MaryThé

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

「护肤不仅是做脸，还是一种生活方式。」

Ask MaryThé 第24回

扮靓宝典 美丽课堂

最好别吃感光蔬菜！

如果是比较容易长斑的皮肤，盛夏季节最好不要吃“感光”蔬菜。芹菜、香菜、白萝卜等属于“感光”型蔬菜，这些蔬菜让爱长斑的皮肤更容易长出色斑。那夏天应该吃什么样的果蔬呢？当然应该多吃一些抑制色素沉淀、让皮肤变白皙的蔬果，例如猕猴桃、草莓、西红柿、橘子、卷心菜等。

Q 防晒系数愈高，防晒品愈有效吗？防晒指数可以累加吗？

防晒是最基础的保养工作。天天使用，才能真正达到防晒的目的。

通常情况下，防晒系数较高的防晒品在功能上比一般的要好得多，能带给肌肤更安全的防护。随着科技的不断进步，虽然系数越高的防晒品中会添加较多化学成分，但并不会像以前那么油腻了，也不会增加肌肤额外的负担。不过，如果你的肌肤属于敏感型，那我还是建议你选择相对比较清爽型的防晒品较为保险。当然，选择防晒系数还必须依照个人的肤质、所去的地方、流汗情况来考虑。

防晒指数是不可以累加的，而是取所涂产品的SPF最大值。要强调的是，不要因为不能相加，就只抹一层防晒品，目前防晒成分已添加到了各种保养程序：乳液、隔离霜、粉底、粉饼，多涂几层，会提供更周全的防护，就不会因为小小的流汗而担心防晒效果大打折扣了。

推荐产品：1 怡丽丝尔弹力修护防晒乳SPF25 PA++ (Shiseido) **2** 净白光采防晒粉饼(Chanel) 500元 **3** 全方位防护乳 (Shu Uemura) 360元 **4** 舒缓晒后肌肤啫喱(~H2O+) 230元

Q 如何锻炼才能减掉可恶的双下巴？

下巴形成多余赘肉的主要原因有两点：1太胖，脂肪堆积；2.脸部浮肿或是肌肤松弛。但无论你属于哪一种，都可以通过面部提升动作和指压按摩的方法，以增强脸部皮肤的弹力与血液循环，预防并消除下巴的赘肉。

● **提升动作：** 1.仰面横躺在床上。用肩部支撑着，并把头悬在床沿以外，然后慢慢抬起再下落，反复进行10次；2.不移动肩膀，只将颈部前伸尽可能地远，坚持5秒钟，然后慢慢将你的下巴尽可能地向下拉到颈部，将此动作保持5秒钟后放松下来，再重复多次。

● **指压按摩：** 指压的位置，并没有正统经络的穴道可按，但是可以从下颚角开始到下颌骨着手，也就是抬头时下巴与脖子交汇处那块骨头。沿下颌骨的骨侧边缘，从左至右、由下往上，是消除下巴赘肉最有效的部位。

推荐产品：5 弹性抗松弛精华液 (SK-II) 880元 **6** 活泉密集紧致精华露 (Biotherm) 580元 **7** 脸部紧实复方精油 (NB) 470元

Q 我小腿的皮肤总是很干燥，有什么方法可以改善吗？

因为小腿、手臂都处于四肢的末端，所以油脂分泌相对较少，比较容易干燥。日常可以多补充一些富含维生素A和维生素C的食物。此外，洗澡不要过于频繁、洗澡水不能过烫，尽可能使用浴液或温和的香皂。浴后在皮肤尚未完全干的情况下，就涂上润肤乳，这样做有助于润肤成分渗入到肌肤深层。不过，不是任何一款润肤乳都能达到你所期望的滋润效果，像一些香体乳，它的主要功能还是香体，所以如果你的皮肤已经很干燥了，就最好选择一些质地较厚实、保湿效果更强的滋润乳霜或是护手霜、腿部滋润霜，这样会更有针对性地改善干燥症状。

推荐产品：8 多效呵护沐浴乳 (Olay) **9** 美腿滋润乳 (Clarins) 240元

Q 听说经期减肥非常有效，是真的吗？

经期减肥如果减得不当，反而会得不偿失，引起荷尔蒙分泌失调、腹痛不适等问题。女性在月经前，荷尔蒙下降、黄体酮上升，身体会出现水肿现象。经期过了后，女性荷尔蒙攀升、黄体酮下降，水分排出体外，水肿就会消失，感觉体重好像减轻了，其实这只是生理上的正常现象。事实上，经期是女性最虚弱的阶段，除了要充分休息，还要注重营养，寒凉食物如冷饮、柚子、西瓜、椰子等都要避免或尽量少食。经期后期需要多补充含蛋白及铁钾钠钙镁的食物，如肉、动物肝、蛋、奶等。

Q 我的背部老长痘痘，穿露背吊带衫特别不好看，怎么办呀？

平时洗澡的时候，可以选用软毛的长柄刷子，由下往上刷洗背部，然后呈螺旋状逆时针按摩背部，加速血液循环；在浴巾或浴缸中，加点茶树或熏衣草配方的精油，能起到镇静、消炎的作用。不过，清洁动作要轻柔，因为过分刷洗反而会加重炎症。此外，在高温、潮湿环境下，最好能穿着吸汗、透气的衣物，让背部通风、透气，帮助你减轻背部痘痘的症状。

推荐产品：10 斗痘精华水 (Opera) 55元 **11** 痘痘清净化修护霜 (La Roche-Posay) 168元 **12** 净痘平衡SOS救急凝胶 (Biotherm) 260元

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！

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

减肥最佳期：经期后的一周

这一周是减肥的“黄金周”，需格外珍惜。经期结束后，新陈代谢加快，消化功能好，心情愉快，月经时在体内积聚的水分会排出，所以在这个时段只要控制饮食和做有针对性的运动就能消脂。以全身的有氧运动为最好，如游泳、网球等。正常地均衡饮食，不要暴饮暴食，最好在早餐和晚餐食物中避免淀粉含量过高的食物。