹。

白萝卜 中医认为,白萝卜可“利五脏、令人白净肌肉”。

白萝卜是一种常见的蔬菜,生食熟食均可,其味略带辛辣味。具有促进消化,增强食欲,加快胃肠蠕动和止咳化痰的作用。由于白萝卜含有丰富的维生素C,维生素C为抗氧化剂,能抑制黑色素合成,阻止脂肪氧化,防止脂褐质沉积。因此,常食白萝卜可使皮肤白净细腻。

胡萝卜 胡萝卜被誉为“皮肤食品”,能润泽肌肤。它所含的β胡萝卜素,可以抗氧化和美白肌

肤,还可以清除肌肤的多余角质,对油腻痘痘肌肤也有镇静舒缓的功效,蛋黄和蜂蜜有保湿的润肤效果。另外,胡萝卜含有丰富的果胶物质,可与汞结合,使人体里的有害成分得以排除,肌肤看起来更加细腻红润。

蘑菇 蘑菇营养丰富,富含蛋白质和维生素,脂肪低,无胆固醇。食用蘑菇会使女性雌激素分泌更旺盛,能防老抗衰,使肌肤艳丽。另外,蘑菇中含有人体难以消化的粗纤维、半粗纤维和木质素,可保持肠内水分平衡,还可吸收余下的胆固醇、糖分,将其排出体外,对预防便秘、肠癌、动脉硬化、糖尿病等都十分有利。

黄瓜 黄瓜是传统的养颜圣品。黄瓜所含的黄瓜酸,能促进人体的新陈代谢,排出毒素。维生素C的含量比西瓜高5倍,能美白肌肤,保持肌肤弹性,抑制黑色素的形成。黄瓜还能抑制糖类物质转化为脂肪,对肺、胃、心、肝及排泄系统都非常有益。

