

时尚周刊 Fashion

全方位打造你的时尚生活

快报首届秋冬美容养生节系列报道之四

心美人也就美了



“烦死了!”“怎么搞的啊?”“为什么总是这样?”仔细观察一下,身边经常抱怨、焦虑、忧愁的女性朋友,她们的面容是不是容易憔悴、黄暗、没有光泽。反之,一位心态平和、开朗乐观的女性,皮肤状态较好,好像没见过她怎么变老,跟几年前看到她时一样。一个人的心态竟能影响容颜?“心情好,皮肤也跟着变好了!”这绝对不是一句广告语哦,越来越多的研究表明,心美,人也就美了!这是无论何时美容养生的最大要诀。

快报记者 史丽君

自己跟自己打架

现代女性肩负了来自工作、家庭等各方面的压力,常常“自己跟自己打架”。最近让刘小姐特别心烦的是,满脸起了青春痘一样的“小疙瘩”。她今年已经32岁,但还是像青春期女孩一样,痘痘“猛”长。更严重的是,她的脸上还出现了两大块色斑。原来,刘小姐是个很追求完美的女人,在生活习惯、工作态度上,都是如此。自从大学毕业后,她不仅在公司里兢兢业业,业余时间还拼命“充电”,不断提升自我;买件衣服、配件首饰,非得左挑右挑……各种焦虑、紧张的压力和情绪,加速催生她脸上的痘痘和色斑。也许你会说,是她的保养不当引起了皮肤问题,可能跟自身情绪无关。但科学研究证实,除了外界原因会造成肌肤问题外,女性自身的情绪波动会导致黑色素大量聚集,特别是紧张和压力会导致女性内在情绪波动,产生黑色素,并加剧色素聚集,导致肤色黯

淡,色斑生成。

长期不良情绪可导致生理功能紊乱,甚至产生疾病,从而对容貌产生影响。紧张、忧虑等不良情绪不仅可使人食欲不振,影响食物消化吸收,长时期焦虑、紧张,还可导致额部、眼角等部位皱纹增加。像经常紧锁双眉的人,两眉之间会长出自上而下的皱纹;忧虑、急躁、暴怒等情绪,还可使面部色素沉着,加重痤疮;严重的话,还会危及脏器,更影响肤色。

自己跟自己在一起

当压力、问题来临时,一味苛求自己、怨天尤人就是“自己跟自己打架”。此时,你何不静下心来,问问自己“这个压力、问题我愿意或者能够去面对吗?”如果可以,那就以积极主动的心态去“迎战”它;如果感觉不能,那就承认、放下、舍弃,“自己与自己的心在一起!”最可怕的是,自己不情愿、被动地去面对,死磕。随之而来的便是紧张、焦虑、急躁等一系列负面情绪。刘小姐目前

首先要做的是,放平心态,放低要求,就像任何事都不可能“十全十美”一样,对个人要求过高,甚至想达到不切实际或过于苛刻的要求,也是不可能的。心态调整好之后,再辅以对痘痘、色斑的外用治疗,效果会显而易见。

方方是一名优雅的女子,拥有白皙的面容、细腻的肤质。她相信“相由心生”,真正美好的女子,一定心胸开阔,烦恼甚少。她认为,女人保持美丽不衰老,最重要的就是启动自己的修复力,其中关键是修复心情。“如果我很生气或情绪低落,我会去做一次SPA或按摩,因为在没有人、事纷扰的环境中,我会清楚地知道内心的想法,然后使用自我暗示法,告诉自己,天底下没有自己过不去的坎。往往一次SPA或按摩下来,我的心情就会十分放松,有时候连之前在公司发生的不愉快都忘记了!这个方法很好用,爱美的美眉还可以暗示自己:何必拿美丽当气筒,这样心情就很好掌握了。”



本周养生课堂预告
冬季流行妆面
及服饰整体
造型搭配

时间:11月22日下午2点
地点:现代快报社8楼(洪武北路55号置地广场)
报名方式:加入现代快报时尚周刊官方QQ讨论群,群号:91950556,敲门砖:时尚周刊

单调的冬季到了,我们穿衣服也总是单调的“黑、灰、白”?脸上也是单调地毫无颜色和生气?南京超妍美容化妆学校化妆精英班老师——亚萍老师(高级化妆师)、李泽凭老师(曾担任2005年世界模特大赛特邀造型师、南京电视台美在金陵特邀造型师、2008年19届世界小姐江苏赛区化妆造型总监),将现场造型、示范,教你如何在这个冬季,穿出适合自己的亮丽色彩,化出适合自己的妆容,找到属于自己的颜色。超妍还将赠送每位到场读者价值200元的皮肤护理券及菲菲诗专业彩妆等小礼品哦!

La Zéphire 紫颖
知名专业机构,10年行业领先,安全丰胸有保证!
www.ziying.com.cn

紫颖苏宁银河店



11月18日 璀璨·开幕

即日起至11.24美胸课程五折特惠 开业当天更有惊喜赠送

经典服务项目:紫颖美胸系列、意大利breast fit system美胸系列、意大利slimlight纤体系列、法国爱可登面护系列、泰国草药球薰疗系列。

苏宁银河店:山西路1号苏宁银河购物中心3层 Tel: 68865050 68863020
南京金鹰店:汉中路89号金鹰国际商城34层B座 Tel: 84730818 84730828

紫颖形象代言人:法国名模Anna 活动详情请致电咨询