第二步

巧用粉底防晒

以往大家都认为擦粉底是很伤皮肤的一种做法，而事实上最新的粉底产品都有很强的护肤功效，于是擦粉底被认为是护肤的最后且最重要步骤。而且先涂防晒霜、后涂粉底液，往往会引起“搓泥”，破坏了那层防晒膜。用防晒粉底就可避免这类事情的发生。更重要的是，不会像防晒霜那样因为透明“看不见”，而出现用量过少、涂抹不均的现象。一层粉底就能达到防晒加修饰的双重效果。它们不仅具有防晒功能，还能让肌肤呈现清丽透明的感觉。如今的粉底，除了能润色遮瑕之外，大多还添加了保湿、控油或美白等护肤功效；更因为启用了二氧化钛作为“白色颜料”，也就使产品都有了安全的、连眼部肌肤都可使用的纯物理防晒功效。只是，高指数的物理防晒会导致产品比较油腻，故一般粉底液的防晒指数均不超过SPF15、SPF20以上的多以两用粉饼的形式出现。

推荐产品

雅姿润色乳 SPF15/PA++：含独特的“晶钻颗粒”，利用特殊光学原理，为肤色增添珍珠般的粉润光泽，同时修饰面部瑕疵及细纹。蕴含多种护肤成分，兼具防晒、隔离及保湿滋润的功效，葡萄籽提取精华和维生素A、E，有效隔离、抵御环境污染对皮肤的伤害；独特的保湿脂类基质，保持肌肤柔软水嫩。

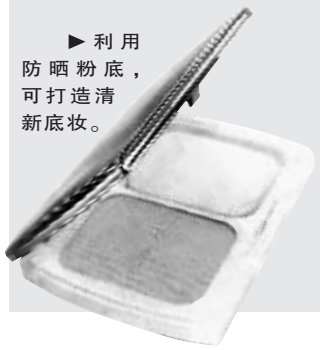
OLAY 净白莹采防晒隔离修颜乳液：突破性的清爽不油腻双重隔离净化配方。SPF30/PA++，能不断强化肌肤的外层屏障和内层自我修复功能，为肌肤提供双重隔离净化功效，令肌肤随时保持轻盈透白。可于粉底彩妆前打底使用。

OLAY 透白无痕粉底液：革命性的超微智能遮瑕微粒技术，能识别并精确掩饰暗沉瑕疵，让自然肤色超级流畅地“透现”出来。玉兰油净白精华渗透至肌肤内层，抑制黑色素迁移，由内改善肤质肤色。SPF20 和 PA+++：保护肌肤不受 UVA 和 UVB 侵害，防止肌肤晒黑，阻止色斑产生。

LA COLLINE 柔丝质感粉底液：SPF12 内含特殊尼龙粉末，能吸去多余油分，使妆容粉哑自然。外层由丝蛋白质所覆盖的粉底霜色素，则可使妆容倍显持久贴脸。

【粉底防晒小 TIPS】

粉底的保湿、控油功效终究是辅助性的，之前的护肤保养不可马虎，否则，粉底很容易引起干纹或“花妆”。春夏季尽量选用偏黄色系的粉底，粉红色系的虽然好看，但皮肤冒油后很容易变色、发灰，产生脏兮兮的感觉。粉底防晒之后，一定要用卸妆油彻底清洁。



▶ 利用防晒粉底，可打造清新底妆。

■小辞典

常用防晒术语

●SPF：即防晒倍数，是指化妆品能延长皮肤受日晒引起皮肤泛红所需的时间倍数。

●PA：标示防晒品对 UVA 防御能力的标准。国内 PA 值主要分为三级，分别是 +、++、+++。+ 号越多表示防御能力越强。对于黄种人来说，++ 以上是比较好的选择。

●UVA：表示长波紫外线。如果直接照射长波紫外线，皮肤的反应是较快速地直接褐化，而不会引起红斑发炎，也就是容易晒黑不晒伤。

●UVB：表示中波紫外线。经中波紫外线照射，皮肤细胞容易因光化反应而遭受破坏，导致受伤，因而产生红斑发炎，出现晒伤现象。

● non –comedogenic：表明该产品不会造成粉刺，适合肌肤较油容易长青春痘的人。

●Waterproof：指该防晒品可确保下水后 80 分钟内有防晒效果。

● Water resistant：指该防晒品可确保下水后 40 分钟内有防晒效果。

● Sweat resistant：具有抗汗作用的防晒产品。

●Hypoallergenic：低敏感性产品。表示该产品适合敏感性皮肤和儿童使用。

●OilFree：不含油脂的清爽防晒品。

●KPF：专门针对头发的防晒保护指数，分为 10 个等级。

第三步

晒后护理修复

身边的不少朋友都认为“皮肤一旦晒黑，就不用防晒了”，事实上晒黑之后更需防护。专家解释到，皮肤晒后会呈棕黄色，这表明皮肤进入自我保护状态——皮肤的增厚和黑色素的产生是皮肤自我保护的表现。但黑色素只能部分吸收紫外线 UVB，起到隔离作用，使肌肤不受损伤，却没有吸收紫外线 UVA 的功能，所以即使是晒黑的皮肤也同样会受到 UVA 的伤害，同样需要防晒。

另外晒后很多人都知道要对肌肤进行强化保护，于是晒后立即用美白面膜，这样容易出现红疹等敏感现象。这是因为晒后的肌肤非常缺水，而且多少有一些炎性反应，所以当你把酸性的美白面膜敷在脸上时，等于加大了引至敏感的机会。正确的做法是晒后立刻用补水面膜，尤其推荐使用口哩状的或者是纸膜式的补水面膜。晒后的缺水肌肤得到降温和水分补充后，自然会恢复角质层的健康状态。至于美白程序，等皮肤完全稳定后再用也不迟。

◀质地清爽的控油调理露，用后能修复日晒后的皮肤。

推荐产品

西藏红花晒后雪肤冰泉面膜：晒后肌肤热热的，于是“雪肤冰泉”非常吸引人。使用时果然感觉冰凉，因为这款面膜有藏红花、冰泉元素、冰川雪藻、极地冰泉水等冰凉成分；使用后皮肤的水分明显增加，受损肌肤急救成功。

【晒伤护理小 TIPS】

珍珠粉修护：睡前用爽肤液调和珍珠粉敷在晒伤的部位，待到第二天早上起来后洗掉。

鲜芦荟汁：剪下一小段芦荟，再剪去两边的小刺，取芦荟中的胶状物质涂在发热的皮肤上，保留一会儿，使芦荟成分充分渗透。第二天，皮肤发红发热的现象会有所好转甚至消失。但需注意的一点是，容易过敏的人最好不要采用此方法。