

caishu11 / December 19, 2012 05:45PM

[柳岩告訴妳美白防曬的秘笈](#)

細膩的肌膚加上火辣的身材著實惹來很多熱議。柳岩歐洲杯化身性感足球寶貝，分享夏日防曬美白秘笈。

秘笈壹：防曬絕對的重要 柳岩強調，照射紫外線的時候，[\[url=http://alisamma.bloggospace.de/r7985/23567-38568-31558/\]](http://alisamma.bloggospace.de/r7985/23567-38568-31558/)[color=white][size=1px]小隨筆[/size][color][url]人體爲了保護皮膚會在敏感部位聚集更多的色素。

經常裸露在強烈的陽光底下不僅促進皮膚的老化，還會引起黑斑、[\[url=http://alisamma.blogparty.fr/r4855/25991-23416/\]](http://alisamma.blogparty.fr/r4855/25991-23416/)[color=white][size=1px]文學[/size][color][url]雀斑等色素沈著的皮膚疾患。防曬是祛斑最重要的環節，也是防止斑點反彈的重要因素。

秘笈二：做好曬後修復 偶然的外景需求，[\[url=http://alisamma.cuisineblog.fr/r20777/25955-25991/\]](http://alisamma.cuisineblog.fr/r20777/25955-25991/)[color=white][size=1px]散文[/size][color][url]要令皮膚暴露在豔陽之下，皮膚很容易就會曬傷，所以對於曬後的肌膚修護工作，柳岩建議大家以舒緩及補水爲主，切勿急于美白，以免美白成分刺激到肌膚。

秘笈三：冰敷牛奶曬後修復法 將等量的冰塊、牛奶和水，放入碗中，[\[url=http://blog.oricon.co.jp/alisamma/category_2/\]](http://blog.oricon.co.jp/alisamma/category_2/)[color=white][size=1px]感情[/size][color][url]制作成冷牛奶，再拿壹塊幹淨的布浸上牛奶，把這塊布敷在曬傷的部位五分鐘，這樣重複三次。

這樣做的原理是牛奶裏的脂肪、蛋白質和ph值對肌膚具有舒緩的抗炎、[\[url=http://alisamma.footblog.fr/r27107/25234-24773-25991-31456/\]](http://alisamma.footblog.fr/r27107/25234-24773-25991-31456/)[color=white][size=1px]抒情[/size][color][url]曬後修復的效果，而較低的溫度可以令血管收縮，從而緩解浮腫症狀，緊致護膚。

秘笈四：注意補充水分 陽光對皮膚的最直接作用是水分流失，[\[url=http://edithguo.at.webry.info/theme/85792b494b.html\]](http://edithguo.at.webry.info/theme/85792b494b.html)[color=white][size=1px]有感而發[/size][color][url]曬傷的壹個原因就是妳的皮膚沒有得到及時的水分補充。

飲用水對身體水合作用和重新補充身體失掉的水分就很重要的作用，[\[url=http://i.dahe.cn/space-180765-do-blog-classid-27772-view-me.html\]](http://i.dahe.cn/space-180765-do-blog-classid-27772-view-me.html)[color=white][size=1px]感情[/size][color][url]建議多喝水因爲它能夠同時補充足夠的抗氧化劑。