

# 秋天洗脸 最应该注意 10 误区

洗脸是我们每天都必做的清洁皮肤的步骤。我们一天至少都会洗两次脸,不过原来洗脸也有大学问。洗脸除了清洁脸部之外,一些皮肤问题,也与洗脸有莫大关系!我们在洗脸时应该注意些什么,才能达到护肤效果?

洗脸是护肤第一步,想不到的是简单的洗脸也蕴藏着大学问!很多的肌肤问题像痘痘、黑头,都是由洗脸引起的。如果护肤第一步就出错的话,那以后的护肤工作都是徒劳的了。

**误区一: 泡沫型洗面奶洗完皮肤紧绷,会导致营养流失**

**纠错:**很多人会误以为洗完脸之后的紧绷感,是由于洗面奶洗去了皮脂和含在角质中保持水分的天然保湿剂而造成的。其实,每一次洗脸都是重要的保湿环节,细腻的泡沫能深入毛孔并洗净皮肤的污渍。如果是含有丰富滋养成分的泡沫型洗面奶,也能使滋养成分顺利进入毛孔。完全无泡沫的洗面奶应该和泡沫型洗面奶结合使用,否则无法彻底清洁,造成油脂堆积,引发皮肤问题。

**误区二: 洗面奶功能越多越贵,美容效果越好**

**纠错:**洗面奶是用来清洁皮肤的,如果有过多的功能性成分,会造成皮肤清洁的不彻底,同时过多的功能性成分在皮肤没有任何保护的情况下进入毛孔,会给皮肤造成负担。所以洗面奶满足两个基本条件即可:清洁彻底和滋润皮肤。

**误区三: 用毛巾洗**



**脸会更干净**

**纠错:**毛巾圈绒比毛孔大数十倍,很难深入清除深处污垢油脂,久湿不干的毛巾还会滋生各种细菌,与皮肤摩擦令皮肤过敏。所以洗脸最好使用柔和的洁面海绵,并经常晾晒消毒。

**误区四: 用热水洗脸能更彻底清洁皮肤**

**纠错:**洗脸时水温的选择很重要,过热的水能彻底清除皮肤的保护膜,易使皮肤松弛,毛孔增大,导致皮肤粗糙,产生皱纹;另外,如果油分洗掉过多,也会加速皮肤的老化。而常用较低温度的水洗脸,又会使皮肤毛孔紧闭,无法洗净堆积于面部的皮脂、尘埃及残留物等污垢,不但不能达到美容的效果,反而容易引起痤疮之类的皮肤病,影响美观。正确的方法是用35℃的温水洁面,然后用冷水冲洗。

**误区五: 带妆的脸只用洁面乳,就可以把脸洗得很干净**

**纠错:**对于经常化妆的女性来说,洗脸一定要分为两步:先用卸妆液,再用洁面乳洗脸。洁面乳只能洗去汗水、皮脂、老化的角质层细胞和亲水的润肤品,而卸妆液里面的成分含有植物油、油水乳化剂、表面活性剂,它能够较为彻底地清洗掉彩妆和残留在深处的污垢。

**误区六: 洗完脸之后自然风干,起到补水的作用**

**纠错:**因为自然蒸发会使皮肤发凉,血管收缩反而会造成皮肤干燥脱皮,容易出现皱纹。所以洗脸后,应该立刻使用爽肤水,再使用具有保湿效果的面霜。

**误区七: 出汗,每天多洗几遍脸会更干净**

**纠错:**正常的情况应该是早一次晚一次。假如你外面跑了一天,流汗、灰尘令

肌肤很不舒服,这样的情况下次可以做一次深层洁面。天气炎热的情况下,可以每天增加一次。

**误区八: 化浓妆后先用纸巾擦拭,可以更容易清洁妆容**

**纠错:**用纸巾先将妆容擦掉的做法是最伤害皮肤的,因为纸巾粗糙,没有油分、水分,会将化妆品的颗粒粗暴地揉进皮肤毛孔里,一会给后面的清洁工作增加难度,二会使皮肤变得粗糙。应该使用好的卸妆品,卸妆手法一定要轻。

**误区九: 使用强效的洁面产品才洗得干净**

**纠错:**选择清洁用品时,应选择清洁性适中的产品,如过度洗去油脂会造成皮肤干燥敏感。当发现脸部出现发红、脱皮,对于平常惯用的保养品也会过敏时,就要检视自己的洗脸用品是否太过刺激、清洁力过强,这时最好改用较为温和的洗脸产品,否则过度清洁不但无益于肌肤健康,过于干燥的肌肤还容易生成小细纹,那可就不得不偿失了。

**误区十: 脸上的每个角落都洗到就行了**

**纠错:**T型区是最容易藏污垢的地方,最好多搓几遍。清洗脸颊应该是由下往上轻轻地揉洗,因为脸部的角质层细胞是由上往下呈鱼鳞状层层分布的,如果反方向来清洁的话,一定会更为干净。眼睛的皮肤特别敏感,应该留在最后来清洁,以防止洁面用品的刺激。

(花花)

