

大家好，玻尿酸垫下巴会有后遗症吗视频相信很多的网友都不是很明白，包括玻尿酸垫下巴会有后遗症吗视频讲解也是一样，不过没有关系，接下来就来为大家分享关于玻尿酸垫下巴会有后遗症吗视频和玻尿酸垫下巴会有后遗症吗视频讲解的一些知识点，大家可以关注收藏，免得下次来找不到哦，下面我们开始吧！

本文目录

1. [瘦脸针有什么副作用吗？](#)
2. [有哪些好用的玻尿酸原液可以推荐？](#)
3. [做牙齿矫正会影响脸型吗？](#)
4. [哪些大牌女星的玻尿酸脸“崩塌了”？](#)
5. [玻尿酸打多了会有副作用产生吗？](#)

瘦脸针有什么副作用吗？

感觉最近咨询我瘦脸针的小伙伴还很多的，大多都是问瘦脸针打几次能定型呀？有没有副作用呀这些，今天军师就以案例+科普的形式来统一回答一下大家的问题。（文章有点长，想知道瘦脸针有没有副作用的，直接拉到最后看）

这位小姐姐前前后后打过4次瘦脸针，我想她的案例，会对大家比较有帮助。

案例分享：

其实自我感觉我的五官还不错，但就是脸大。为了瘦脸，我曾经拼命减肥，一度瘦到90多斤。无奈身子瘦了，脸还是辣么大，后来才知道一个真相：我脸大不是因为肉多，而且因为咬肌大！！！再怎么减肥，脸也瘦不下来的。

后来我就选择了去打瘦脸针，前前后后一共打了4次，效果还不错，我觉得它简直就是我生命中的救星，哈哈，下面几张图，分别是几次打了之后的效果，一次比一次瘦。

下面就简单给大家分享一下我的经验。

1、你到底适不适合打瘦脸针？

在打瘦脸针之前，一定要判断自己是否适合打瘦脸针，瘦脸针是针对咬肌肥大的情况，而如果你纯粹是因为脂肪多或者下颌角宽造成脸大的，那么抱歉，可能你打了也不会起多大作用的！要么踏踏实实减肥瘦脸、要么鼓起勇气去削骨。。。。

如何判断自己是咬肌肥大呢？

很简单，你试试自己把手放在自己咬肌上，用后槽牙咬牙，感受一下自己咬肌是否偏大，如果浮动较明显，有明显的咬肌块，那么恭喜你可以打瘦脸针。

2、选择医院很重要！

在此强调一下！！不要去什么工作室，一定要去正规的医院机构！！这是自己的脸，不能贪小便宜。我打过4次瘦脸针了，选择了好几家不同的医院，都是正规医院，但是医生手法略有差异，至于网上说的法令纹暂时没有出现。

3、如何选择品牌？

我打过保妥适2次，衡力两次。国家现在允许的就只有这两个牌子，保妥适和衡力。

保妥适是进口药，大概维持时间是半年，价格3000到6000不等（看地域和医生）
衡力是国产药，维持时间较短，大概差不多3，4个多月吧，价格1500到3000不等。

再说一下两者比较大的一点区别：弥散度

保妥适：注射后的弥散面积是0.5平方厘米，注射方面而言可以更加精确。通俗一点说就是瘦的面积小，只瘦打的位置，比较容易掌握。

衡力：弥散面积是1平方厘米，弥散面积更大，相比于保妥适，在注射时比较容易影响目标部位周围的肌肉。所以想一次性瘦的多一点~瘦的范围大一点，可以选择衡力。

emmm，如果你还是不太清楚弥散度的话，我可以举个例子。

弥散度解释：通俗点可以想象一滴水滴在纸上，散开的水纹大小。弥散面积越小，则不会影响周围咬肌，不容易造成面部表情僵硬等后遗症，因此在安全性上，进口的保妥适更胜一筹。

