

## 漂亮过新年之化妆篇

## 化个美妆过新年

□ 记者 刘淑芬

作为一个爱美的女性，肯定乐于在春节期间把自己装扮一番，给自己化一个淡淡的妆，让自己看起来更加精致动人。

我市丽博花嫁盛典婚庆公司资深化妆师常丽娟给大家支招几种过年常见的妆容。

她认为，要想化妆，妆前准备不能少。受气候干燥的影响，冬天人们的皮肤显得特别干燥，所以在化妆前一定要做好基本的肌肤深层补水工作。第一步，清洁面部；第二步，拍爽肤水；第三步，上乳液。她建议选择保湿补水的乳液，否则上粉容易起皮屑；第四步，上隔离霜。主要为了隔离妆、空气、辐射等对皮肤的伤害；第五步，上粉。在鼻翼、嘴角及眼角等容易显现皱纹的部位，用中指或无名指的指肚采取轻轻拍打的方法为宜。

## 过年宜化淡雅妆

“淡妆”即淡雅的妆饰，强调似有似无的感觉，显露出肌肤的质感，比起浓妆艳抹来得清新干净。淡妆的基础是良好的皮肤。化妆步骤分别有：眉毛、腮红、睫毛膏、眼影、唇膏。

如果要达到好的淡妆效果，除唇膏、睫毛膏之外，只能任选其一进行详细刻画，其余从简。比如，眉毛画了，腮红就要淡，眼影用淡色系的，唇膏用珠光的。日常一般选用腮

红、眉毛为重点。约会聚会时可以用眼影和炫目闪耀的唇彩为中心。

## 清新自然属裸妆

如果您的面部气色不好，利用化妆也可以化出好气色，清淡的裸妆就能达到这个目的。

清新自然的裸妆在今年依旧火热，今年裸妆的最鲜明特点就是本色！裸妆不是素面朝天。自然光泽的底妆，强调了皮肤的圆润和本色，呈现出轻薄透亮的质感。重点部位遮瑕裸妆的要求是既要透薄，不能厚重，又要能遮盖脸部的瑕疵。

裸妆是化妆的至高境界。妆效自然，突出皮肤质感，通透宛如真实皮肤，这才叫裸妆。这种伪自然的妆感，让人由衷赞叹，不上妆也漂亮。

## 妩媚性感节日妆

今冬节日妆主打妩媚、性感，眼部采用深浅色相搭配，讲究颜色跳跃感，以黑色、咖啡等色系为主；唇部采用粉色唇蜜和唇色膏，腮红则以桃粉色为主打色，在颧骨部位晕染开来。

眼部重在突出轮廓感强的黑色，其C字区要突出高光感，且眼线要加长、加浓，主打黑色烟熏。

眉毛颜色不能过浓，可以咖啡色为主，突出立体感。

眼线要淡，腮红用粉色，其唇部妆的色彩要和眼部相搭，突出甜美感。

常丽娟建议，化节日妆，要突出眼部和腮红。但打粉底液之前，一定要做好保湿护肤工作，使整体妆容看起来更均匀。

## 大大方方中老年妆

谁说中老年人不用化妆？过年了，中老年人给自己化一个妆，不仅会让自己看着年轻，心理上也能带来愉悦。更何况，女性进入中老年期后，由于皮肤松弛，皱纹增多，美容化妆则显得更为重要。

1.上粉底。可选择与肤色相近的粉底，切忌涂抹太浓，否则很容易显出皮肤的衰老。如皮肤上有斑块，可用遮盖霜进行遮盖。

2.涂颊红。颊红颜色宜淡，最好选用与底色相近的红色，薄施一层即可。注意颜色不可过艳，且用量要少。

3.眼妆。眼影不可使用闪光粉彩和油质的，一般选用深色眼影，眉妆应庄重、大方，避免过分修饰眉形，通常用棕色或黑色眉笔稍加修饰，眉的轮廓不要太明显。睫毛油可用棕色、浅黑色的。

