



Mary Thé

作为美国介绍美容、祛斑、抗衰老产品的先驱，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21回

扮靓宝典 美丽课堂

护肤不仅是一种生活方式。

摄影/Michael Teo



做个聪明的卸妆高手

- 敏感皮肤在使用卸妆产品时应小心谨慎，最好选择不含酒精、香料、色素等化学成分，且性质温和的卸妆产品，而且卸妆时间不宜过长。
- 下班后去健身房前别忘了先卸妆。因为在运动的时候，毛孔会因为体温的升高而张开，如果还残留彩妆、灰尘，会加重肌肤的负担，并会堵塞毛孔而长痘痘。
- 卸除口红时，将化妆棉沾取卸妆乳敷于唇上三秒，然后由嘴角向中央擦拭卸除。嵌在唇纹中的口红，可以发A的音将嘴唇咧开，以方便擦拭。

Q 每次我先用油性卸妆品卸妆，再用洗面奶洗两遍，我觉得这样才干净，但皮肤却会有刺痛的感觉，这是为什么？平时卸妆时该注意什么呢？

肌肤发红、刺痛是由于你的过度清洁造成的，它会破坏肌肤表面天然的油脂保护层，让肌肤变得干燥、脆弱，甚至敏感。如果你平时不化妆或只是淡妆，那仅用普通的洁面乳或洁面泡沫就足够了。如果化了较浓的妆，尤其是眼唇，一定要使用专门的卸妆产品，在脸上用打圈的方式按摩，待妆容浮起后，用温水清洗干净即可，决不要再多洗了。如果实在不放心，可以用化妆棉沾爽肤水，轻拭肌肤，做最后的清洁并平衡肌肤的pH值。记住卸妆是保养皮肤的第一步，卸妆工作做得好，就会为拥有美丽的肌肤而奠定良好的基础。

推荐产品：1 保湿洁肤油 (ipsa) 新品 2 均衡洁颜油 (Shu Uemura) 新品 3 2合1净肤棉 (Laneige) 120元

Q 我一旦卸了妆，皱纹就清晰可见。坚持用抗衰老产品却不见效果，有什么更好的办法来对抗衰老吗？

皱纹的出现与氧化、紫外线、压力、胶原蛋白等都有着很大的关联。其中，压力的累积会使肌肤失去原有的明亮与弹性，变得黯沉、无光，而这些恰恰都是老化征兆的预警。所以日常生活中，除了坚持使用适合自己的抗衰老产品与保湿品外，还要学会缓解压力。其次，紫外线的照射也会加速肌肤的衰老，因此，必须重视每日的防晒工作。出门前一定要涂上防晒霜。要是长时间暴露在阳光下，一定要撑伞、戴太阳眼镜。当然，尽量在11点前上床入睡，也能让肌肤获得充分的舒缓与放松。

推荐产品：4 极致之美菁华美容液 (HR) 850元 5 马鞭草浴盐 (L'Occitane) 415元

Q 一到夏天，我的肤色就会明显变得不均匀，尤其是T区与其它部分有色差，怎么办？

鼻子、额头在脸部最突出，所以也容易被晒黑。而且T区油脂分泌又多，油光光，会比其它区域显得深一点而造成肤色不匀的现象。我建议你每天必须进行美白护理，并无论阴晴都要做好防晒措施。平时适当补充维生素C和维生素A。当然，改善肤色不匀最快速有效的方法就是用遮瑕霜。选择与整体肤色相近或稍亮一些的颜色，在T区用中指轻轻晕开，然后再整体薄薄地涂上一层清爽型粉底，会使你的肤色看上去均匀自然。

推荐产品：6 重点净白精华 (SK-II) 680元 7 智能愉悦美白精华 (Lancôme) 780元

Q 经过大量的运动与饮食控制，我减肥成功了，但大腿上却留下一条条的纹路，这是怎么回事？

身上留下的肥胖纹与你之前有多胖、年龄有着密切的关系。弹性不足的肌肤纤维会因肥胖而撑开断裂，瘦下来后，早已失去弹性纤维，无法再回复紧致状态，肥胖纹就产生了。而且肌肤回复弹性的速度赶不上脂肪消耗的速度，空荡荡的皮肤失去脂肪的支撑，便会出现松弛现象。由于你还年轻，我建议你可以去专业的瘦身美容机构做几个疗程的全身紧致与按摩，以便加速恢复肌肤的弹性。每天洗澡后使用全身紧致霜进行补救。但切记不要停止锻炼，你也不想因反弹而使之前的努力全前功尽弃吧！

推荐产品：8 可可β纤体凝露 (Biotherm) 390元 9 纯肌粹柔白紧致美体乳 (Kosé) 160元

Q 有头屑、头皮油腻是否勤洗头就能解决呢？

如果使用了不合适的洗护产品，即使每天洗两次头，也不会从根本上解决问题。头屑也许暂时洗掉了，但表层的真菌还是活动异常，头皮细胞仍然处于不正常的状态。而洗头过于频繁，反而会刺激皮脂腺分泌更多油脂。所以，想要根本解决问题，最好选择专业的去头屑产品，令头皮恢复健康平衡。

推荐产品：10 去头屑精华乳 (Kérastase) 专业发廊有售

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



4



5



6



7



8



9



10

145