所以不差钱的宝宝我建议你们打保妥适，但是年龄小且脸上肉多的，可以打国产，但是一定次数不要多。

4、瘦脸针需要打几次，打3次就能定型吗？

瘦脸针的作用不是永久的，三次定型是噱头，但是噱头也有一定事实基础。打瘦脸针后，正常来说都不会恢复到治疗前的水平，大多数人通过3-5次就注射就能获得满意的效果。

但是这并不代表就从此就“定型”不变了，因为每个人的体质和饮食习惯不同，比如你有（经常吃硬的东西、有嚼口香糖、嚼槟榔）的习惯，维持时间就会相对略短。

相反，如果没有上面这些习惯来刺激咬肌，基本上1年、2年、甚至更长时间都不用再注射了。

5、瘦脸针有什么危害或者后遗症吗？

总的来说，其实打瘦脸针并没有严重的并发症。很多人说打瘦脸针后，会出现面部凹陷、松弛下垂这些状况。

这主要还是与医师的经验，以及注射当时的剂量与注射的部位还有针剂来源有关。一些没有资格的美容院的“美容师”，由于不熟悉解剖学，注射部位不精确，或使用浓度、剂量过大，常常造成以上副作用的发生，所以宝宝们若想尽量避免打瘦脸针后出现后遗症，一定要选择正规的整形医院进行注射！

