



**对于** 现代女性来说,采菊东篱下、悠然见南山的无忧生活是基本不可能实现的,我们不可能把工作、房贷、应酬彻底甩在身后,一走了之,假装轻松。不停地想着工作,连做梦都梦见解决方案或无解难题。下班后看着镜子里疲劳的脸色,压力是否已经让你很难享受轻松的休闲时光? 白天压力大,时间紧,简化护肤美体程序是种智慧。然而完全属于你的夜里,皮肤仍然需要精心呵护。不让你的压力陪你过夜,如果只有一天的时间,我们该怎样做?

# 职场“杜拉拉” 不让压力陪你过夜

## 1 拼加薪别输掉美貌

“拉拉发现玫瑰是自己一手在跟这个项目,上海行政部别的人对此一无所知。拉拉自己成天忙得昏天黑地,每天都要加班到夜里11点以后,基本上都是最后一个离开办公室的人。”

### 通关美肤计 面霜补给肌肤能量

想加薪得先加班,长期受加班折磨的人回家都不敢照镜子。“工作狂”没时间关心肌肤,那么,最好的办法就是将保养交给有质量的美容觉,外养和内调双管齐下。泥土清洁面膜,T区撕拉面膜,毛孔细致面膜,最后再来个补水美白面膜,这是一位朋友周日晚上的面膜流程,而这只是她当天基础护肤步骤的前奏,于是她成为了身边少数几个周一上班还能神采飞扬容光焕发的人。

对于大多数女人来说,沉浸在护肤中的意义不仅仅是为了修护皮肤,那种尽可能善待自己的感觉,心无杂念的虔诚,乃至对美丽的期待,更是强力的减压良药。当皮肤和心灵都受到压力威胁的时候,可以着意选择一些需要更多时间的护肤程序,比如使用美容工具、按摩油或按摩霜,或自己调制面膜等,在享受心无旁骛轻松的同时,也给皮肤专属的减压饗宴。

## 2 充沛精力可以妆出来

“DB是个典型的美国公司,公司里但凡是个个人物,不论男女,都得是high energy(精力充沛)的铁人形象,个个都活得像不需要睡觉吃饭,越是头天晚上开会开得晚,越要第二天一早就红光满面中气充沛地来和大家 SAY HELLO。拉拉不敢不随着大家也天天做精神抖擞状。”

### 通关美肤计 淡妆让你神采飞扬

同样在外企工作的闺蜜告诉我,老板规定每个女员工都得淡妆上班。这曾让不善打扮的她非常头疼。刚开始的时候,每逢老板召见,她的第一反应就是迅速扫上腮红,再涂点唇膏才敢晋见。这招倒很灵,腮红和唇膏不需要很多技巧,还特别容易出妆效。老板每次都笑眯眯地夸她气色好。

眼线能消除疲倦的眼神,在眼线中部稍稍加粗一点,眼睛就会显得圆润有神。腮红和唇膏则是抢救好气色的最快武器。扫的位置非常重要,如果是想显得瘦的妆容,就要扫在颧骨的下方,即手指按在脸颊上凹下去的位置。如果想要迅速提气,恰恰相反,要扫在颧骨上,还能衬出肤质的细腻。

## 3 职场高压来袭

“她又累又沮丧,特想找个人说说自己的委屈,掏出手机却不知道打给谁好。回到家里,拉拉踢掉高跟鞋,一跟头把自己摔在沙发上,揉着突突直跳的太阳穴,想着该怎么办。”

### 通关美肤计 说不定香氛能帮你

有调查显示,86%的女性认为自己在压力状态下皮肤会出现问题。皮肤病医院主任医师指出,当身心长期处于高压状态,对皮肤的杀伤力就会特别大,老化的速度也会特别快。遇到压力的时候,皮肤会变得敏感,过度的情绪刺激会使黑色素聚集,催生色斑,使皮肤干燥,同时还可能使皮肤抗拒外来的营养,使用多么好的保养品都不会见效。

味道能够影响人的感觉,比如甜味会使人产生快乐的感觉,消除紧张和不安,同样道理,含有香氛的护肤品也能让神经感到兴奋和愉悦,增强皮肤的活力。含有天然植物香氛的精华素,如含有玫瑰、兰花、洋甘菊等成分的保养品、芳香精油类和天然有机类型的护肤品,均有助于皮肤走出忧郁和压力。

## 4 装扮利落干练受欢迎

“她有时娇笑起来,挥着手臂打手势。说到高兴处,她顺手除下发卡敲着桌面,染成栗色的长发,又密又有光泽,像瀑布一样柔顺地垂到她的肩胛骨下。”

### 通关美肤计 发髻越高越提气

影片中时常可以见到拉拉栗色的长发。在500强外企工作,装扮不仅要时尚更要得体。比如发色,既不是死板沉闷的黑色,也不是过于前卫跳跃的金色,知性优雅的栗色选得非常用心。此外,拉拉对待长发的做法永远是用发卡扎起高马尾,只在下班后才松开秀发。她知道,在老板面前,张张扬扬和衣着,不如展示利落干练来得实惠。

以金棕色为分界线,发色越往浅金走给人的视觉印象越跳跃。在人群中,浅发色固然出挑,不过在职场中却容易给老板留下轻浮、不稳重的印象。如果发色往深色靠,亲和力和稳重感就会逐级增加。金棕、深棕、栗色就是时尚又得体的选择。再者,如果扎马尾,高度特别重要。发型师特别提醒,发髻越高越提气,越往下走越老气。



### 品尚推荐

- ①伊诺姿水蓝净润美肌精华露 RMB330/50ml
- ②Clinique倩碧宛若新生柔肤精华露 RMB550/30ml
- ③Clinique倩碧持久活肤滋养日霜SPF25/PA+++ RMB480/50ml
- ④HR赫莲娜极致之美修护精华液 RMB 2280/40ml
- ⑤sisley 希思黎植物舒缓面膜 RMB 760/60ml
- ⑥AQUA SPRINA雅呵雅丝睿凝时悦动按摩霜 RMB180/80g