

愈來愈多女生愈活愈年輕，除了借助醫美產品外，關鍵亦在於健康的生活及飲食習慣，尤其是兩岸三地出名的凍齡女神如台灣名媛孫芸芸、時尚達人許路兒；內地女星李冰冰及秦嵐；香港女星黎姿等等，她們即使年過40歲，當中有些甚至已為人母，身材及皮膚仍宛如少女，非常驚人。且看她們分享的凍齡保養術，回春無難度。 文：思齊

■孫芸芸保養得宜。
lg@aimeeyunyunsun

■秦嵐公認為氣質美女。
lg@qinlan_717

■黎姿身材Fit爆。lg@gigilai_official

■誰能想像擁少女臉蛋的許路兒將踏入47歲。
lg@lurehsu

凍齡女神 點保養？ 重視卸妝戒甜食

孫芸芸：保濕鎖水

有「台灣第一名媛」之稱的孫芸芸今年將踏入45歲，不僅絲毫未顯老態，其S曲線好身材及光滑無瑕的皮膚，與21歲的女兒同框，猶如姊妹般奇跡凍齡；提到孫芸芸的保養清單，她曾透露本身是乾性皮膚，因此，從臉部到全身保養，都特別注重保濕與鎖水。孫芸芸平時會以眼霜來保養肩頸，避免頸紋增生，畢竟，頸紋可是最容易洩露年齡的部位之一。孫芸芸也不會太頻繁更換保養品，避免肌膚出現不穩定的狀況。若是感到皮膚比較乾燥時，則會將油類產品塗抹薄薄一層於臉部。

除了外在的保養，孫芸芸也相當重視體內調理，日常飲食走清淡路線，以白肉與大量青菜為主，拒絕紅肉之外，也盡量避免以澱粉類作為主食。此外，孫芸芸每天都要攝取新鮮水果，或者是飲用青蘋果汁等新鮮水果汁來補充維他命C，透過飲食養出透亮好膚質，也能減緩老化速度。

許路兒：戒糖飲料

今年將踏入47歲的許路兒絕對是凍齡女神中的女神。許路兒擁有少女臉蛋與纖瘦但上圍豐滿的好身材，連英國、韓國媒體也都曾報道許路兒令人震驚的凍齡美貌。許路兒則大方分享自己不會靠節食來瘦身，因為節食只會讓身體不知不覺儲存更多脂肪，所以她會注意飲食的均衡，而且有個小技巧就是吃飯不喝湯，因為湯品熱量超高又是高鈉食物，會容易造成身體水腫。

含糖飲料是囤積脂肪、變胖的主因，所以許路兒都會避免含糖飲料，而且糖分攝取過高也會影響皮膚狀況。另外，她會多選原型食物、蔬菜水果、不吃加工產品、澱粉、醃類食物會少吃。喝水不但能加速新陳代謝，也能幫助身體排毒、消水腫，對於維持明亮膚況也有很好的效果，許路兒一直維持着早上起床就會喝大量水的好習慣。而許路兒最在意腰線、小腹，所以她每天都會固定做50下仰臥起坐，使腰部線條維持在緊緻的狀態。

秦嵐：分區卸妝

今年將踏入44歲的秦嵐，其超凍齡美貌一向也是討論熱點，其保養秘訣最主要有於清潔。秦嵐表示不單單只是洗臉乾淨這麼簡單，有鑑於毛巾容易因潮濕、清潔等問題滋生細菌，因此她會選用廚房紙巾擦乾臉部多餘水分，來達到真正的乾淨清潔，確保臉部不會隨意碰到細菌。另外，她一定會分區卸妝，先用眼唇卸妝濕敷卸除持久力強的彩妝品，再用卸妝乳溫和清潔雙頰、臉部等等底妝殘妝，最後再透過含有豐富泡沫的洗面乳進行二次清潔，這樣循序漸進的卸妝方式對肌膚最溫和，又可以確保徹底卸妝乾淨。

黎姿：喝八杯水

51歲黎姿皮膚光澤飽滿經常獲讚，她表示自己每天會喝八杯或八杯以上的水，不過入睡前三個小時會堅持不喝水，她解釋，由於身體容易水腫，若前一晚飲用太多水隔日就會水腫，因此她通常8、9點之後就不再喝水，這樣才能在隔日保持最佳狀態。黎姿同樣重視唇部的保養，她會攜帶潤唇精華在身邊隨時使用，妝前會先厚塗一層潤唇精華，靜置5分鐘後再抹開，然後上唇妝，看起來雙唇會更順滑，也會更顯色和均勻。

李冰冰：水煮青菜

今年49歲的李冰冰，皮膚光滑緊緻，從外表上完全看不出奔5（邁向50歲）。她分享保養秘訣，第一關鍵就是「卸妝」！李冰冰說：「出道這麼多年了，我從沒有一天是不卸妝就睡覺！一定要把妝卸了，乾乾淨淨的臉去好好保養。」只要肌膚和毛孔乾淨通透、把角質調理得健康平整，膚質自然細膩有光澤，塗抹保養品也能達到更好的吸收率。

對於凍齡養生，李冰冰認為飲食是非常關鍵的，她說：「我的人生一向是水煮青菜，絕不油炸！」

她曾分享過菜包飯，用大量蔬菜包一點點的白飯，就是她的一餐。另外她建議：「女生一定要多吃紅色的食物。」例如紅菜頭、火龍果、番茄、紅色彩椒、玫瑰花茶等，都含抗氧化素，對身體和肌膚都有很多好處。

■李冰冰皮膚光滑緊緻。
lg@libingbing