说到这里，就不得不提一下最近看到的一个新闻了，“腿上注射瘦脸针商洛女子险丢命，医院确诊为“肉毒素中毒”。

这个新闻我特意查看了下。发生这样的事，很明显是肉毒素注射过量导致的。并且是这位女士还是私自购买的无证肉毒素私自注射（胆子也是够大的）

一般正规肉毒素是不可能让没有医疗资质的机构采购到的。这个新闻中女士采购的是一个叫“微肽”的肉毒素制剂。我表示，真的没有听说过。

所以呀，还是那句话，做任何医美项目，一定要到合法的医疗机构，找合法的医生，用合法的产品。

以上就是我的一些经验。如果有问题的宝宝欢迎留言，我都会回复哒~ 毕竟我很爱瘦脸针，她让我变自信了！

以上部分内容来自粉丝反馈投稿。

我是变美军师，军师混迹医美行业多年，对于一些整形相关的知识还是很了解的，

想要为自己进行五官设计或者不知道自己适合哪种方案，可以留言或者si信，给你设计适合的手术方案哦。

有哪些好用的玻尿酸原液可以推荐？

目前全球市场上销售的玻尿酸品牌基本来源于欧洲

且90%以上是德国制造

提到MadeinGermany

我们一下子就知道是德国品质

一下子就好感袭来~

视频中出现的5款玻尿酸都是目前口碑最好的

现在我们就来给大家亲测一下~

—玻尿酸初体验—

燃烧后状态：

—玻尿酸综合评价—

德国balea芭乐雅玻尿酸原液★

参考价格：48元/盒（1ml/支，7支/盒）

没错

5款玻尿酸里只有它被烧焦了（上图右4）

很明显有一大坨焦黑的物质

大部分是化学成分氧化后的剩余物

-

倒在手上，可以看得出来质地较浓稠厚重

闻起来，带有粉粉的胭脂香气

推开时的感觉是有点油油的，吸收有点慢

最后在皮肤上形成的是一道油膜

不适合油皮

我这干性皮肤，用完之后，上妆也是有点搓泥呢

还有就是，它是玻璃瓶包装

开瓶不小心，容易划伤手或者碎玻璃易进入液体

即使这样也挡不住这么火

那是因为它很平价啊，怎么用，都毫不心疼

他们家的海外官方旗舰店也进驻天猫国际啦

优点：平价亲民，性价比之王

缺点：玻璃瓶身，使用感偏油，不易吸收，未公布玻尿酸含量

测评结果：完全被烧黑

SunshineHyaluron玻尿酸★★

参考价格：698元/盒（30支/盒，1.5ml/支）

这款烧完之后，残留物还算是比较清澈点的（上图右2）

质地呢，比芭乐雅的稍微稀一点

推开时的感觉也是有点油，但没有芭乐雅油

吸收也比芭乐雅的快一点

最后，留下来是一层薄薄的油膜

高纯度1%玻尿酸原液

真空玻璃瓶包装，杜绝氧化和细菌滋生

不含酒精和化学香精，天然不刺激

富含的白茶精华和Q10更是玻尿酸的助推剂

能有效预防修复由缺水引起的干纹

镇静消炎，抗氧化，抗衰老

为防止扎手，贴心的配有瓶口导流器呢

在德国的药店均有出售

优点：添加白茶精华和Q10，不含酒精和化学香精，天然不刺激

缺点：玻璃瓶身，使用感有点油

德国ViscontourSerum维诗朵玻尿酸★★★

参考价格：769元/盒（30支/盒，0.45ml/支）

燃烧后残留少量的白色粉末（上图右1）

这是玻尿酸大分子加热后的结果

大分子越多，氧化后形成白色粉末就越多

虽然玻尿酸大分子具有很好的锁水作用

但是在肌底修复方面的功效微乎其微

总体来说

这款玻尿酸含量比较多还是让人比较满意的

-

质地超轻薄，流动性很强

涂抹开的话，渗透力特别强，而且吸收特别快

涂抹过的皮肤摸起来也是滑滑的

也是玻尿酸界的扛把子

不含油脂，不像平价的芭乐雅那么黏

30支的独立包装，专业级无菌单支包装

不含人工色素、防腐剂、香精

其pH值接近皮肤酸碱值

富含维生素A、维生素C、甘醇酸等

有效延缓肌肤老化，舒缓肌肤干燥

敏感肌，痘痘、暗疮也可安心使用呢

也可作为夏天高温皮肤晒伤后的补救护理

在德国药店销售

优点：不含酒精，既适合日常皮肤的护理，也可作为敏感肌调理或者皮肤受伤的情况下作护理使用

缺点：量少，非真空塑料瓶身，长期放置塑料会有有害物质进入液体

德国Dermaroller黛欧乐玻尿酸★★★★

1258元/盒（30支/盒，1.5ml/支）

加热过程中气泡比较明显

估计为酒精溶剂加热造成的强烈反应

最后残留的是偏黄色焦状物质

存放时间长了液体会容易变黄或者浑浊

-

涂抹时感觉滑滑的，一点也不油

相比上面几款，吸收程度特别好

涂抹开之后，会闻到一股淡淡的酒精味

像我这干性皮肤，第一次用脸上有点微微刺痛

大概15分钟之后消失，会有一个适应过程

涂完之后的肌肤跟敷完面膜一样

水pengpeng的特别嫩

含有0.35%的玻尿酸含量

被誉为玻尿酸界的"劳斯莱斯"

