状态不掉线有多难得？

前两天
，国内首部女
公诉人题材电视剧《公诉精英》发布了先导预告片，看完被迪丽热巴惊喜到！

通过真实案例改编的原创剧本，配上热巴
掷地有声的台词，呈现了不一样的风格，太带感了！

前段时间刚看过大美女的古装，转到现代戏又是另一种沉稳而坚定的美丽迷人，干练又端庄。

驾驭得了百变风格，状态也是一直在线，最近活动上见到还是那么明艳动人，隔着屏幕都会被美住！

是好美好飒的迷人姐姐，也是青春活泼的靓丽甜妹，还是仙气飘飘的优雅公主～

好的皮肤状态会让整个人都有种发光的美，不然再怎么上底妆都会有遮不住的疲态和七七八八的小瑕疵。

都说冬季皮肤容易闹脾气，其实夏天也不例外，随着气温升高，紫外线加剧，很多姐妹可能肌底已经开始炎症高发。

明明勤勤恳恳护肤，按部就班地“早C晚A”，结果干皮更甚沙漠皮，油皮滋滋泛油光。

做好防晒已经很难了，又赶上皮肤状态不稳定，想在夏天做个清清爽爽的元气美少女怎么这么难？

那么你有没有想过，这种情况恰恰是过于努力护肤导致的？也就是“过 度 护 肤”.....

夏天有着和冬天相似的环境情况，从低温的空调房换到室外高温，皮肤也在经历着骤热骤冷的刺激。

加上紫外线的强烈照射，娇嫩的皮肤变得容易敏感泛红，可能一不小心还会晒伤哦！

温度升高让皮脂腺变得活跃，油脂分泌旺盛起来，往往到了中午，就是“油光满面.jpg”。

努力去油只会让水油失衡，油上加油；天天补水吸收效果不佳，还是暗沉干巴巴的，还会长痘痘闭口。

此时就不要再一直给皮肤喂饭吃了，层层叠加上滋润厚重的护肤品，皮肤负担重又爱搓泥。

精简下护肤，适当地减少护肤步骤和时间，让你的夏日护肤科学地做减法~

肌肤轻断食可不是连脸都不洗哦，要在保证护肤效果的前提下调整出一个适合夏季的护肤routine。

首先是过度清洁，有些同学因为出油多，就总想把脸洗得一滴油都没有，洁面之余还得加上磨砂膏等深层清洁tips。

这样一来反而让皮肤出于自我保护的角度加倍出油，而且强清洁力的洁面可能会加重肌肤炎症。

干皮敏感肌使用温和的氨基酸洁面用于晚洁最佳，早上用清水洗脸即可。

如果油皮们感觉洗不干净，可以选择含皂基的复配配方洁面，清洁到位且适度～

如果用了防水型防晒的话先喷些卸妆水，破坏防晒膜后再使用洁面洗净就好啦～

洗完脸开始护肤时，很多姐妹光是精华这一步就得叠加个三四瓶，再加上乳霜等等。

cr. juicyjas

要知道营养成分多的护肤品，在毛孔张开的脸上是很难吸收的，因为皮肤自身产生的汗液油脂和废物盐分已经堆积在表面了。

因此成分简单纯粹的产品就好，对于油皮来说，水和精华已经足够保湿，干皮可以再加上轻薄的乳液和面霜～

含有大量油脂类的护肤品上脸，既厚重又保湿过度，毛孔堵塞极易引发炎症，痘痘闭口大暴发。

如果还是感觉需要乳霜类产品增强保湿效果，那也要选油脂含量低、含有天然保湿因子的单品。

不是油腻腻一层浮在脸上，而是能够让皮肤加快自我保持水分的能力，更快修复屏障。

我们推荐：IPSA 流金岁月凝润美肤水推出满满夏日色彩的四季限定版，补水锁水和渗透一步到位，有效疏通毛孔，调节水油平衡
，用化妆棉轻轻擦拭能减少油脂分泌，爱长闭口粉刺的宝子别错过～

LA MER
经典型精华面霜也换上了今年的世界海洋日
限量版包装，品牌灵魂成分可以从根源进行修复，提升皮肤的自愈能力，质地清爽不黏腻，很适合用来滋润保湿、舒缓敏感情况哦！

再单独说下大部分女生在护肤中最上心的精华，现在市面上相关的产品按成分划分得越来越细，导致每天都要涂好几瓶。

就夏天而言，我们不需要每天都擦维稳修复类精华，碰上突然敏感或是晒后急救可以擦一擦。

强效保湿精华也可以用喷雾一类代替，高性价比的同时还能随时补喷，更方便也更及时~

好吸收、够轻薄的精华一瓶就够，叠加这种麻烦的事，不适合这个季节！

我们推荐：Aesop 莹澈眼部精华的质地十分轻盈好吸收，丰富的维生素成分帮助滋润眼周肌肤，还有沟鹿角菜萃取成分和大西洋雪松
等精油成分，肌肤的柔软度和弹性也能得到提升，使用起来也格外舒缓~

GUERLAIN 全新第三代黄金复原蜜升级了配方，黑蜂修护科技给肌肤修护速度按下了9倍速开关，轻薄如水又细腻如蜜，延展性与吸收效果都很不错，让脸蛋变得丰盈有弹性，新包装还可回收哦。

不能省还要多注意的护肤重头戏在防晒、控油和保湿上。

紫外线是女生们一年四季的公敌，夏天更是不容忽视，所以防晒乳一定要涂够量。

易流汗体质的姐妹建议选择防水型
防晒，并且要带好防晒喷雾随时补涂，尤其碰上需要长时间待在户外的情况。

不要怕麻烦，别等到晒红晒伤甚至晒老才后悔莫及，要时刻记得“做好防晒”这四个字！

其次控油别只靠洁面，含有一定量水杨酸
/果酸类精华，不仅能减少油脂分泌，还能疏通毛孔哦~

cr. aestheticallyshallowbeauty

再就是补水了，夏天空气相对湿润是不是让你产生了不用补水保湿的错觉？空调房里的皮肤可是干得快哭了……

随身备一瓶功效型的保湿喷雾，喷在脸上不只是短暂地清凉一夏，而是让皮肤受到保湿舒缓的呵护。

我们推荐：DIOR 花秘瑰萃光皙莹亮防护乳是一款高倍防晒，SPF 50+
PA++
+，全方位深
彻抵御紫外线和浊质侵害
，并融合了格兰维尔玫瑰精萃和88%抗氧化酶，令皮肤持续白皙透亮~

Fresh 维他果萃亮活赋能喷雾就像一瓶对抗疲劳肌的能量特饮，焕活+抗氧双管齐下，喷

雾细密好吸收，柑橘香气也不挑人，放在包里随时随地喷一喷，和干燥、暗沉说拜拜。

炎炎夏日里，适当给肌肤降降温减减负，自在又舒服地度过一夏吧~

*部分图片源于网络

编辑：Cici.

图片编辑助理：Erin