

糖,是甜蜜的代名词,因为它总会给人幸福的感觉。糖,有时又是罪恶源泉,因为吃了过多的糖,身材可能会走样。糖,因为可以满足味蕾,但如果食用过多是会让肌肤提前衰老、过早地出现肌肤松弛、暗沉等不美现象。

肌肤的损友——糖

少吃糖是王道

许多人会问,每天吃多少糖才不超标?根据一份报告显示:如果每天吃超过40g的糖(砂糖、碳酸饮料),或超过250g的糖类(来自五谷、面包等碳水化合物转化的糖类),那么就说明你“糖超标”!所以,少喝碳酸饮料、喝咖啡时少加糖,这样对肌肤和牙齿都有好处。当然,全脂起司、牛油、麦片、冰淇淋、焦糖布丁、烧烤及零食等都是越吃越老的食物,所以在生活中都要尽量控制,不是坚决不吃,而是一定要注意适量。

健康料理方式更抑糖

食物的料理的方式对于维持健康及年轻肌肤也是非常关键的,炭烤、焦糖或高温烘焙也会造成“糖过剩”,所以在日常生活中要优先选择用生食、水煮或炖煮的方式来料理食物。当然,平时生活中可以多吃一些诸如猪手、肉皮等含有丰富胶原蛋白的食物,这样也可以抑制肌肤糖化。

学会看食物成分表 远离“糖陷阱”

市面上一罐375ml的碳酸饮料含糖量大约是十茶匙,相

当于正常人一天所需要的糖分摄取量。所以要学会看食品标签,对于“蔗糖、玉米糖浆、果糖”等成分字样都要练就高度警惕性,这样才不会掉进随处可见的“糖陷阱”。

抗糖化护肤品 从根基抗糖

抗糖化护肤产品不仅着

眼于皮肤表面护理,还从身体整体上看待肌肤,让肌肤重新健康年轻起来。目前市面上有一些品牌已经推出了抗糖化的护肤品,所以在为肌肤抗氧化的同时也可以投资一瓶抗糖护肤品,这样就可以从外由内的抑制肌肤糖化、延缓肌肤衰老了。

可能爱吃甜食的朋友看到这里会感觉到一些恐惧,如果每天不吃一点糖,生活该

多么无趣?不必太紧张,糖可以吃但一定要适量,比如说每天将摄入的糖分控制在40g以内,相当于你可以好好享用一块不到1两的慕斯蛋糕或一杯只加了少许糖的咖啡。另外,尽量用蜂蜜来替代一些白糖的摄入。既然我们认识了肌肤的又一个损友——糖,那么让我们一起开始“半糖生活”吧,相信过不了多久,我们的身材会因为少糖而变得健康苗条,我们的肌肤会因为少糖而变得光滑有弹性!让我们一起加油吧!

快速拥有明星脸

和朋友下午茶的时候,她们都喜欢边聊天边翻时尚杂志,每一次看到那些美轮美奂的大片时,她们都忍不住向我扔“炮弹”：“有没有什么小技巧能够让我们也星味十足呢?!”其实掌握一些化妆的小技巧,就可以让自己星味十足!

清透底妆的奥秘——遮瑕——打底——遮瑕

许多人羡慕明星拥有光洁无暇的肌肤,其实这要归功于底妆。想要底妆足够完美,“遮瑕——打底——遮瑕”这三个步骤一个也不能忽视。而对于黑眼圈、暗沉等不美的状况,可以在打底之前选择比肤色暗一号的遮瑕品进行“伪装”,如果黑眼圈还是难以掩盖的话,可以选择涂一点橘红色的遮瑕膏,只

要一点点就可以消除熊猫眼。好多人都觉得明星的脸部看起来非常立体,而这其中的“小伎俩”就是在T区刷上一点微珠光的提亮粉。

打造“星味眉毛”

你是不是很喜欢张柏芝的眉毛,眉峰如黛。画这样“星味眉毛”的方法很简单:首先用眉梳将眉毛梳顺,然后用眉笔勾勒出想要的眉形,最后用眉

膏刷一下眉毛即可。在这个过程中眉笔颜色的选择最重要,一定要选择与头发颜色最相近的眉笔!