据说是安吉丽娜朱莉的御用

含透明质酸原液和维他命E的浓缩

补水是普通玻尿酸的10倍

豪姑娘可以经常使用，绝对一分价钱一分货

追求性价比的姑娘可以一年2-4次作为密集护理

肯定也比去美容院烧钱划算太多

喜欢的妹子，找代购啦

优点：长期使用，可以做到不用注射还能像注射了玻尿酸一样脸上有光泽

缺点：含有少量酒精，第一次用可能会有点微微刺痛，超级敏感的妹子谨慎选择

VisHya薇诗海雅玻尿酸精华★★★★★

1299元/盒（30支/盒，1.5ml/支）

这个就神奇了

5款玻尿酸里面最令人惊喜的

加热过程非常平稳，从头到尾没有任何刺激气味

烧的时候基本没有什么残留

烧完之后依然能保持清澈干净的透明液体

燃烧结果最接近玻尿酸的正常结果

-

质地跟Dermaroller一样

涂抹时感觉滑滑的，但不油

吸收特别快，吸收完之后能闻到一股淡淡的植物味道

“0”酒精配方，但是打开会闻到一股“酒精”味

放心啦，那是土豆和胡萝卜发酵物的味道

超级敏感的皮肤，用过也不会觉得皮肤刺痛

0.36%的高效吸收浓度

恰好能满足肌肤的抗衰需求

超小分子，可以直达皮肤真皮层强效

有效改善毛孔，强效保湿修复，抗衰老

全球唯一一款获得欧盟权威BDIH认证的

纯天然有机玻尿酸

成分全是从有机植物中萃取出来的，“0” 刺激

孕妇和敏感肌使用也毫无压力

同款产品太多，尤其是我们不太了解的国外产品

一到买单就傻眼，不知道应该怎么选

毕竟是脸上用的东西

现在对5款玻尿酸有了最清楚的了解

该买哪一款，你一定心理有数了吧

希望你们皮肤越来越好，越变越美

做牙齿矫正会影响脸型吗？

最近看了条新闻，十七身边的小伙伴们纷纷打算改掉剁手的习惯，决定存钱了！

毕竟24万就能逆天改命，什么眼前的包包啊、鞋子啊、衣服啊、化妆品啊，通通都是浮云。

相信大家还有印象，就是前段时间上热搜的——有村架纯姐姐整容。

有村架纯的姐姐是谁？对日圈不了解的可能连有村架纯都不知道。

有村架纯曾连续两年担任日本红白歌会的红组主持人，这个红白歌唱大赛，其实就相当于咱们的春晚。

从这点就能看出有村架纯的国民度是十分高的，对吧~

有村架纯在国内有一个更为人熟知的称呼——村花，不是土创的锦鲤啦，是日剧

吧粉丝给有村架纯的称呼（不过现在搜“村花”基本都是杨超越了23333）。

因为长相清纯甜美，江湖上有“最纯不过村花”的说法。

所以国内粉丝也称她是“日本奶茶妹妹”，在日本也有“国民妹妹”的说法。

但是她还有个最重要的身份——有村蓝里的妹妹。

可因为有村架纯名气太高，并没有人会说村花是有村蓝里的妹妹，即使有村蓝里比有村架纯还早出道几年。

相反，有村蓝里倒是经常“被”贴上“有村架纯姐姐”的标签。

有村蓝里的维基百科首页赫然写着“有村架纯姐妹”

而村花的维基百科只在兄弟姐妹一栏提到有村蓝里

就连这次上热搜也是借着有村架纯的名号.....

有村蓝里在视频中坦言自己是受到妹妹的颜值压力，经常被外界作对比才下定决心整容。

按理说，这么个颜值人气都压自己几头的妹妹搁谁谁都不舒服，大家对有村蓝里应该非常同情才是。

可事实上并非如此。

因为有村蓝里出道初期一直以新井优子为艺名参加活动，但在妹妹主演的NHK晨间剧《雏鸟》开播前突然放弃了新井优子这个艺名，并以本名有村蓝里发售了全裸写真。

写真的封面，写的是“有村架纯姐姐有村蓝里”哦~

▲少儿不宜，厚码厚码

这下村花的粉丝们肯定不乐意了——我纯洁无瑕的蔡根花...哦不，村花大宝贝儿啊！

并且有村蓝里开始在各种场合都给自己加了“有村架纯姐姐”的标签...

杂志封面↓

综艺节目↓

还在节目中模仿村花↓

蹭村花的热度蹭的不要太明显了...没人会觉得她不是有意的对吧~

然后就被骂了，攻击一个人一般都是从外表开始的，因为最直观嘛~（虽然这个行为十分不对...）

在日本的一档综艺节目中，需要几个长得不好看的女孩子分享自己被骂“丑女”的经历（话说霓虹国到底是个什么奇葩国度啊，还有这种节目...）

日本网友骂人喜欢用对照组，有说有村蓝里长得像《火星任务》的蟑螂...

还像《进击的巨人》吃掉爱连妈妈的巨人...

▲话说有村蓝里心态也是好，讲这些话的过程一直都是笑着的，是我的话肯定都没有勇气上这节目吧。

看到这大家肯定要不耐烦了——明明长得很正常啊，虽然说不上好看，但也不至于丑吧~

嗯，其实十七也这么觉得，但是呢，有句话叫做“没有对比就没有伤害”，何况有村蓝里的参照对象还是自己的妹妹&国民女神有村架纯。

虽然村花也有脸大的bug，但是五官无硬伤，笑起来超甜啊~

▲发型遮住大脸也hin加分

而有村蓝里笑起来却有明显的拉扯感，给一种强颜欢笑的感觉...

就没那么亲近喜人了~

就像骂她的那些人说的，她的下巴和嘴一直是她最大的颜值bug，她曾在节目中放出自己5年前（2013年）的照片，那时候的问题更为明显。

人中长、牙龈外露、龅牙、凸嘴、方腮、鼻孔外露...

