

端午小假乐出行，如果你在出门前还没有准备好适合的防晒产品，对一些防晒的基本知识也不了解，就一定要先补上这堂必修课！

防晒产品要选好



有防晒功能的隔离产品

并不是所有的隔离都有防晒的功效，购买时一定要通过防晒系数和成分仔细辨别。

- ①植村秀全新泡沫隔离底妆液 参考价:390元/65g
瞬间即刻平衡肤色，有米色、粉色两款颜色可供选择。
- ②碧欧泉净透修颜隔离霜 参考价:420元/30ml
美白、防护、调色3合1，防晒同时还能修饰肤色。

美白类防晒产品

顾名思义，在防晒同时还有美白的功效，如果你是肤色偏暗的MM，这种类型的防晒产品最适合不过！

- ③香奈儿美白防护隔离乳液 参考价:540元/30ml
滋润有光泽，能提亮肤色，也不泛油光，双重防护还能轻巧无负担。
- ④雅诗兰黛璀璨美白防晒霜 参考价:580元/50ml
美白效果明显，还能同时隔离紫外线，非常适合干性缺油的肌肤。

身体面部都适用的防晒产品

- ⑤佰草集防晒乳液 参考价:180元/50g
质地清润舒爽，有效对抗紫外线，防水配方更适合去海边游玩的朋友。
- ⑥雪肌精防晒乳 参考价:280元/50ml
具有超高的防晒指数，不易因汗水或皮脂分泌而脱落，影响防晒效果，脸部、身体均可使用。

晒后修复很重要

1.喷雾 夏季在包里放一个保湿喷雾，无论晒后还是在干燥的空调环境里，可以随时对着脸做，出行的话更要带一个，随时修护晒后肌肤。

2.晒后修复乳 很多品牌都推出了各种质地的晒后修复产品，让晒后皮肤得到缓解，让防晒更彻底！

3.晒后修复面膜 记住晒后不可做美白面膜，皮肤容易刺激容易过敏，做些清凉修复型的面膜缓解皮肤症状就可以了！

◆编辑推荐:

- ⑦The Face Shop冰花水珠保湿睡眠面膜
有效修复紫外线对肌肤造成的损伤。
- ⑧雅漾活泉水喷雾 参考价:110元/150ml
炎热夏季或日晒后使用，可立时舒缓、镇静肌肤。
- ⑨薇姿晒后急护修复乳 参考价:188元/100ml
能在24小时内令晒伤红斑消失的修复乳。



辅助防晒重细节

1.防晒物品要备齐 每天的9:00到15:00期间，是户外紫外线辐射最高的时间，这时如果在户外的话，最好换上防晒服。建议挑选一件纯棉质地衣裙，棉布的防晒指数最高，其SPF值大约为15-40，其次为聚酯浅色衣服。除防晒衣外，墨镜、防紫外线伞也是必要的。

2.避免感光食物 感光食物有香菜、韭菜、酱油、白萝卜等，吃多了经紫外线照射易产生斑点，加重紫外线对夏日肌肤的伤害。鳗鱼、鲽鱼、冬瓜、花椰菜及筋肉等都含有“防晒营养素”，多吃这些美食可从中摄取保湿防晒成分。

3. SPF值的选择 日常防晒SPF值15上下即可，在野外游玩、海滨游泳时，SPF值要在30以上。如果要去游泳，最好选用防水的防晒护肤品。此外，肤色偏白者最好选用SPF超过30的防晒霜，防止斑点的产生。

4.防晒霜的使用 防晒霜要在出门前10—20分钟应涂抹，而在海滩前30分钟就应涂好，而且防晒霜在皮肤上涂抹量为每平方厘米2毫克时，才能达到应有的防晒效果，且SPF值不能累加。

无防晒不出行

□小霞



李晓宁：中国古方减肥第一人

李晓宁这个名字，对普通大众而言，其实知名度并不高，但是，一提到“秀域古方减肥”，相信很多人都会有深刻的印象。

从一名普通的职业经理人，变身中国古方减肥第一人，“全国三八红旗手”、“中国百佳成功创业女性”，李晓宁究竟是怎样完成她的华丽转身的？本次专访，笔者将为您提供答案。

激情与诱惑：从“减肥斗士”到“古方减肥第一人”

对于创建古方减肥的原因，李晓宁坦承，这跟她自身经历有很大关系。她说自从有了爱美的意识，就一直在

和肥胖作“斗争”，试了很多方法都没什么效果，开始去相信中医，再后来就和中医大夫一起做方案，不断整理出来进行推广。

李晓宁表示，秀域主要的技术突破都来自于几位老学者的减肥实践：“我综合了他们的理论和技术，有意识地让自己瘦了胖，胖了再减，反复试验，我现在身高1米62，体重减下来后一直保持在106斤左右。时间久了，对中医古方减肥的研究也更深入了，想用它造福更多‘胖友’的想法也越来越强烈了。2005年的时候，我终于下定决心自己创业，成立一个中医古方减肥机构。”

