

美容知识

经常熬夜面容憔悴 该咋办



时尚资讯

熬夜以后面容憔悴，仿佛瞬间老了十岁一般可怎么得了？想要恢复肌肤弹性，就快点往下看吧。

熬夜过后，皮肤松弛和眼袋、黑眼圈全部都出来了，熬夜的痕迹跃然脸上。不想变成“黄脸婆”，就快让肌肤恢复弹性、光滑吧。

1.无论熬夜到多晚，回家以后记得第一时间将脸部的妆容卸干净，这样既可以避免让彩妆造成肌肤负担，又可以避免肌肤过于油垢产生痘痘。

2.肌肤熬夜后往往会丢失大量水分，暗沉无光，最快速有效的补救方法就是使用面膜，以高保湿为主，成分以玻尿酸等高保湿成分为佳。

3.敷完面膜后肌肤会感到紧绷，脸部温度会下降，敷面膜后可以用温热的湿毛巾轻按脸部，提升皮肤浅层温度，面膜的营养液也能更好吸收。

4.要让暗沉的肌肤恢复光泽，可按摩脸部的穴道，来促进血液循环。穴道按压的力度要适中，按压次数10次~20次左右即可。

5.利用仅有的睡眠时间美



容。换上缎面的枕头套，能使晨起时候脸上没有皱纹或者敷上睡眠面膜睡觉，效果也很好。

6.多吃猕猴桃和肉皮。

没有充足睡眠的情况下，皮肤水分流失。饮食上应多补充富含维生素C和胶原蛋白的食物，才有利于皮肤恢复弹性和光泽。猕猴桃含维生素C丰富，猪肉皮中胶原蛋白含量高，都是皮肤喜欢的食物。

7.自制玫瑰洁面液。

中医讲，玫瑰有活血散淤、改善脸色的作用。可将20克玫瑰花浸入5升醋中，放置一周后，取其滤液，每日早晚取一勺放入洗脸水中洗脸，长期坚持能使肌肤变得红润、有光泽，也可用玫瑰花泡茶、熬

粥、煲汤。

8.补充维生素。

维生素C能抑制色素沉着，排除熬夜后肌肤组织中的毒素；维生素E能抵御自由基，使肌肤中的血液明亮干净；维生素A可以改变老化的肤质和黯淡肤色。熬夜后，除了多吃蔬菜和水果，也可以适当补充维生素类药品。

9.善用中药调养。

当归补血活血，且含有丰富的微量元素，能够营养皮肤；枸杞子滋补肝肾，具有抗衰老、护肤美容的效果。煲汤时可放入适量的当归、川芎、红花、熟地、桃仁、玫瑰花、枸杞、何首乌等中药材，均有很好的调节内分泌、养血效果，每周应喝2次~3次。

10.盐水急救肤色。

如果熬夜后发现自己面色憔悴，不敢见人，可以用盐水敷面（这个要根据个人肤质情况，敏感皮肤不建议尝试）：将一小撮盐放入热水中溶解，然后将一条小毛巾用盐水浸湿，对脸部湿敷3分钟，重复几次，也能改善熬夜后的憔悴面容。

据爱美网

T恤+牛仔裤 春装经典搭配

说起春装搭配，自然不能不提及百搭T恤与牛仔裤了，这两件只要一起上阵，保证你不会出一点错误，T恤无论是内搭还是外穿都是经典，下面就一起来看看吧。

职场丽人经典搭配

灰色薄T恤、印花小西装、蓝色牛仔紧身长裤搭配白色皮革牛津鞋，在T恤与牛仔裤的基本款经典搭配之外，加入了别致的小西装，印花元素很亮眼。



休闲度假时尚搭配

今年很多时尚达人喜欢松垮、慵懒的风格，露出纤细长腿。搭配简单的打底短裤或者破洞牛仔裤，都是非常好看的。白色T恤、牛仔热裤、灰白色针织长开衫、运动鞋搭配黑色皮革手拿包，长腿层次的对比搭配，显露身材比例。

据爱美网



关于卸妆的小知识



不化妆有两种情况，一种是只涂了水乳精华，另一种是擦了防晒、隔离出门。不化妆要不要卸妆的问题，也需要分这两种情况来回答。

只涂水乳需要卸妆吗？

水乳属于护肤品，是每次清洁完面部后，需要及时拍上的。呵护肌肤的女性，还会在上乳霜前，抹一些精华，加速护肤品的吸收。如果出门既没化妆，也没涂防晒，只涂了水乳、精华这些护肤品，那么是不用卸妆的，只需要睡前用洗面奶做好清洁即可。

之前还有女性说，总觉得外出一趟，脸上沾了灰尘，不卸妆不干净。

据爱美网

这逻辑似乎是对的，其实不然，市面上的卸妆产品，其主要成分都是一些去脂力强、溶解油脂的活性剂溶剂，主要针对彩妆产品而出，对于灰尘，卸妆产品未必比清洁度好的洗面奶有用。

不过洗面奶只能将肌肤表层的污垢清除，对于肌肤积聚的深层污垢，定期做清洁面膜，可以帮助清洁毛孔内的残留物，还你一个干净清透的好皮肤。深层清洁面膜不用每天做，油性皮肤一周不超过2次，干性皮肤则一周1次或两周1次即可，每次敷5分钟就够了。

据爱美网

你与时尚只有一袖之隔

今天小编就来说说袖子的花样，一起来感受手臂间的风采吧。

喇叭袖

喇叭袖顾名思义就是指袖管形状与喇叭形状相似的袖子，宽大的袖口律动时有种手下生风的潇洒，又有几分如同花朵盛开时的娇媚。



灯笼袖

灯笼袖跟喇叭袖相比的差别就在于，灯笼袖的袖口处收缩起来，使得袖管呈灯笼形鼓起。两者一收一放，一个内敛一个张扬，各有自己别致的地方。

简单的白色，变得浪漫温柔不少，搭上一条设计感十足的长裙，女人味的同时又不乏摩登都市感。

据时尚网

过期化妆品的妙用 你知道几个

护肤品上的保质期通常是指未开封可保存的日期，开封后则要尽快使用。有时候由于保存不当，护肤品加速变质，出现水油分离，变色等情况，这种时候护肤品最好就不要上脸用了。

是不是觉得心疼？不要慌，以下方法让过期护肤品物

尽其用的方法。

1.面霜制足膜。

脸部皮肤敏感娇嫩，所以护肤品一旦过期就千万不能再用在脸上了，但我们可以用剩下的眼霜或滋润型面霜，涂抹在不那么娇弱的脚部，做个高级护理，但已经霉变的面霜千万不可使用。过期面霜还可以

作为皮具清洁油使用。

2.乳液润头发。

过期的乳液可以用作润发乳，对头发同样具有良好的滋润效果。

洗完头发后，将乳液均匀涂抹在发丝上，等待五分钟冲洗干净，头发会更柔顺。

据爱美网

消费曝光台

本栏目接受消费者投诉，对典型案例和不良品牌商家进行曝光，

针对行业发展中的弊端，维护消费者合法权益。

电话：0395-3117156
15839581290