



(资料图片)

口味偏好

VS

肌肤问题

你是否想到,你的口味会影响肌肤的明天?
众多护肤专家提出:真正的皮肤美容,应该从餐桌开始,一个人的口味偏好会造成肌肤的不同问题。

甜品美人:你要提前抗老

吃太多糖,会让你变丑变老。如果你是一个戒不掉甜食的美女,请将抗老化提上日程吧!

嗜甜过度 3 宗罪

1. 糖吃掉胶原蛋白

如果糖分摄取过量,一部分将会附着在真皮层的蛋白质上,使蛋白质变质,这个过程被称为“糖化作用”,负责维持肌肤弹力的胶原蛋白会首先受害。

2. 吃糖多会引发痘痘

过多的糖分会使胰岛素过量释放,皮脂分泌也会跟着增加,这是造成成人痘的一大潜在因素。

3. 吃糖阻碍美白进程

摄入糖分过量等于为黑色素的形成增加“动力”,因此,嗜甜有可能阻碍美女们的美白大计。

辛辣美人:你要提防敏感

很多嗜辣的美女说:“四川女孩的皮肤多半很好,可见辣椒对皮肤有好处。”事实上,身处北方这个干燥寒冷的地区,过度摄入辣椒,会对皮肤造成很大伤害。

嗜辣过度 3 宗罪

1. 吃辣引发皮肤敏感

在中国,36%的人认为自己是敏感性肌肤,可你知道哪个省份的人敏感肌肤比例最高吗?四川。专家认为,这与四川人喜欢吃辣椒有很大关系,因为辣椒中含有辣素,过量摄入就会引发肌肤敏感。

2. 吃辣使肌肤更干

辣椒会释放出辣素,辣素会造成皮肤角质层含

水量的减少。涂抹含有辣椒成分的纤体产品,可以有效控制皮肤的水分,对付水肿很有效,但对于干燥肌肤来说,绝对是个噩梦。

3. 吃辣是“痘痘肌”的大敌

如果你的痘痘泛滥,医生会建议你忌口,别吃辛辣。这是因为很多时候,成人痘的产生源于体内湿热,而过食辛辣则容易加重体内湿热,会造成痘痘的进一步恶化。虽说辣椒能够起到一定的排毒功效,但是过量摄入辣椒,则会引起内分泌失调。

素食美人:你要抵抗炎症

素食对身体排毒有好处,但长期吃素对肌肤来说可并非一个好消息。如果你是一个素食主义者,那么,抵抗肌肤的炎症和松弛将是你的重要功课。

素食过度 3 宗罪

1. 不吃肉造成肌肤炎症

脂肪是加强细胞组织的必要成分,适量的脂肪摄入,能起到抗氧化的作用。缺少脂肪供应的肌肤会出现炎症,还会失去弹性变得苍老。

2. 喝果汁也会引起老化

很多素食美女会以水果、果汁来取代甜品和饮料,因为多吃水果对皮肤好,这个道理众人皆知。但是,水果本身就含有很高的糖分,如果摄入过量,还是会产生“糖化作用”。如果要饮用果汁,最佳办法是自己榨汁。因为超市里出售的果汁糖分和添加剂多,未必会带给肌肤好处。

3. 营养食品带来皱纹

很多素食主义者会刻意补充一些营养食品,但市场上40%以上的营养类食品,含糖量都很高。这类食品吃多了,可能会造成肌肤老化,皱纹也会提前造访。
(小梨)

养生堂 洪福养生会所特约
地址:中央百货12楼
电话:68606299 63120361

当换上短袖、裙子,才感到重重的汗毛有碍观瞻,火急火燎地去医院做永久性脱毛并非明智之举。要想脱下冬衣后,露出光洁娇嫩的皮肤,那就赶快加入脱毛行动吧。

美容专家称,做完永久性脱毛后,虽然皮肤没有红肿现象,但是脱毛后一段时间内都需要注意防止日光的暴晒。如果夏季做永久性脱毛,室外较高的气温和高强度的紫外线会使人的皮肤出汗,影响皮肤恢复。

因此,想要脱毛的美女,最好选择当年10月份至来年4月份这段时间。这段时间是脱毛的最佳季节,用不着刻意去防晒,经过两2~3个月的脱毛治疗,到了夏季,你就不会再因多余的毛发而烦恼了!

通常,永久性脱毛用的是激光。虽然激光效果不错,但治疗过程中的疼痛让很多女士想起来都有些害怕。如果你怕疼,可以试试冰点脱毛。

所谓冰点,其实是在脱毛时采用大光斑激光,降低了单次照射的热能量而增加了照射频率,把原先每次40焦耳热能降低为肌肤难以察觉的10焦耳。由于治疗的热能量低,从而降低了皮肤表面感受的压力,不会有丝毫焦灼刺痛感,大大降低了爱美女士的痛苦。而接触式的冷却操作,在脱毛的同时,还可以冷却皮肤,避免红肿、灼伤现象的发生。(小丽)

美人计 洛阳毛大夫 医疗美容门诊特约
八一路南端供电局正对面
电话:63319977 61651051
www.maodaifu.cn

洛阳网
WWW.LYD.COM.CN
——洛阳人的网上家园
点击生活 服务无限
地址:洛阳新区开元大道报业大厦22层 广告热线:0379-65233618