## 经常“三搓” 好处多

**搓手**

搓擦双手有两个好处:一是可以防止生冻疮。有些人的血液循环欠佳,冬季时容易在手指、手背等处出现冻疮。经常搓搓手,一方面可以借助摩擦生热来增加局部的温度,另一方面能加速血液循环,从根本上预防冻疮。二是可以防治感冒和呼吸道感染。双手拇指的根部在医学上称之为“大鱼际”,是治疗呼吸道病症的有效部位。经常搓手,可以刺激它,促进血液循环,疏通经络,强化面部“三角部位”和上呼吸道抵御感冒病毒侵袭的能力。

**搓脸**



面部神经很丰富,但比较脆弱,因此面部神经必须细心呵护。除增强体质,不让风寒趁虚侵袭外,经常搓脸是一项很有效的保养措施。搓脸可使面部血液循环加快,表情肌和面部神经都得到了活动和滋养。与此同时,眼周的血液循环也会加快,不仅能缓解视力疲劳,还可使视神经的活力增强,从而减缓眼睛的退行性病变。搓脸时使鼻腔得以按摩,促进鼻腔的血液循环,防止鼻腔过于干燥,可有效预防感冒。

**搓脚**

每天坚持12次搓脚心,持之以恒,能起到补脑益肾、益智安神、活血通络的疗效,可以防治健忘、失眠、消化不良、食欲减退、腹胀、便秘和心、肝、脾、胆等脏器病症,同时可预防感冒。搓脚心有以下几种方法:一、干搓。左手握住左脚背前部,用右手沿脚心上下搓100次,直到脚心发热;再用右手握右脚踝,用左手沿脚心上下搓100次,搓的力度大小要以自己舒适为宜。二、湿搓。把脚放在温水盆中,泡到脚发红,再按第一种办法搓。三、酒搓。倒半两左右白酒于杯中,按第一种办法操作,只是搓脚的手蘸一点白酒,酒搓干了再蘸一下,按第一种办法两脚心各搓100次。四、手心搓脚心。心肾相交的方法叫做手心搓脚心。

(吴洋)

## 嘴唇干燥少抹口红

秋季的到来,意味着干燥的天气也随之而来。在秋天,我们很容易感到皮肤干燥,尤其是嘴唇的皮肤纤薄幼细,很容易被紫外线灼伤而引起脱皮。

随身携带优质的润唇膏是十分必要的,特别是含有维生素E等滋润成分的润唇膏最为理想,能随时滋润唇部以防止双唇干燥脱皮。秋天最好还是使用滋润型唇膏,虽然滋润型唇膏要比持久型唇膏容易脱色,但对嘴唇伤害要小得多。口红中的石蜡、色素都具有带走水分的作用,长期化妆者容易出现脱皮现象,所以一个星期最好有两天不化妆,只抹润唇膏。

(悠然)

## 橄榄油

### 让肌肤有弹性

橄榄油作为食用油,有降血脂、降胆固醇、预防癌症的功效。此外,它还是一种美容佳品。

橄榄油用于美容护肤,据记载已有2000多年的历史。现在一些名牌高档化妆品,也大多用橄榄油作基质。用橄榄油做美容的几个妙招如下:

**作为卸妆油**

先用温水洗脸,然后均匀地涂上橄榄油,稍加按摩,再用脱脂棉擦净,便可彻底除去脸上的化妆品、灰尘及藏在毛孔中的污垢。若与面膜配合使用,效果更佳。

**作为护肤按摩油**

清洁肌肤后,均匀地涂上橄榄油,参照美容的手法要求,轻轻地反复按摩。坚持一段时间,细小的皱纹就会消失。用此法做全身按摩,能促进微循环,使肌肤红润有弹性。

**改善指甲干裂**

用新鲜柠檬汁,再配上橄榄油,搅拌均匀后,把手指浸泡其中,几分钟后,戴上棉质手套过夜,第二天清晨再洗掉。这样可以改善指甲常常断裂、过于干燥的状况,让指甲更美丽健康。

(陈嘉丽)

## 挤痘痘

### 不能太“暴力”



脸上长痘痘了,多数MM都会忍不住。挤,还是不挤?心急的你肯定会说yes!针对这类人群,今天就教你安全挤痘痘的小妙招。

不少人挤痘痘时,会发现许多粉刺没被连根“拔”起,这时候只要你拿出夹眉

的夹子,把跑出一小段的粉刺夹出来,粉刺就会干干净净了。不过,如果你发现粉刺和痘痘都到了可挤的程度,还无法轻易地挤出来,建议你不要太“暴力”,还是乖乖地擦药吧!

挤痘痘前,手要清洗干净,最好用去角质面膜让角质层变得柔软,痘痘更容易被挤出。不过,如果痘痘发炎了,去角质时要避开。

挤完痘痘,为了避免发炎可以用生理盐水清洗伤口,或用消炎的化妆水及珍珠粉敷在上面,这样不但可以减少发炎的情形,也能让挤完后的红肿消退一些。

(米来)