



Mary Thé

作为美国介绍美容、祛斑、抗衰老产品的先锋，Mary Thé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

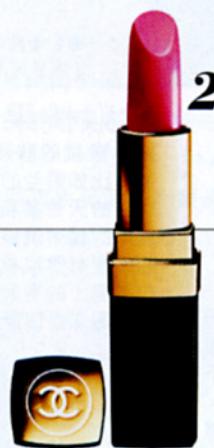
Ask Mary Thé

第23回

扮靓宝典 美丽课堂



1



2



Q 白天出门一定要涂防晒品，但晚上就不需要了，是这样的吗？

当然不是。紫外线是无孔不入的，为了有效隔离紫外线，不仅白天要做好防晒工作，晚上除了上床时可免涂防晒品外，其它如晚上逛街、到Pub放松一下或是去看演唱会等也都应特别注意，因为卤素灯、荧光灯所含的紫外线很强，也很容易就会晒黑。此外，旅游爬山时，越往上走山风就越凉，许多人误以为这时的紫外线不强。其实，每往上爬1000米，紫外线就增强10%。在海边也同样如此，海风让你感觉凉爽，然而紫外线往往已达到极强的程度。所以，千万不要被习习凉风所迷惑了。

最后，我要强调的是晒后护理是要在日晒的当天甚至当时就进行的！时间越早，肌肤受损的程度就越小。这样不仅可以迅速减轻肌肤红肿灼热的反应，而且有利于减缓紫外线的伤害。
A

彩妆防晒更诱人

阳光下的肌肤非常脆弱，通常的防晒做法是先用防晒霜，但此后却会忽略面部彩妆的防晒功能。一般防晒彩妆的SPF值为15最合适，因为这一数值能隔离90%以上的紫外线，也不会给肌肤带来很大的负担。如果能与具有抗老化作用的维生素和某种特殊滋润成分相结合，就不单能防晒，更可令肌肤得到持久呵护。



4

还是一种生活方式。
「护肤不仅是做脸」，

Q 每天早上起来，我的脸总是有些水肿，这是什么原因？

最常见的水肿是晚上喝了较多的水而引起的。除此之外，还与你的健康状态及生活作息有关，精神紧张，盐分、糖分摄取过多，久坐等因素都会导致血液及体液循环差、排泄不畅，在血管淋巴堵塞了许多老废物质，而使脸部或身体其它部位水肿。

最根本的解决方法就是维持正常生活作息及健康习惯：

- 夜间照明避免过度光亮。长期处在光线下，副交感神经无法进行有效的活动，身体就会产生紧张感。良好的睡眠，是缓解水肿的最佳良方。
- 睡前泡10~15分钟舒服的半身热水澡(水量不超过身体2/3且水温不宜过高)。不但能够舒缓紧张的情绪，更是促进心肺功能及血液、荷尔蒙循环的好办法。
- 早上做一个简易的脸部按摩。先以热毛巾蒸开脸部毛孔，刺激血液循环，再用冷毛巾在脸部轻轻按摩，就可以轻松地打败水肿大脸，瞬间变身小脸佳人了！
A

Q 如何令自己的牙齿保持健康洁白？

由于牙齿表面存在着多种细菌，它们会分泌许多黏性物质，日常饮食中的茶垢、烟渍以及饮用水中的某些矿物质吸附在黏性物质上，就会逐渐使牙齿变黄或变黑，甚至引起牙结石、菌斑，不仅有碍美容，更会引起牙龈出血、口臭、牙龈萎缩、牙齿松动等病。因此除了定期例行牙齿健康检查，还可以每半年去洗一次牙，对牙面、牙颈部、牙缝等部位进行清洁，使牙齿变得洁白的同时，一并洗去附着的渍物，预防、治疗了一些牙病，真正起到了美容和健康的效果。
A

推荐产品：5 D25睿翔电动牙刷(Oral-B)新品 6 蜂鸟电动牙线牙签(Oral-B) 69元、全效护理牙线棒(Watsons) 20元 7 金装全效(中华) 6元 8 前驱型全控牙刷(Colgate) 12元

Q 我听说染发会危害人体健康，是致癌的一大诱因，是这样的吗？

事实上染发剂对人体的危害，并没有想象中的严重。虽然有动物实验发现，染发剂中的对位染料会引起染色体突变，但到目前为止，尚无明显证据证实会对人体健康造成危害。而要达到致癌，也必须使用相当高剂量的对位染料。以一般人每半年才染发一次(一定要选用较好口碑的品牌染发膏)，是不会影响人体健康的。
A

Q 锻炼一段时间后，我发现我的胸部有些下垂，这和锻炼有关系吗？

由于运动有减脂功效，乳房会不可避免地变小，而长期做一些强度大的跑跳动作也有可能导致乳房下垂，所以在运动后做一些恰当有效的动作，可以增加乳房的韧性和弹性，使胸部变得结实、饱满。

3分钟丰胸操：选择一个力量不那么强的拉力器，坐在固定的椅子上，把手慢慢拉向身体两侧，然后慢慢控制拉力器，再把双手回归至前胸，如此重复15次，注意体会双乳挺拔、乳沟挤压的感觉。此外，游泳也是很好的锻炼方式。因为水对胸廓的压力不仅能使呼吸肌得到锻炼，胸肌也会格外发达。

选择合适的乳罩并注意佩戴方法，也是不应忽视的；坐的时候身体要挺直靠椅背，走路时避免弯腰驼背，都可以预防胸部下垂。
A

推荐产品：9 橘色胸衣、白色印花胸衣(Esprit)新品、粉红色胸衣(伊维斯) 290元 10 胸部护理霜(Mary Kay) 180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Mary Thé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



5

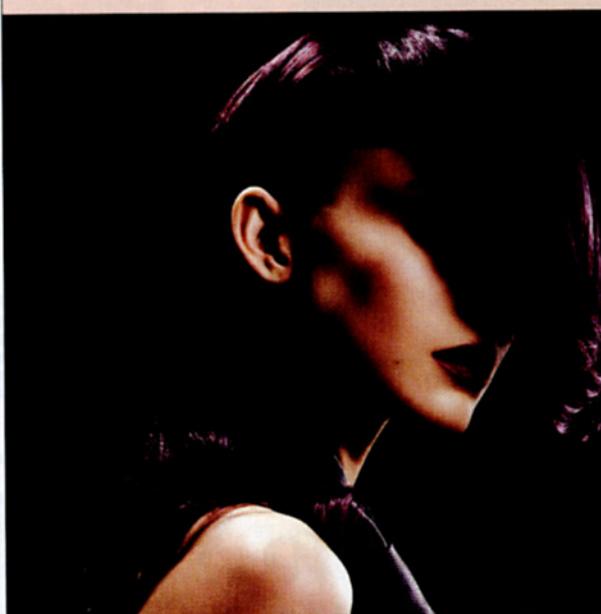
7



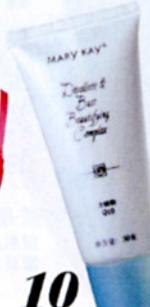
8

越染越健康的革新染发

以前一直担忧染发会伤害发质，但随着科技的发展与技术的革新，近日，巴黎欧莱雅专业美发(L'Oréal Professionnel)推出的全新美丝雅染发剂，带来了健康染发的全新风潮。在染膏中加入了Incell智能修复体和Ionene G阳离子聚合体，在获得完美发色效果的同时，从发丝表面到发芯还能得到全方位呵护，让原本受损的秀发越染越健康。



9



10