

夏日肌肤的护理，的确是比较让人头疼的问题，阳光在一年中最毒辣，一不留神，就容易被晒黑甚至是晒伤。更有许多因为夏季而被忽视的问题导致肌肤的致命伤。不过如果你知道如何在潜在的伤害中保护自己，相信夏日旅行一定很有趣。

摄影/彬彬 插画/Ring

为盛夏的肌肤消暑解渴

MaryThé美容研修班 解决阻碍美丽的一切烦恼

第12回

“护肤不仅是做脸，还是一种生活方式。”

作为美国介绍美容、祛斑、抗衰老产品的先锋，MaryThé在Town and Country, ELLE, Harper's Bazaar, Allure等各大国际媒体上都有专门报道。她坐落在旧金山著名的Maiden路上的美容中心吸引了很多跨国商业人士、政治领导和各界名流。在指导你如何保持美丽的同时，她还提醒你注意全面的健康和幸福感受。想知道更多的信息，请登陆网站：www.marythe.com



MaryThé



本月烦恼

原本我很喜欢夏天，可以穿着吊带裙，吃着冰淇淋一面逛马路，一面享受阳光。可是，每当开开心心地回来后，各种各样的肌肤问题也相继找上门来，被晒黑的肌肤怎么处理？已是盛夏皮肤为什么还会很干燥，是因为太阳晒得太多？有没有必要补水呢？

Q2 室内的空调和外面炎热的天气一冷一热，让我的皮肤很难适应，甚至变得非常敏感发红，怎么办呢？(读者: Sisley)

你的皮肤对温度的变化似乎很敏感。发红和敏感的症状可能会是早期红斑痤疮发作的信号，这样的状况多数是因为环境污染、建筑材料中的某些化学物质所引起。

日常护理四要四不要:

Do's

1. 对于敏感肌肤仅使用轻薄质地的产品
2. 每天用防晒品，可能的话尽量戴帽子
3. 喝足够量的冰镇饮品
4. 最好用冷水洗脸

Don'ts

1. 避免使用含有酒精和香料的产品
2. 避免吃辛辣的食物和一些热性食品，使身体上火
3. 避免喝酒和咖啡，减少糖的食用量
4. 避免在阳光最烈的时段外出

Q3 尽管已是夏天，但我的皮肤仍感觉很干，可能是因为空调吧，是否有必要使用保湿产品呢？(读者: Brenda)



的确，办公大楼里的空调，会使皮肤变得很干燥。不过这种状况也是因人而异的。有些人的皮肤即使在温暖或潮湿的季节也会比较干燥，所以重要的是要时刻倾听皮肤的呼声。无论什么月份和季节，都可以使用保湿产品。但夏季所用的保湿产品质地肯定比冬季的要轻薄很多。目前，各大品牌也都推出保湿系列，缓解肌肤的干渴。Dior水动力系列，运用全新科技，从表层和深层同时发挥作用，传递瞬间补水与持久舒适。

Q5 我很羡慕健康的小麦肌，但如果去美容机构用专业设备来获得，会伤害我的肌肤吗？(读者: Eve)

所有形式的紫外线，无论是自然的或是人为的都会伤害肌肤。专业让皮肤晒黑的沙龙在欧洲和美国已有很长时间了，但这同时也会提升得皮肤癌和肌肤老化的几率。切记每个能加速正常生理过程的举动很可能对我们的身体造成负面影响。如果你真的很想获得小麦肌，可以直接去晒太阳，其实防晒品并不会阻止你获得棕褐色的肌肤，它只会帮助你减小紫外线对皮肤的伤害。

不要忘记将防晒霜涂在耳朵上；如果你是短发，脖子后面；穿低胸的罩衫时胸前都要涂抹；最后也是最重要的：手臂和手，这些通常会过度暴露在阳光下的地方。

Q4 防晒霜和隔离霜有什么区别，如果只选择其中一样，可以吗？(读者: 侯凌华)

我认为防晒霜与隔离霜这两样，每次用一样就够了。一般防晒霜只有防晒功能，SPF指数的高低可根据自己的需要来选择。而隔离霜除了具有防晒功能，还能作为彩妆的第一步，护肤的最后步骤，阻隔彩妆和脏空气对皮肤的侵害，同时修饰肤色，不同颜色的隔离霜，其功效都是不一样的。

如果你是办公室族，只是上下班的路上与阳光相遇，只需涂些隔离霜，而没有必要再涂上一层防晒霜；如果是外出旅游或到海边享用“阳光大餐”，那一定要使用高倍数的防晒霜。



Q1 虽然我做了些保护措施，但度假回来后，皮肤依然被阳光晒伤了，还有些疼，怎样进行晒后修复呢？(读者: 寄居蟹帆)

我觉得，当务之急要舒缓、镇定晒后肌肤，阻断黑色素合成，不让其到表皮来。使用一些能镇定肌肤的方法，包括冷水压、芦荟凝胶等。如果被晒得很严重，可以先冰敷，然后再涂抹一些清凉润滑的凝胶，并喝足够量的水或是冰镇饮料，由内至外帮助皮肤“降温”。

每天晚上使用晒后修护霜。为保证皮肤呼吸，降低晒后皮肤负担，最好选用无油型。含有芦荟凝胶和海藻精华等的晒后修复霜，可最大限度地安抚和修复晒后肌肤。而且配方中含有抑制黑色素合成成分，可淡化和分解已生成黑色素，使肌肤回复白皙。

- 1 清透防晒乳液 (SK-II) 590元
- 2 晒后修护化妆水 (DHC) 140元
- 3 活力菁露喷雾 (Kenzo Ki) 490元
- 4 新活营养精华水 (Estée Lauder) 420元
- 5 晒后修护精华露 (佰草集) 200元
- 6 防晒隔离修颜乳液 (Olay) 129元
- 7 新艳阳夏专业防晒液粉SPF40 (Shiseido) 255元
- 8 水动力深层凝乳 (Dior) 550元
- 9 火辣美白液敷面膜 (Kanebo) 300元/6片
- 10 晶白净白/On面膜组合 (Biotherm) 新品



美容问题大募集

任何你想知道的美容问题，欢迎来信或电子邮件，让《炫色》和MaryThé帮助你提升美丽指数！如果你的问题被我们选用刊出，还有获得时尚礼品以及试用新产品的机会哦！

上海市淮海中路300号香港新世界大厦
2702-2704室《炫色》邮编: 200021
电子邮件: xuanse@hfm.com.cn
传真: 86-21-6335 3192

本期问题被选用者将获得美宝莲甲油一套

