

美丽解忧室
第四弹
Vol.4

2018 瑞丽美容大赏

Beauty Awards

解决你的一切肌肤烦恼

说到夏天,相信每个女孩的印象里都是阳光、海滩,还有美美的薄纱短裙,但可别忘了夏天也有强烈的紫外线、高温伤害着皮肤。这样的问题不仅在面部,身体甚至发梢都会因为天气而出现各种烦恼。这次我们为你罗列了夏天里可能会遇到的问题,如果你也出现了同样的问题,那就快看看美容专家们的建议吧!

●策划&执行/王焯 ●摄影/何允乐 ●化妆/凌竹 ●发型/欧阳(MYHAIR) ●模特/鞠梦茹、王艳丽(瑞丽专属)
●服装鸣谢/Massimo Dutti、ZARA、H&M、Le Fame、Winkwinkwonderland ●特别鸣谢/Tokyo lady工作室 ●版式设计/谭譚

炎炎夏日

日本衣理美容医院院长,日本内科学会、日本美容外科学会、日本抗衰老医学会评议员。拥有专业医学美容知识的她,从最专业的角度为客户提供美容护肤方案,并以严谨科学的态度被顾客喜爱,受到众多明星的推崇。



衣理美容医院院长
片桐衣理

美丽解忧室专家团队

QUESTION 06

夏天很容易上火,怎么才能避免这样的问题?

ANSWER

QUESTION 07

尴尬的腋下“狐臭”有什么解决办法?

ANSWER

QUESTION 08

出门一天身体的皮肤感觉晒伤了,如何舒缓?

ANSWER

BODY CLASS

露肤季

一定要完美

夏天露肤季每个女生都想穿着超仙的吊带短裙,但一定要注意保护身体肌肤不被晒伤,日本专家的小妙招一定可以帮到你!

QUESTION 09

夏季背部容易长痘痘都不敢穿吊带短裙,怎么才能做好背部的去痘护理?

ANSWER

背后的痘痘是由于汗、油脂及老化物等堵塞毛孔,导致皮脂腺化脓,从而引起炎症。背部肌肤经常会因为不好清洁而被忽略,想要改善背部的痘痘,下面的几点背部去痘小技巧一定能帮到你!——片桐衣理

HOW TO DO

泡热水澡

将身体浸入浴缸里,让毛孔充分打开后再使用沐浴液清洁背部肌肤,这么做能更好地清洁背部的毛孔,从而避免因为毛孔堵塞造成的炎症。

洗澡后做好保湿

许多女生没有使用身体乳的习惯,洗澡后干燥的背部也会像面部一样,出现水油不平衡而敏感冒痘痘,要用轻薄的身體乳来为背部保湿,调节背部的水油平衡。

每周一次背部去角质

背部的皮肤角质层比面部厚,更容易出现老废角质堆积的问题,坚持做到每周一次的背部去角质,能很明显地解决背部痘痘的问题,在沐浴时先用热水软化角质,再用身体磨砂膏轻轻打圈按摩背部肌肤,最后洗干净就可以了。

摄取维生素和食物纤维

除了护肤的小技巧外,饮食也是对抗肌肤炎症的好方法,多吃青椒、菠菜、草莓、菜花等含有丰富维生素与膳食纤维的食物,避免辛辣油腻的刺激食物。

进行适当的运动

运动不足也是导致痘痘产生的原因之一。体内的“火气”无法通过排汗排出体外,堆积在体内造成上火,最后变成了痘痘冒出来。坚持每周两到三次的运动,也能明显改善背部的痘痘。

SKIN CARE

养出夏日零瑕疵肌肤

肌肤问题频发的夏日，高温天气、冷热交替的室内外温差……会让肌肤处于不稳定的状态中，如果你也遇到了下面的护肤问题，那就快来看看如何解决吧！

QUESTION 16 为什么到了夏天鼻翼、下巴更容易出现黑头？

ANSWER



QUESTION 17 夏季上火冒出来的痘痘有没有好的办法来去除？

ANSWER



QUESTION 18 夏天用的护肤品往往比较轻薄，但在空调房里经常会觉得干，要怎么做才能恰到好处地保湿呢？

ANSWER

在夏天因为油脂分泌旺盛，会给人一种肌肤很“湿润”的假象，让大家忽略掉保湿的重要性。在空调房等干燥的环境里，肌肤很容易因为干燥出现干纹，

夏天如果觉得肌肤干，就可以用保湿喷雾等产品随时为肌肤补水保湿。

而且在洁面时避免使用过度清洁的产品，用温和的洁面泡沫清洁肌肤，保留肌肤必要的油脂，才能避免肌肤“外油内干”的问题。——片桐衣理

QUESTION 19

夏天晚上和朋友们熬夜聚会，回家后怎么护理皮肤才能避免第二天的黯沉肤色？

ANSWER

QUESTION 20

防晒霜要是SPF值高就不用补涂了吗？

ANSWER

不是的，补防晒是非常必要的，

补防晒的频率要根据肌肤出汗的多少来决定，一般来说如果在户外大量出汗，3小时左右就要补一次防晒。为了避免破坏妆容，可以用防晒喷雾，或是带有防晒值的气垫粉底进行补防晒。——片桐衣理