了解与专业：成就不一样的减肥机构

短短六年的时间，秀域古方减肥机构由最初创立价仅二三十万元的小店，到

现在拥有近700家遍布全国的直营店，其成功的秘诀李晓宁用四个字做了概括回答，那就是“了解”和“专业”，即：秀域更了解消费者，且秀域古方减肥立足于中医研究的专业效果。

李晓宁笑着说，“减肥是骗不了人的，减前多少斤减后多少斤，大家心里都清清楚楚。秀域这些年的发展全靠诚信经营，是人们对秀域古方减肥品牌的信任才有了秀域的今天。”

- 和平店：诚基中心21号楼1单元-111 电话：86992080
- 杆石桥店：银座晶都国际2号楼214室 电话：67618087
- 华龙店：七里河锦绣泉城南门西侧 电话：61313460
- 大观店：经五纬三交叉口北邻老年大学对面 电话：820768
- 翡翠店：重汽翡翠郡北区30号楼单元102 电话：61313314

江浙沪大型丝绸展正在省体育中心体育馆火爆热卖

据悉，目前在山东省体育中心体育馆召开的第15届江浙沪丝绸服装服饰大型展销会正在火爆进行中。本次展会时间为5月28日至6月21日，精心组织了来自杭州、苏州、上海、湖州、台州等长江三角洲丝绸盛产地的正规丝绸服装厂商，整合了广州、武汉、大连等地的



各类服装厂商共300家，打造特色、实惠的精彩展会。

本次展会高中低档各类丝服装产品齐全，男女夏季时装、中老年装，童装等覆盖面广，还有各类夏季家纺产品，加上厂商直销的超级低价，让济南市民享受到实实在在的实惠。

清凉、低价、特色，尽在省体育中心体育馆江浙沪大型丝绸服装展。

(文/奇侠)

一身鸡皮疙瘩，你如何过夏天？



皮肤病，俗称“鸡皮肤”。鸡皮肤不但影响美观，严重的会蔓延发展到其他部位，患皮肤癌的几率高三倍。

美迪娜丝净美鸡皮消在全国上市以来，以其“消疙瘩，褪色素”的显著功效，让无数饱受“鸡皮疙瘩”困扰的朋友终于找到了祛除顽固“鸡皮肤”的方法。使用美迪娜丝净美鸡皮消，只需一涂一抹，一步消除鸡皮疙瘩，二步祛除沉淀色素，使用第一天打通毛囊，润泽皮肤，不干燥，

清清爽爽，好舒服！使用第五天：周围的色素明显变淡，鸡皮疙瘩明显变小。好痛快！使用第十天：皮肤光滑细腻，讨厌的鸡皮疙瘩都不见了。太棒了！只需一个月：有效率达100%。肌肤变得白皙粉嫩，水润爽滑，犹如新生，一滑到底。

美肤热线：

400-060-7277

0531-66866813

经销地址：宏济堂参茸药店(共青团路66号)市内免费送货

业医师协会之一。今天，济南韩美(国际)整形医院与韩国整形外科技术协会，强强联手，共同成立的中韩整形技术交流合作基地，为济南乃至整个山东的爱美人士搭建了一个时尚、美丽的超级平台。同时也为韩美(国际)整形医院打造“齐鲁最大纯韩整形基地”做了最强有力的诠释，基地成立后，韩国顶级整形专家将正式加盟韩美(国际)整形，与韩美(国际)整形专家联手，共同打造“齐鲁最大纯韩整形基地”，使“纯韩整形技术”在齐鲁大地上，在古老的泉城济南创造出更多有关美丽的神话。

中韩整形技术交流合作基地落户济南韩美(国际)整形美容医院，不仅要把韩国最纯正的整形美容技术引入济南，使泉城爱美者不出国门，便可享受来自韩国的一流整形技术，更要与韩国乃至世界的审美文化、审美理念接轨，紧跟世界整形美容的发展潮流，为求美者提供多元

化的美容整形服务。

据悉，中韩整形技术交流合作基地即将成立的消息见报以后，泉城很多爱美人士纷纷打电话咨询，预约韩国专家，解决自己的美丽问题。截止到发稿，已经近50位爱美女士取得了跟韩国专家面对面交流的机会。

相关连接：

济南韩美(国际)美容整形医院地处济南市市中区最繁华核心地段，6000平米以上超大规模，拥有“高科美肤中心”、“微创整形中心”、“抗衰老注射美容中心”、“减肥形体精雕中心”、“中医养颜SPA美容中心”等多个高端科室和上百台国际顶级技术设备，超五星级奢华环境设施，白金航空级特色服务，全面打造齐鲁最强整形美容航母，是齐鲁最大综合水平最高的整形美容医院，也是齐鲁唯一提供真正韩国整形技术的国际化整形美容机构。韩美(国际)整形，托付一生的美丽选择！