

caishu11 / October 03, 2012 11:41AM

[國慶長期熬夜如何保養 夜貓子的護膚真經](#)

上班忙、下班忙，來到國慶，各種各樣的聚會派對就更忙。似乎無時不刻不在忙，壹忙忙到三更半夜，如此下去我們作為年輕美麗的俏佳人們的容顏真的很容顏衰老的，熬夜後如何護膚呢，今天我們就教您熬夜後的七種護膚秘訣。

熬夜長痘痘怎麼辦？[\[url=http://www.cafeblo.com/iksog/entry-5b36e2e8bfde2f1681a1169c2a5ebfd3.html\]](http://www.cafeblo.com/iksog/entry-5b36e2e8bfde2f1681a1169c2a5ebfd3.html)[\[color=white\]](#)[\[size=1px\]DVD\[/size\]](#)[\[/color\]](#)[\[/url\]](#)

很多MM都經常在周末熬夜，無論是在深更半夜妳是在發微博、玩網遊、跟朋友聚會，轉天都變成了“小熊貓”，如果不能睡好十壹點至四點的美容覺，那就做好“熬夜戰鬥”的“戰前”“戰後”的準備吧。

充足睡眠是護膚關鍵[\[url=http://maruta.be/iksog/57\]](http://maruta.be/iksog/57)[\[color=white\]](#)[\[size=1px\]TV\[/size\]](#)[\[/color\]](#)[\[/url\]](#)

睡眠對於MM們維持美麗是非常重要的，可以說“睡美人”是眾多美容大師壹致公認的護膚定律。睡眠不足除了肌膚老化之外，很多的新陳代謝作用，都是在睡眠期間進行的，要是睡眠不足的情況，身體的機能運作失調，很多毒素就會沈積在體內，無法被排除，久而久之，肌膚會出現青春痘、斑點，嚴重時甚至會有大片的黑斑，這是因為肝功能失調，毒素在臉部造成的傷害。拯救“晚睡族”的面子問題刻不容緩。

秘訣1：給晚睡肌膚“輸氧”，自制芳香爭氣清潔[\[url=http://iksog.doomby.com/blog/it/digital-divide.html\]](http://iksog.doomby.com/blog/it/digital-divide.html)[\[color=white\]](#)[\[size=1px\]Digital\[/size\]](#)[\[/color\]](#)[\[/url\]](#)

晚睡的肌膚總是處於“暈暈”的遊離狀態，在進入睡眠前，不妨為清潔後的肌膚進行壹次小的芳香SPA，讓妳的肌膚徹底放鬆，提高睡眠的恢復效果。精油產品可以選擇玫瑰或薰衣草成分的，幫助舒緩肌膚。在水盆中倒入1000ml熱水，然後在水中滴入三滴芳香精油，就可以壹邊享受芳香壹邊護膚啦！

秘訣2：電腦熬夜MM需要雙清潔[\[url=http://weblog.int-world.com/blog.kommentar.22513031.html\]](http://weblog.int-world.com/blog.kommentar.22513031.html)[\[color=white\]](#)[\[size=1px\]Pressure\[/size\]](#)[\[/color\]](#)[\[/url\]](#)

在準備與電腦大戰前已經認真洗過臉了？還不夠哦，如果妳與電腦對視的時間超過壹小時，妳就需要對面部進行二次清潔。第壹次不要等到睡覺前才清潔皮膚，盡量把潔面時間提前可以減少肌膚負擔，預防粉刺痘痘。

潔面不妨使用能同時卸妝和清潔的二合壹潔膚乳，2分鐘搞定清潔。壹些含有果酸或水楊酸的潔面乳深層清潔效果顯著。第二次清潔電腦灰塵與輻射。二次清潔只用清水清潔就可以了。

秘訣3：預防清晨熊貓眼，眼霜敲按法[\[url=http://blog.yahoo.com/_XVLJV7X3ZLLQHAOSSAIFJGRH6Q/articles/669010\]](http://blog.yahoo.com/_XVLJV7X3ZLLQHAOSSAIFJGRH6Q/articles/669010)[\[color=white\]](#)[\[size=1px\]IC\[/size\]](#)[\[/color\]](#)[\[/url\]](#)

不想頂著熊貓眼上班的MM注意了，晚睡前的眼部保養按摩可大大降低熊貓眼的出現機率。塗抹舒緩眼部肌膚的眼霜產品後，用彈鋼琴的方式輕輕敲打眼周肌膚，幫助促進局部血液循環。手指並攏，用指肚力量輕壓眼部下方肌膚。