HOW TO DO

→ 用绵片蘸取角质调理液沿着肌肤的纹理轻轻擦拭，才不会过度清洁角质层造成敏感



QUESTION 21

夏天肌肤本身就油脂分泌旺盛，想避免脱妆是要从护肤到底妆都换成控油产品效果才最好吗？会不会滋润度不够感觉干燥？

ANSWER

在夏天可以选择一些轻薄的护肤产品避免脱妆，

但每到一季节就改变护肤方式也并不是很正确的方法，肌肤油脂分泌过旺，或是到了换季时肌肤敏感、冬天过于干燥等，归根结底都是肌肤的基底不健康。做好保湿工作，保护好肌肤的角质层等让肌肤变得健康起来，这才是最正确的护理方式。——片桐衣理

22

QUESTION

夏天肌肤出汗较多，是不是就不容易出现毛孔堵塞的问题？

ANSWER

23

QUESTION

日晒后的面部肌肤泛红很严重，如何才能能在晒后急救不晒黑？

ANSWER

日晒后切记不要用过高温度的水来洗脸，

这么做会二次烫伤肌肤。可以用舒缓类的面膜放在冰箱里冰一下后，拿出来敷在日晒后的肌肤上，一边为肌肤补水一边冰敷舒缓晒伤。——片桐衣理

24

QUESTION

在室外大量出汗会造成肌肤“外油内干”是真的吗？要如何避免这种问题？

ANSWER

这样的问题在夏天非常突出！

许多敏感、痘痘甚至老化都是由于肌肤这样不平衡的状态所导致的。想要改善这个问题最重要的就是做好保湿，而保湿并不仅限于使用护肤产品，平时多饮水，注意解决身体内部的干燥，也是改善肌肤状态的好方法。——片桐衣理

25

QUESTION

夏天用卸妆膏很容易闷痘，在夏天如何卸妆才最正确？

ANSWER



QUESTION 26

夏日睡前护肤最怕油腻，如何简化护肤步骤却不减效果？可以用睡眠面膜代替前序步骤吗？

ANSWER

可以选择一支多效的精华来减少护肤步骤，

现在市面上有许多全效精华液，一支就兼备保湿、紧致、美白的多重效果，将护肤步骤简化为保湿水、全效精华、轻薄面霜。但绝对不可以清洁后只用睡眠面膜代替全部护肤品。——片桐衣理

QUESTION 28

夏日的燥热经常让人睡不着觉，有什么助眠的小技巧吗？

ANSWER

我比较喜欢在睡前点一个舒缓的香薰精油来助眠，

许多品牌也有味道舒缓的助眠香氛喷雾可以选择，让自己沉浸在喜欢的味道里，心灵和身心都能得到放松。——片桐衣理

QUESTION 29

日晒强烈让脸上的色斑更深了，如何解决脸上的色斑问题？

ANSWER

我认为涂抹式的护肤品很难达到根治色斑的效果，

如果是涂抹产品见效不明显的顽固色斑，我建议去专业的皮肤科接受治疗，专业的皮肤科通过激光等其他的治疗方法，能够将有效的治疗成分深入到涂抹式产品无法达到的皮肤深度，从源头解决色斑的问题。——片桐衣理

QUESTION 27

现在日本很流行通过“口服保健品”来调理身体，请问老师有推荐的产品吗？

ANSWER

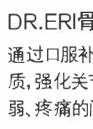
有很多方法能够改善，推荐以下几种。

——片桐衣理



DR.ERI抗氧化胶囊 日本有售

现在非常热门的抗氧化口服产品，能够帮助抵御因大气污染等原因造成的肌肤氧化。



DR.ERI骨骼强化胶囊 日本有售

通过口服补充骨骼中所缺少的营养物质，强化关节的机能，避免出现骨骼脆弱、疼痛的问题。



DR.ERI肠道调理胶囊 日本有售

能够调节肠道的菌群，促进消化同时提高身体的免疫能力。