

天然食品不可缺少 劉亦菲

劉亦菲 (Crystal) 是有名的美肌女神，曾拍攝陸劇《去有風的地方》曬了整整3個月沒有特別變黑，除了做足防曬措施外，亦做足以下兩招。

首先她每天一定會吃至少一種美白食物，譬如檸檬、番茄、薏仁、小黃瓜、車厘子等等，這些食物含有豐富的維他命C、E和礦物質，能減緩肌膚老化、減少黑色素生成，讓肌膚越吃越透亮；其次是懂得挑選和運用保養品，因為保養品並非越多越好，而她更會根據每天膚況進行調整，一天只選用一種機能型保養品，避免過多複雜的成分在面上。例如要美白就專攻美白，讓肌膚最大化地吸收美白保養成分。



■番茄、小黃瓜等食物天然有益。

■劉亦菲做好防曬。lg@yifei_cc 圖片

■吳千語熱愛戶外運動。lg@karena_ngs 圖片

大排燈促進新陳代謝 吳千語

熱愛戶外運動的吳千語 (Karena) 就算經常暴曬，肌膚依然維持白皙透亮。她早前就透過小紅書分享美白心得，原來是靠家用大排燈。

她早年在歐洲旅遊期間，紫外線超強，令背部出現明顯曬痕。為了修護皮膚和快速變白，經朋友推介下使用大排燈，這是家用光療美容儀器一種，原理與強脈衝光

(IPL)、激光一樣，透過釋放不同波長的LED光，促進細胞的新陳代謝，有效改善各種皮膚問題。效果出乎她意料之外，更力讚是懶人變美的好物。現時坊間更有不少同款大排燈出現。

值得注意的是，由於光照可能會造成皮膚發紅乾燥，剛開始時不要使用太長時間，讓肌膚慢慢適應，照燈後也要多做保濕。並留意說明書指示使用。

檸檬水洗臉 孫藝珍

孫藝珍是一位非常自律的韓國女星，花了非常多的時間在維持體態上，平日愛做運動來增加身體和皮膚的新陳代謝，但她卻因做戶外運動而曬黑過。

幸好孫藝珍非常自律，每天早上堅持喝檸檬水，以促進免疫系統發揮最佳功能，還會用檸檬水洗面。事實上，許多美白產品都會加入維他命C成分，而檸檬蘊含豐富維他命C，具有很好的抗氧化效果，也能有效抑制黑色素形成，很快就令她回復白皙肌膚。她的做法是將檸檬切片，然後放入水中浸泡10分鐘再洗面。不過，檸檬不可直接敷面，皆因其酸性成分很容易刺激皮膚，容易過敏的女生不要亂試。



■檸檬含豐富維他命C。



■孫藝珍非常自律。lg@yejinhand 圖片

曬後肌膚修復 女星美白秘訣

烈日當空，稍微出門走動就可能曬黑，愛美的女士們若想保持肌膚透亮，除了事前做好防曬，曬後的美白修復也不可忽略。不妨參考女星們的美白秘訣，輕鬆讓肌膚回復亮澤。

■金智媛皮膚白皙。lg@geewonii 圖片

美白精華推薦

除了上述的方法外，各大護膚品牌亦推出不同的美白精華，更細緻地呵護曬後肌膚。

回復光彩亮澤 SK-II 小燈泡亮白精華 (50ml)

售1,200元

肌膚蘊藏動人光彩，但生活和環境壓力掩蓋了肌膚原來的亮澤，肌膚變得黯淡無光。SK-II 新一代光蘊臻采煥亮精華，以PITERA的力量和升級版晶透光蘊配方SDL PRO相輔相成，讓肌膚由內至外綻放鑽白光彩。



敏感肌都適用 Kiehl's 醫學維C淨白乳液 (100ml)

售540元

Kiehl's今年的新品「醫學維C淨白乳液」，蘊含敏感肌都適用的大精華成分，包括煙醯胺、維他命Cg、甘草根萃取及肌肽，有助舒緩降紅，改善膚色不均、暗沉及痘印，令肌膚重現透亮感，一抹淨透鎖水，煥發肌膚原生光芒！



■化妝棉有妙用。

促進肌膚彈滑緊緻 Chantecaille 雪牡丹臻白透亮精華 (30ml)

售3,420元

天然護膚品牌Chantecaille Beauté 獨有「多元透亮複合物」，配合強效花妍複合勝肽成分，由肌底造光，從底層建構細嫩膚質，用後顯著提亮、淡斑、撫紋、彈滑。



自製精華液面膜冷敷

金智媛

《淚之女王》金智媛曾在韓國美妝節目透露自己的護膚心得，原來她在陽光底下拍戲時，除了注重日常防曬的工作，每天擦上高系數的防曬乳外，更會冰敷「自製面膜」來舒緩面部泛紅情況。

「自製面膜」其實是以濃縮精華液浸濕的化妝棉，只要冷藏10分鐘最後敷在臉上5至10分鐘，就能舒緩安撫受損的泛紅肌膚。另外就是多喝「椰菜水」，將椰菜洗淨後和水果同煮30分鐘，即成精華水，入樽後放在雪櫃冷藏，即可隨時飲用。椰菜含有維他命C及胡蘿蔔素，營養容易被身體吸收，能幫助肌膚減少暗沉，同時抗老、美白，更能補充水分。