女孩子对自己的颜值总是十分敏感的，何况有村蓝里是在演艺圈这个“只吃颜”的修罗场。

别看只是整个牙，却也花费了有村蓝里5年的时间以及6万人民币。此间经历了拔掉6颗牙齿、切除牙龈、牙齿陶瓷贴片等过程。

最终也是肉眼可见的牙齿越来越整齐，牙龈也不外露了。

特别是电烧牙龈和陶瓷贴片后，笑容得到了巨大的改观（下图轻易不要尝试放大观看）。

▲有村蓝里牙齿矫正前后

有人肯定好奇这个电烧牙龈是干嘛的，其实简单来说就是一种“牙龈切除术”。

因为牙龈过度肥厚，遮盖太多牙齿，笑起来还会外露，十分影响颜值。

此处渤哥不作为反面教材，渤哥最帅！

牙龈切除术就能切除多余的牙龈，露出大白牙。

整牙结束后，有村蓝里进化成了2.0版本。

龅牙是没有了，但是凸嘴和方腮问题仍然存在，而且还有人中过长的问题。

人中过长的人显成熟（老），尤其是人中长的同时还不清晰。

什么样的人中算清晰呢？给大家举个例子~

韩雪的人中也偏长，但是线条清晰，看着不但不显老，更多的却是一种精明活力的感觉。

如果把韩雪的人中淡化，那么就只剩下显成熟了。

有村蓝里的人中不仅长还淡，所以很显老，如果把人中稍微缩短一点，就会很显可爱啊~

照旧有眼残星人gif包随心享~

是不是发现有村蓝里的人中缩短后，连凸嘴的感觉都少了很多？

可能这时候又有宝贝要问了——有村蓝里的牙齿都矫正了，为啥还是凸嘴？

凸嘴分两类：牙性凸嘴和骨性凸嘴

有村蓝里的凸嘴不仅是龅牙的问题，也跟她的颧骨前凸有关，所以才会出现即使矫正了牙齿还是凸嘴的情况。

有村蓝里的头骨侧面图可以明显看出颧骨前凸严重

所以为了更好的改善下半边脸的问题，有村蓝里去做了轮廓矫正手术。

手术历时将近5小时，从口内切开，上下颌都做了切骨，并往内移动了3.3mm。

就是这3.3mm，拯救了有村蓝里的下半边脸。

现在也能叫侧颜绝杀了吧~

就连之前一直被黑粉嘲笑的笑容，也变得十分可爱了啊~

至此，有村蓝里的3.0版本升级完成~

有村蓝里在之后的多次节目里都公开承认了自己整形这个事实。并向大家详细交代了整形过程和费用。（网上有很多视频，大家感兴趣可以去看看，因为有些场面确实略吓人，就不放在这里了）

但是最让人惊喜的是她心理上的变化——从之前那个活在妹妹阴影下的姐姐变成了对未来充满期望的有村蓝里。

话说娱乐圈中有不少姐妹花，比如咱们熟悉的大小S，日本的“最美名人姐妹”广濑爱丽丝和广濑铃，韩国的郑秀晶和郑秀妍...

她们的姐妹情受人喜爱和尊敬的很大一个原因就是彼此都做好了自已。

不管对方跟自已有没有资源、定位上的重合，从不因对方名气高于自已而捆绑对方，更不会让对方为自己的野心买单。

毕竟，身处在娱乐圈这个巨大的漩涡里，有一个和自已血缘关系的人本身就是一

件很幸福的事情。

当然，迷失掉自我的人也不少。

比如中森明穗——日本一代歌星中森明菜的妹妹。就试图借姐姐的势让自己名声大噪。

为表现出叛逆，在中森明菜拍摄《少女A》的封面后，自己去拍了个《少女B》（？？？），并且衣着十分裸露大胆（即使是现在看来）。

▲中森明菜

▲中森明穗

但是最终没掀起什么火花，出道没几年后就不了了之。

还有BY2组合，也算是曾经大红大紫的明星姐妹花，近两年却只剩下各种负面绯闻了。

去年关于她俩最火的就是妹妹当众跟自己姐姐撕逼了吧。

怎么说呢，即使是最亲近的血缘关系，中间可能也有一堵墙，如果有村蓝里觉得她跟妹妹之间的墙是因为颜值。

有村蓝里整容后在个人ins放出了和妹妹的“首次合照”，被网友大赞“高颜值姐妹花”

那么希望以后有村架纯的姐姐能够成为有村蓝里。

哪些大牌女星的玻尿酸脸“崩塌了”？

作为一个剧组三线化妆师，只能说你们太！天！真！了！

那是快要了吗？全靠化妆和后期撑着~

接触了这么多明星，你知道最神奇的是啥吗？

不是脸崩了。是可以一次又一次的崩掉，然后一次又一次的恢复~

之前合作过一个女演员，是谁我就不说了哈（保命要紧），我对她的印象一直都是明媚妖艳的靓女形象，好像永远不会老似的。

见到真人我都没认出来，皮肤状态奇差，盖了好几层粉都盖不住，痘痘坑，脸色土黄土黄的，苹果肌，黑眼圈都垮下来了，看起来比她实际年龄老十岁。最后剧出来还是印象中的她！后期辛苦啦~