4.涂口红。选用口红以浅色为宜，注意唇形要明朗清晰。

另外，要注意皮肤的保养，多用滋润剂来补充皮肤中日渐减少的水分。

学点招数  
晚睡也有好肤色

肌肤该如何保养，才能让你新年假期每天都有好气色呢？看看这些美容秘笈吧，让你晚睡也能神采奕奕。

## 做好高度保湿护理

晚睡、熬夜和过度疲劳会让肌肤的锁水力变差，变得干燥。所以洁面后要尽快涂抹上保湿效果好、易吸收的美容液。

最好先用化妆棉蘸满美容液，然后从脸部中心开始，用使皮肤稍微下陷的力度轻轻按压肌肤。对于易干燥、易暗沉的眼部周围及嘴巴周围需进行细致涂抹；易干燥的脸颊要充分涂抹，最后用整个手掌，轻压肌肤上残留的美容液，使其充分渗入肌肤。

## 替代性面膜迅速改善干燥

如果你担心每天敷面膜会导致过度保养，那么可以在洁面后用保湿美容液将纸面膜浸透，敷在面部。10分钟后面膜中的水分会被肌肤吸干，接着再喷一层化妆水，5分钟后揭下，肌肤就能变得水润柔嫩，而且即使每天做也不必担心皮肤负担过重。如果没有纸面膜，可以把一张面巾纸敷在脸上，向纸上喷些保湿化妆水，直至面巾纸湿透，等1分钟至3分钟。

## 对付晚睡的排毒晚霜

即使你没能能在肝脏排毒的最佳时间23:00前入睡，也完全可以在23:00前涂抹具有排毒修护功能的精华晚霜，涂抹时配合简单的30秒按摩，可以促进血液循环，提高细胞代谢活力并且排除肌肤毒素垃圾，将熬夜的伤害大大降低。

偶尔需要加强保养，可以涂

厚一点当晚间面膜，一物多用。

## 零点前使用精华液

尽量在午夜到来之前完成精华液涂抹步骤，这能让精华液中的营养成分发挥到极致。一些含有纳米渗透技术或多种植物精华的夜间修护精华液更容易渗入到肌肤深层，加强细胞活力，并促进代谢循环。就像在肌肤里植入了看不见的细胞“发动机”一样，不用费时费力地按摩，营养成分也能被全部吸收，为之后的护肤步骤埋下完美伏笔。

## 涂晚霜手法有诀窍

给你介绍一个简单又有效的面霜涂抹法：涂面霜时，先将面部五点（额头、两颊、鼻头和下巴）分别均匀擦上面霜，以手心包裹住整个面部5秒钟，然后将残留在手掌的面霜，顺势带到颈部肌

肤，分别用左手拍右侧颈、右手拍左侧颈10下，能同时起到紧致颈部皮肤，预防松弛的作用。

## 用精油唤醒肌肤光彩

睡前保养时，在一盆热水中加入几滴精油并搅拌均匀，先用蒸汽蒸脸，待水温降低后，可以将脸浸到水中，3至5分钟即可。这种方法对皮肤干燥、暗沉等问题都能起到很好的改善效果。

(文文)

## 常扩胸 身自暖

寒冷的冬日里，走在街上人常会把手放进口袋里，脖子缩进衣领。但这样做并不能驱走寒冷，或许你会感到更冷。通过扩胸运动等几个简单的小动作，很快就可以让身体暖起来。

扩胸运动的御寒效果很好，冬天人体血液循环较慢，这是许多人感觉冷的原因。做扩胸运动时，肌肉收缩挤压静脉，使静脉回心血流加快，还可增加心肺功能，这样对于驱走全身的寒冷可以说是立竿见影。

手指按压也会感觉温暖，左右手五指相对，掌心空出，双手由于胸前，双臂要适当紧张，然后稍用力相互按压。双手包括胳膊都会发热，而且很舒服。多蹦蹦跳跳其实就是起到按摩涌泉穴生热的作用。

(章秀)

驻颜有术  
毛大夫尚美医疗整形  
电话：0379-63319977  
网址：WWW.MAODAIFU.CN  
QQ：1241253725  
地址：八一南路20号(市供电局对面)

