

“一白遮百丑”

——我的军训美白计划

陈庆 (上海电力学院)



炎炎夏日，亲亲诸君，见字如晤。话说今年军训，小鲜肉们天天求雨感动了上苍，派来了“凤凰”，诸如“因台风预警早操取消”等消息传入千万绿军装营寨。但是两周军训之后，我等还是晒得墨墨黑黑。晒黑容易变白难，给大家送上无与伦比的美白计划，拿好不谢。

最后，谨以此文献给军训的孩子和夏天晒黑的孩子。



自计划

军训一段时间，看着自己越来越黑，有没有小伙伴想放弃治疗？每天风吹日晒，有没有为了多睡一会儿把洁面的时间都让给周公了呢？苦海无边，起床是岸。那你看化妆包上那么多瓶瓶罐罐，你知道怎么用吗？

现送上独家建议,兄弟姐妹们都可以试一试:

1.每天汗涔涔的,用洗面奶神马的还是必要的。个人觉得美加净青瓜的就蛮不错(各大超市均有销售,谢绝代购)。

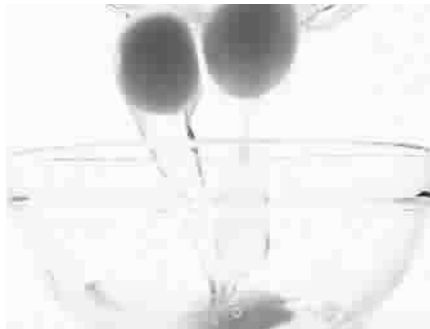
2.使用防晒霜前要先清洁肌肤,再涂抹上润肤水,涂上之后可以涂抹上一层乳液,之后再使用防晒霜。像大家长时间“呆”在太阳底下的话,建议使用 SPF30/PA+以上的产品(别只涂脸,黑脖子白脸貌似不好看)。

3. 泡沫类洁面产品，无论是膏体、乳液体、皂体的，都必须要在手心或者起泡后再往脸上涂。不要认为未起泡的产品清洁力强，实际上那不仅无法清除毛孔里的污垢，而且很刺激皮肤。

4.如果有条件,晚上敷一敷面膜也是极好的。基本就选平时自己用习惯了的,以免皮肤过敏。

5. 还有一个小秘方，就是用白醋做主水，加五分之一的甘油或者橄榄油（感觉香料学院的孩纸好幸福），如果嫌刺激的话，可以加纯净水在里面，坚持每天涂两遍，一个星期就能看到效果。

6.最后这个建议是皇家级“私房秘籍”——酸奶美白。别以为是喝酸奶可以美白，



买一杯酸奶,美美地喝掉,关键在后面。揭开酸奶的封口纸,里面会腻着一层厚厚的残留酸奶,这些就够了,用手均匀涂抹于脸手脖腿……OK,别急着扔,再往酸奶杯里注水,里面的水也可以洗脸洗手哦(是不是觉得偶太会精打细算)。

美计划

以上讲的那些都是处于防御阶段和恢复阶段,从表面改变肤色。下面讲的是从调理生理方面美白:

1.泡澡法:如果有条件的童鞋,回家后打开水龙头放满一浴缸的水吧,加入绞碎的柠檬果泥,不但可以深入皮肤排除毒素,还具有美白杀菌的功效,双管齐下。

2.按摩法:以前没事老爱去拧脸上的肉肉,现在终于可以美其名曰在按摩。按摩不只可以瘦脸,在按摩的过程中血液循环加速还有助于肌肤排出毒素。建议在按摩的过程中搭配精油,从淋巴部位开始按摩。由

于淋巴组织的位置十分浅，所以精油配合淋巴按摩时不用过于用力，只要把握轻柔、缓慢、同一方向的原则，就能达到活络淋巴、排毒养颜的效果。

3.断食法：千万不要惊讶，肌肤在断食的情况下实际上可以更好。如果饿，就喝一杯白开水，忍一忍。实在忍不住的时候，可以试试瑜伽的冥想，就是什么也不想，安安静静坐着或者躺着，让自己慢慢放松下来。明天早起，你就会发现一张光彩照人的脸。记得不停地喝水以补充必要的能量（这个太狠有木有）。

4. 淘米法：淘米水呈弱碱性，对皮肤真的是非常好。把大米倒进一个小锅，倒入大约2小碗水，煮大约30分钟左右，直到大米变得很黏稠为止。先用淘米水清洁面部，之后把黏稠的煮熟的大米抹在脸上。你会发现皮肤摸起来滑滑的，很滋润。



吃计划

1.每天军训或者外出,有木有带上一杯水呢。

我们吃计划里面的第一条就是众所周知的柠檬水。柠檬水的美白效果绝对不假,水果店新鲜的柠檬几块钱一个,泡很多次哦。

2. 我们所吃的食物决定了皮肤的好坏,所以健康营养的排毒餐是我们决不能忽视的。

晚饭中主食选择糙米，糙米含有丰富的天然植物纤维，因此被称为是大肠的“清洁工”，能够帮助清除肠道内多余的垃圾。另外还可以促进血液循环，提高人体免疫力。糙米炒熟泡水喝也是不错的选择。吃的食物建议选择菠菜和西红柿，菠菜有促进新陈代谢、润肠通便的功效，西红柿可以美白排毒养颜。

3.美白的同时配合喝牛奶和薏仁粉。

牛奶和薏米仁能健脾益胃、润肺养神，内养外调打好身体的底蕴，才能由内而外养出白里透红的肌肤。

4.睡前一杯红糖水。

红糖在日本被视为美肤圣品,它含有的氨基酸和微量元素可以帮助肌肤排毒,若午餐一块红糖糕,睡前一杯红糖水则可以加速痘痘和粉刺的代谢速度,美白肌肤。

5.试试醋蛋液。

取新鲜鸡蛋一枚,洗净揩干,加入一斤
优质醋中浸泡一个月!当蛋壳溶解于醋液之
后,取一小汤匙溶液掺入一杯开水,搅拌
后服用,每天一杯。长期服用醋蛋液,能使皮
肤光滑细腻,扫除面部所有黑斑。

说了这么多,不仅女生可参考,也适合男孩子,毕竟人家高富帅给人的感觉是白白的嘛。当然了,坚持尤为重要。