最近又看到她，回到了靓女状态，而且身材保养的更好了！

参加浪姐的金巧巧姐。前几年的红毯给我吓到了，可能我的脑海里她还停留在《西游记》的绝美时期吧~

但节目上看着状态相当好，生图、动图都不带崩的，宛若一个20岁少女。

医美这事在圈里其实挺正常的，明星为了维持自己的形象，不打破粉丝的幻想，不断的去做。不过这姐的身材保持我是服气的，绝对下了功夫的，哪里像40+，我都自愧不如！

但我觉得吧，普通人，不需要上镜，不会有大灯整天整天在摄影棚照着，更不会没事风吹雨淋的，只要日常做好护肤保养就可以了，根本不需要那么多医美。

说句难听的，您家有矿供您不停修修补补啊？

想抗老我可以教教集美们啊，都是跟明星朋友学的，极端的就不说了，唠唠咱们平时自己就能做到的。

1.防晒

好多人问我明星是不是都打美白针？以前不少，现在少了很多。

一是美白针有时间限制的，不是说打完了白一辈子，会随身体代谢代谢掉的；二是伤身体，经期不正常，严重的还影响生育！

比起打针，现在大家更注重防晒~

明星防晒简直是令！人！发！指！

外拍一天用三罐防晒是正常的，太阳大点用个五六罐也不是没有~

倒不是矫情，在大太阳下面站好几个小时，不是晒黑的事儿，都有可能晒伤！

而且你们看综艺的时候发现了吗？工作人员防晒都是全副武装的！我们要是外拍也都这样，有一个捂得比一个严实~

帽子、墨镜、防晒衫是标配~不过日常不会这么夸张，一把遮阳伞，一双冰袖，再在脸上涂点防晒。

外拍的话为了不影响妆容，通常会用防水强，防晒力度强的防晒霜给演员上妆。安耐晒、蓝胖子、芳珂是我们用的比较多的~

棚内或者近景比较的多的话就用些更自然的防晒霜，日常通勤，上下学，约会都可以用的，要求比较多↓

滋润不油腻。防晒油，再控油的粉底也盖不住！

不泛白。泛白严重的防晒霜自带一层假面感，除非你特别白，白得过防晒~

清透薄，不闷痘。厚重的防晒易搓泥，再上粉底会让整个妆容显得厚重，最好是那种涂了跟没涂似的防晒。

成膜迅速。要等成膜之后才能上粉底液，所以那种20分钟才成膜的防晒自动pass！

不大推荐欧美系的防晒，都比较油，适合大干皮。水润挂还清爽的那种正好！

我的自用百搭款，如果演员没有自己专用的防晒霜我也会拿这个给他们上妆。

水润轻薄，成膜快，不耽误事儿。防晒效果不错，用了这么多年我也没晒黑，性价比还高，不到一百一瓶，能用两个月左右~

有膜感但是不油腻，给不少人都种草了，甚至让我直接批发！好家伙，我都快成剧组的小卖店了~

2.控制饮食

控制饮食不仅仅是为了保持身材，还有控糖，控调料，控油腻.....因为这些都是会

加速皮肤衰老的东西。

张韶涵控糖了十年，让自己保持在少女状态~

我还专门研究了一下她是怎么抗糖的。

并不是完全不吃糖，而是在特定的时间段。一般是在早饭到午饭之间可以吃一点甜食，或者在运动后的30分钟吃一些~

还有演员会在餐点上下功夫~给你们看看我特意拍了一个女演员的一周午餐。

它是减肥餐也是保持皮肤好状态好上镜的餐点，很多明星在剧组都这么吃过~

三餐都是照常吃的，只是不吃主食，晚上只吃水果，一个星期瘦了快8斤吧，还要维持体力拍戏，respect！

之前还看了孙俪讲的自己保持身材的方法，16+8轻断食。

比如说晚上5点吃饭，那么从6点开始到第二天早上9点（共16个小时）不吃饭，然后9点再到晚上5点这段时间吃早、中、晚三餐，一周两次。

据说2个月就能看到效果，嗯，我准备去试一试，看能不能皮肤身材都棒棒哒~

3.每天至少坚持运动半小时

我发现港台的明星特别注重运动防老，就说娘娘和姑姑吧，出了名的运动狂人，这皮肤这身体状态怎么看也不像40+的，反正我是自愧不如。

说句不中听的，但凡把打玻尿酸的钱花在运动上，脸都不至于崩成表情包呀~

凹健身人设的人有，但也有很多真的在拍摄间隙运动的，有器械的，没器械的，我还因为这个知道了好多奇奇怪怪的小物件~

杠铃水壶，适合男生的，一个好像是2.2L的储水量，正好够一天喝的~

拉伸器，可以帮助你做仰卧起坐和抻筋的，刚开始费点劲，后来不知道是我练出来了还是被我拉松了，就很舒服~

