

走开!



(资料图片)

春季,是肌肤最易敏感的时候。除了气温回暖、花粉弥漫、紫外线增强等因素外,一些不良的护肤习惯也是敏感肌肤发作的“导火索”。现在,就让我们纠正一下敏感肌肤护理的不良习惯,开展春季防敏大计吧。

错误一:把洗面乳直接抹在脸上搓洗

原因:没搓起泡沫的洗面乳会紧紧地贴在皮肤表面,伤害皮脂膜。

正确方法:洗面乳要先加清水搓揉,揉出泡泡后,才能发挥清洁效果。对于敏感肌肤来说,洗脸时要先洗T字部位,两颊轻轻带过就可以了。

错误二:过敏时乱涂药膏

原因:长期使用激素类药膏,会使皮肤对药物产生依赖,出现色素沉淀。

正确方法:皮肤因为敏感痒痒难耐时,应该暂停使用护肤品,然后去医院,由医生建议购买专业药膏治疗。

错误三:一出现敏感现象,就换成整套敏感肌肤的专用保养品

原因:这样不安全,长此下去,皮肤会变得异常娇气。

正确方法:不要一次全部更换,可从晚霜或乳液开始,逐渐全部换掉,也可以先停用刺激性的产品,如含酒精成分或果酸成分的产品。

错误四:怕肌肤过敏而简化保养程序,只拍些化妆品

原因:敏感肌肤一定要擦保湿乳和防晒乳。

正确方法:发痒是敏感肌肤最常见的症状,为什么会发痒?最大的原因就是干燥。只有为肌肤充分保湿,才能缓和过敏症状并帮助细胞修复。擦防晒乳能防止肌肤被紫外线伤害,避免敏感。

错误五:脸上冒痘痘,一定是皮肤没洗干净

原因:别因为长了痘痘就加强清洁,那样会更加刺激皮肤。

正确方法:痘痘可能是肌肤敏感的症状,也可能是压力大而引发的。有了痘痘去看医生,不能一味地猛擦治痘产品或去角质、深层清洁产品,这些都会刺激皮肤,加重痘痘的产生。

错误六:皮肤又干又痒,改用滋润乳霜应该比较好

原因:浓稠黏腻的保养品,对敏感肌肤来说是种负担,千万别用。

正确方法:太油、太滋润的保养品,容易刺激敏感肌肤,而且也不容易吸收,乳液质地比乳霜和精华液更适合敏感肌肤。

错误七:皮肤粗糙、红干干好难看,多用些粉遮起来

原因:正在发炎的敏感肌肤要首先停止化妆。

正确方法:已经发炎的敏感肌肤,即使上粉也无法服帖,还会因不透气而导致敏感加剧。所以,最好不要上妆,让皮肤好好休息几天;如果非化妆不可,只要“防晒+蜜粉”就行了。

错误八:果蔬贴片美容,天然且安全

原因:美女们越来越喜欢自己diy面膜,但有时候调配比例的问题会让原本天然的产品适得其反,而且,不是所有水果都适合成为diy的素材。

正确方法:入春后,属于敏感性皮肤的女士要慎用果蔬贴片美容。敏感肤质的人不能随意将新鲜果蔬汁液涂于脸上。(瑞丽)

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

OL必饮的5种养生茶

现在以计算机维生的人越来越多了。不少办公室白领既要对抗电脑辐射对肌肤的伤害,又要与岁月抗衡,保持皮肤的紧致——这可不是容易的事。

不过,功夫不负有心人。小编帮您找出几种适合计算机族饮用的养生茶,不但可以帮您对抗辐射的侵害,还可保护您的眼睛,抗烦躁呢!

绿茶

绿茶是近几年来最为人所津津乐道的养生饮品,因为绿茶里含有强效的抗氧化剂和维他命C。这些成分不但可以清除体内的自由基,还能使副肾皮质分泌出对抗紧张压力的荷尔蒙。当然,绿茶中所含的少量咖啡因也可以刺激中枢神经,提振精神。建议白领MM在白天饮用,以免影响睡眠。

枸杞茶

枸杞子含有丰富的β胡萝卜素、维生素B1、维生素C、钙、铁,具有补肝、益肾、明目的作用,因为本身就具有

甜味,不管是泡茶或是像葡萄干一样当零嘴吃,对计算机族的眼睛酸涩、疲劳等问题都有很大帮助。

菊花茶

有明目清肝的作用,菊花加上枸杞一起泡来喝,或是饮用蜂蜜菊花茶都有助于疏肝解郁。

决明子茶

决明子有清热、明目、补脑髓、镇肝气、益筋骨的作用。晚餐或饭后饮用,对治疗便秘很有效。

杜仲茶

杜仲具有补血与强壮筋骨的作用,对于久坐和腰酸背痛很有帮助,男女都可以饮用。女性朋友在生理期的末期与四物汤一起服用,对身体大有裨益。(小信)



(资料图片)

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

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