



# TRACK TO THE FUTURE

**日常排毒程序：护脸油是最新抗老化必备品；放弃拉皮，采用非手术紧肤疗法或LED光疗。四名肌肤专家分享美容新趋势，不需与美容院预约。**



**明星的皮肤医生**

**DR JESSICA WU**

从洛杉矶皮肤科医生到名人如Katherine Heigl和Kimora Lee Simmons, 以及肌肤和美容圣经《Feed Your Face》的作者。

## 20岁以后需要视黄醇Retinol

如果长暗疮，甚至可以提早使用，这类维生素A能保持毛孔畅通。30岁以后，有助胶原蛋白生成，保持肌肤紧致，并减少皮肤色素减退，使肤色均匀。如果有敏感性肌肤，那么使用非处方视黄醇就足够了。如果产品含补水成份，像我在用的Renova，之后就不必使用润肤乳。

## 把眼霜用作敏感肌肤的润肤霜

挑选性质最轻柔的产品，以缓解干燥肌肤。我喜欢含透明质酸的产品，因为油性的可能会导致粟丘疹。我也会留意选用含活性成份如视黄醇的产品。你可以在睫毛根部周围涂抹这类眼霜，眼周部位也可安全使用，不过有时会刺激上眼睑。

## 保持暗疮湿润

最大的错误就是试图让暗疮干化。这么做会带来两种后果：暗疮更难用化妆掩盖，还有更容易留下疤痕。另一错误是热敷暗疮，因为会造成浮肿。相反地，应该用冷藏绿茶包来冷敷。你也可以将抗红眼药水（如Visine）轻拍在暗疮上舒缓它。如果必须挤压，先要确保暗疮已经长出白头。而且，最好在睡前才挤压暗疮好让肌肤有时间镇静修复，并用胶布保持湿润，这样才不会结痂。

## 放弃拉皮，改用非手术紧肤疗法

修饰下脸颊的焕肤治疗如Ultherapy越来越受欢迎。名人大多数不愿承认自己整容，特别是第一次拉皮很容易看得出来。狗仔队会一路跟踪我的客户到诊所，但是他们不可能躲着三个月或半年，等到拉皮效果变得自然才现身。紧肤治疗可让肌肤慢慢收紧，效果自然，完全觉察不出。



**超级名模与纽约艺术人士的皮肤医生**

**DR DAVID COLBERT**

纽约皮肤科集团  
创办人暨主任医生，

研发的美容产品Colbert MD可在store.nydermatologygroup.com.购得。

## 护脸油，最新的抗老必备品

我特别喜欢用油，尤其坚信其抗老化效用；它们能最大化地将活性成份输送给肌肤，效果立竿见影。对于性肌肤，护脸油可以平滑细纹锁住水份——肌肤越水嫩，看起来就越柔软光泽。你可考虑每天早晚在保湿霜中加入一两滴护脸油同时使用。我喜欢轻盈的油质，如琉璃苣籽、西番莲果、摩洛哥坚果或漆树果仁油——它们很快被肌肤吸收，完全不会油腻。

## 根据一日所需改变护肤程序

人们往往忽略肌肤的情绪，只是盲目重复日常护理程序——这就可能造成护够或过度护理肌肤。其实，我们需要倾听肌肤的需要，假如在户外运动之后觉得脸部炽热，当天回家就不该做磨皮护理。

## 超级模特和名人最爱的美容疗程

The Triad疗法有步骤：首先是磨皮，再激光治疗，最后用乙醇酸去角质。我发现这是改善肌肤质感和色调的最有效的医疗美容。去角质和磨皮能改善色素沉着，减少色斑，使肤色更均匀——这就是青春的标志。这种容光焕发的感觉是一般美容洗脸

所办不到的。Angelina Jolie, Sienna Miller和Rachel Weisz都会在走红毯前先修整一下。你也可以在出席活动前修饰——像Adriana Lima、Erin Heatherton, 以及Miranda Kerr都是修饰后马上出席Victoria's Secret活动。效果可维持一个月左右。

## 纽约医学美容趋势

一般人都喜欢注射像Restylane的小量填充，而超声波紧肤术是另一正夯的疗法。各年龄层人士爱结合小量的不同治疗像填充剂和肉毒杆菌——每一次做小量修饰，但次数更多，这样可以更好地调整修饰效果，看起来也更自然。现在的趋势是追求做了看似没有做过的效果。



**全面护理达人**

**DR NICHOLAS PERRICONE**

皮肤科医生，纽约科学院、美国营养学院、美国皮肤病科学院研究员，药妆护肤品牌Perricone MD(可在Sephora和Essentials美容店购得)创办人。

## 最有效的抗皱成份

我最喜欢嫩滑、细致肌肤和均匀肤色的三种外用成份分别是»