懒人呼啦圈，不会转呼啦圈也没事，它就是挂在腰上的，里面有按摩的东东。转起

来也不会动，就那个小球拉回转，挺好玩的我就买了个，没事在剧组运动一下。

对了，还有跳绳的小姐姐。你能想象远远看着穿着古装的人在跳绳吗？还是高科技的计数跳绳，总感觉我穿越了，哈哈哈~

4.抗老精华用起来！

明星涂精华可是很“残暴”的，我听说过有个女明星把上千的精华当面膜敷脸上的！羡慕啊，羡慕我连几百的精华都用的扣扣搜搜的。

反正她们用的都挺贵的，我就不具体推荐了，如果感兴趣的人多我再跟大家慢慢唠唠。

跟大家说几个有效的抗老成分，入精华的时候可以关注关注！

A醇也就是视黄醇和VC都是效果非常好的抗老成分，但是刺激性相对强一些，不推荐敏感肌用。而且用之前都需要建立耐受的~

A醇怕光适合晚上用；而VC更适合白天用，涂了VC精华的话记得要做防晒，要不整张脸都会发黄！

5.补水，敷面膜！

皮肤缺水就容易干容易油，然后就变得敏感，皮肤屏障被破坏，脏东西啊紫外线啊就更容易伤害皮肤，加速皮肤老化。补水吧，为了让自己年轻点~

明星一天一张或者一天好几张是因为风吹日晒还有大灯照着，你要是一天一张试试？预计不出一个月就得过度水合烂脸了~

最佳方案是一周2-3次敷面膜，而且化妆前最好不要敷面膜哦。

我也不知道从哪传出来的让化妆前敷面膜，不要敷！不要敷！不要敷！要敷在前一天晚上敷！

敷完面膜以后脸上的皮肤很嫩，也很敏感，而且毛孔会张开。这时候再涂化妆品的话很可能进到毛孔里面，但是皮肤又吸收不了它，久而久之毛孔会越来越大的。

还有，敷完面膜可能让妆容服帖，也有可能更推妆，更浮粉的~

听我的，晚上敷面膜！

平价补水面膜里美即的补水面膜，JM的急救补水面膜性价比都挺高的。JM更适合皮肤需要大量补水的时候用，美即就是很日常补水的~

6.把脸洗干净

听起来很简单对不对，但是大多数人都做的不对，要么是洗不干净，要么是过头了。

化妆一定要卸妆，不要过夜！不信你试试，三天不卸妆睡觉你的脸会变成啥样子~

化妆品真没护肤那么安全，能吸收~

尤其是眼妆，眼睛属于很敏感的部位，是经不起瞎折腾的。

卸眼妆的方法↓

擦拭的时候动作要轻~

卸妆水一定要完全浸湿卸妆棉，要不上面的絮絮和皮肤生生摩擦伤害很大的~

我还挺喜欢按压的卸妆水，用起来方便，按2-3次就能完全浸湿化妆棉了，卸妆也干净。这个meckiss的卸妆水还不错，卸的干净又温和，卸完妆不粘腻也不干，价格也相对便宜，可以参考一下~

如果用卸妆油的话记得乳化，要不总觉得卸不干净。

乳化——挤出来在卸妆的位置按摩以后再加入少量的水，这就是乳化。然后再按摩一会儿，用水冲掉，油感就不会那么重了。

其实卸完妆以后不需要再用洗面奶了，但我有点强迫症吧，总觉得再洗一遍才能完全洗干净，所以会再加一个纯氨基酸的洗面奶。这样就不容易伤角质层了~

我发现的宝藏洗面奶，纯氨基酸的，还添加了3种氨基酸表活，没香精，价格还不到芙丽芳丝的一半。

洗完干干净净，不假滑不拔干，是我用过性价比最高的氨基酸洗面奶！

是不是很好奇我从哪找到这么多宝藏的？关注一下呀，还有更多没推给你们呢！

向她们学习不是盲目追同款哈，很多同款她们就是打个广告而已，尤其是平价的东东，私底下根本不用的~

杨蓉小姐姐就曾在节目上说过自己的面霜是国外私人订制的，五位数~（偷偷说一句，我见过比这还贵的~）

这种的都是根据自己的肤质，在配方上有所调整的，跟风不了。

当然你也可以找私人订制啦，有矿就行！

会持续更新的，等有时间的~

玻尿酸打多了会有副作用产生吗？

关于玻尿酸的副作用，整形医院和整形医生绝对不会告诉你的，小怡来告诉你！

玻尿酸到底是什么东西？玻尿酸也称透明质酸，透明质酸（玻尿酸）HA广泛分布于人体各部位。其中皮肤也含有大量的透明质酸。人类皮肤成熟和老化过程也随着透明质酸的含量和新陈代谢而变化，它可以改善皮肤营养代谢，使皮肤柔嫩、光滑、去皱、增加弹性、防止衰老，在保湿的同时又是良好的透皮吸收促进剂。与其他营养成分配合使用，可以起到促进营养吸收的更理想效果。