完美眼妆——假睫毛在作美

没有人不羡慕明星的眼妆吧。可是造型师却偷偷的告诉我,完美的眼妆与假睫毛的好坏密不可分,如果选好了假睫毛,任何人都可拥有完美的眼妆!在这里,建议大家尽量购买手工制作,根部透明的、纤细且密度高的假睫毛,尽量不要选择机织纤维的假睫毛。当然,假睫毛的保养也很

重要,每次使用之后要小心揭下来并立刻用酒精擦去睫毛根部的胶水,同时要用眼部卸妆液将假睫毛完全洗干净再装进睫毛盒,这样一副假睫毛可以反复使用5-6次。

凸显女人味的绝招——淡淡的腮红

许多人不敢画腮红,是因为怕出现马戏团小丑的效果,但是腮红却是妆容中最凸显女人味的步骤,而且也可以让你拥有明星们令人羡慕的好气色。如果掌握了画腮红的秘诀,一切问题都可迎刃而解:对着镜子微笑,鼓起颧骨处的最高

点就是涂腮红的位置,只需要在最高点蜻蜓点水的涂上一抹腮红,然后向四周慢慢晕染开,那么由内而外、面如桃红的自然好气质即可轻松拥有。记住,腮红只要刷上那么一点点就足够,而且要与粉底过度自然才完美!

小脸的秘密——大偏分刘海

为什么明星脸好像比普通人的脸看起来要小一些?其实许多时候这是刘海在作怪。只要你认真翻阅一下时尚杂志,不难发现,许多明星都是“大偏分刘海”。这种明星钟爱的小伎

俩——“三七分偏刘海”会让普通人迅速上位,立刻拥有明星一般的亮眼气质。值得一提的是,大偏分刘海适用各种脸型,所以也被称作“安全派的刘海”。



寒潮肆虐 拒绝“苹果脸”

最近的一场冷空气让全国都笼罩在了寒风之中。看到许多朋友都在抱怨,这样的寒冷天气,让脸冻得和苹果一般红彤彤。没错,冬季本身就是对肌肤的一大考验,何况又遭遇了极端天气!尽管现在天气略有回温,但是下面的一些分享还是可以让你在下次寒潮来袭的时候不会遭遇“苹果脸”的小尴尬!

温和卸妆

这样的极端天气,建议大家选择不含酒精的卸妆液。而洗面产品,则尽量要使用低泡或者无泡的,切记不应用洁面刷、海绵、磨砂膏等磨擦肌肤,以免造成对肌肤的更大刺激。如果脸部已经发生了皲裂的现象,建议最好用清水洗脸。

用和体温相当的水洗脸

想要拒绝“红苹果”,除了要注意选择温和的洁面产品外,洗脸时候的水温也要特别注意,最好要与体温差不多,也就是35-37℃为宜。因为当水温过热的时候就会让脆弱的皮脂膜受到刺激,容易造成脸部瘙痒和刺痛的症状。当然,水温过低也不好,不但不能彻底清洁肌肤,而且还容易造成毛孔阻塞。

肌肤滋养工作要做足

在寒冷的冬季面前,只有水分充足的皮肤才能以良好的状态抵御外在因素对皮肤的伤害。所以我们除了日常护理注意选择保湿度高的产品,还要使用喷雾等辅助补水。如果你是干性肌肤,那么最好要准备一瓶滋养效果好、含有凡士林等成分的面霜,这样能够为肌肤形成一层保护层,以抵御寒风侵袭。

生活习惯也要有所改变

在狂风肆虐的天气里,除了对肌肤的关照之外,也要注意营养平衡。起居方面,害怕“小红脸”的人要尽量保持舒适的室温和良好通风环境,这样才能避免突然的剧烈温度变化引起的肌肤不适应。