也就是从成分来说，玻尿酸是最安全的，是人体的天然的自有成分，过敏风险低，那么我们运用于微整形的玻尿酸是不是就是这种呢？

首先，玻尿酸分为很多种，一种是小分子的纯玻尿酸，没有经过交联的，通常用于水光针注射，将纯的玻尿酸注射到你的真皮层，大概1-2个月会完全被人体吸收，可以让皮肤光滑、柔嫩，增加弹性、防止衰老。

然后另外的两种玻尿酸，分别是中分子玻尿酸和大分子玻尿酸，相较于小分子玻尿酸而言，中分子和大分子是经过交联的玻尿酸，也就是说不是纯粹的玻尿酸。玻尿酸本身是液体状的，不能起塑形效果，要达到塑形效果就需要混合交联剂，交联剂可以让玻尿酸坚挺起来，用于填充你的各个部位。通常来说，越硬的玻尿酸就需要添加更多的交联剂，中分子玻尿酸一般用于大面积的面部填充，大分子的玻尿酸一般用于鼻部、下巴等地方的塑形。那么这种玻尿酸有没有副作用呢？答案肯定是有

的，长相天生的，老天会白白让你通过这么小的代价就一直美下去？

微整形记得一句话，你享受了多少好处就要付出多少代价，天下没有白吃的午餐！那么用于填充塑形的玻尿酸代价到底是什么？

第一，存在过敏的风险

我们知道，玻尿酸是天然人体自有的成分，但是交联剂不是啊，过敏体质容易对玻尿酸过敏，过敏就肿的像猪头一样，这是注射玻尿酸存在的潜在风险之一。

第二个，才是使用玻尿酸的巨大代价

玻尿酸到底能不能填？当然能填，但是不要大量填，长期填，长期填下去，会将自己填成一个充气娃娃。为什么会这样？首先，玻尿酸的工作原理，是将经过交联的玻尿酸填充到你的皮下，将你干瘪的部位或塌陷的部位撑起来，它得需要空间才能站住，也就是玻尿酸在你的皮下占据了空间，你填得越多，占据的空间越大。那么问题就来了，你填过一次，效果很好，一般玻尿酸吸收式6-12个月，6-12个月的时间内，一个固体长期占据着一个空间，而我们的皮肤跟橡皮筋一样，长期处于一个被撑开的状态，那么就会出现皮肤弹性变差，弹性纤维断裂的情况，1-2次可能不明显，若经常填就会发现，皮下的空间越撑越大，皮肤越来越松，要保持面部饱满的效果，玻尿酸越填越多，这样导致很多女性到了后面为什么变成了硅胶脸、橡胶娃娃脸，难道女明星不知道什么是自己最好的状态吗？难道他们找不到最好的医生给他们注射吗？答案是他们已经没有办法去扭转这样的局面了，只能通过不断地填充去维持他们的样貌，就算是像硅胶脸，至少是饱满的，也比不填了整个皮肤直接全部松弛垮塌好。

另外，经过交联的玻尿酸是可以被人体吸收的，玻尿酸可以吸收，但是交联剂不能被吸收，一次又一次的注射，会让大量的交联剂留在皮下，占据着本来是胶原蛋白应该占据的地方。如果注射隆鼻，第一次隆鼻效果很好，但是玻尿酸吸收后，效果会变差，那么又补充注射，加上交联剂残留，一次次注射就变成了阿凡达的鼻子。

所以，玻尿酸填充，不能作为长期的整形手段，若过于以来玻尿酸，你美丽的几年，需要你迟暮时，丑陋的更多年来弥补。这才是玻尿酸带来真正的副作用，当然，医生会告诉你不要过量注射，但是到了后面，过量不过量已经不是你说了算的。

如果爱美的MM想要注射玻尿酸，可以短期内填来看看，或者小面积的填充，如果像维持较长的效果，还是选择长期的手段。

好了，本文到此结束，如果可以帮助到大家，还望关注本站哦！