

保养为什么没有效果?

护肤盲点各个击破

说到保养,一般对于我们来说就是日常的洗脸、涂涂抹抹、防晒等等。但是你知道吗?即使我们每天照常洗脸、保湿、美白、化妆、卸妆,即使我们每天都努力地保养,却没有什么明显的效果,那么可能就是这些过程中出现了一些小错误。可别小看这些不明显的小错误,因为这可能就是你护肤的大敌。让我们看看这些护肤盲点都“盲”在哪里——

第一盲点

刚起床时脸并不脏,又要赶着上班,用清水洗一下就好了

早上起床忙着上班,做什么都以省时为先,清洁工作就成了例行公事,洗脸质量大打折扣。然而此时的皮肤经过一整夜的新陈代谢,其实并不像你所想象的那么干净。因为清晨醒来的皮肤上面既有汗液、油脂的分泌,也有新陈代谢所产生的老化角质脱落。此外,被单、枕巾上也会有一些螨虫、灰尘等不洁之物沾染到脸上,这么多的问题,仅仅用清水如何能彻底清除?如果污垢没有清洗干净,接着又化妆,很容易堵塞毛孔,产生黑头、粉刺等皮肤问题。

正道:不管脸看上去脏不脏,也不管有多匆忙,一定要用洁面乳洗脸。在彻底清洁的同时给予肌肤所需水分,使肌肤舒适,恢复清新、柔嫩的感觉,也使每天的基本护理有了一个很好的开始。

第二盲点

反正一整天都在办公室内,所以没必要涂抹防晒霜

出去旅游、逛街、运动时一定要涂抹防晒霜,这点相信很多人都已经了解。可是在上班的日子,你为躲藏在办公室内就能摆脱紫外线的伤害了吗?



研究早已表明,紫外线中的UVA射线具有极强的穿透性,无论阴晴,只要有玻璃窗,就能轻松地穿透进室内。此外,从早晨6点开始,紫外线的威力就在不断加强,到了下午2点就达到顶峰,所以在上下班途中和午饭外出时间也同样属于“危险期”。

正道:防晒需要一年四季天天进行。虽然只是上下班那一点时间或者中午外出用餐时,即使你觉得只是短短的时间,但不涂抹防晒霜的话就已经足以对皮肤造成侵害。因此无论阴晴,在出门前30分钟时就应该涂抹防晒霜了。

第三盲点

下午要跟客户开会,可脸上已经脱妆,直接用粉饼补上粉底

如果只是用粉饼直接补妆,由于面部油脂分布不均,很容易造成肤色斑驳,粉底集结成块。

正道:在补妆前先使用保湿

喷雾和面纸,既能保护肌肤,又能补出一个漂亮的妆容。

第四盲点

脸上爆发出成人痘,什么都不敢涂,免得刺激皮肤

如果你曾经因为使用护肤品而刺激到皮肤,那么你一定选错了那些只着重收干痘痘水分的产品,到头来令没有痘痘的部位也很干燥,皮肤变得外油内干,并且变得敏感。

正道:选用适宜的祛痘产品,既能控痘又能补水。

其实,患有痘痘的皮肤除了需要控油、消除红肿之外,也要保湿,尤其是U字部位的皮肤。因此在护理时,应该选用既能净化及控制痘痘、改善红肿,又能补充水分的祛痘产品。对于痘痘部位的化妆必须谨慎处理,不要重复多涂粉底,要选择适用于痘痘的专用产品。

第五盲点

晚饭后回到家,感觉很疲惫,就先在沙发上小憩一会儿

不要养成一回到家就懒散的坏习惯,一天下来脸上的脏东西不少,外界的灰尘及彩妆、油脂全都黏附在脸上。想知道肌肤有多脏,只需用白色纸巾擦一下就知道了。何况如果污垢在脸上停留的时间越长,肌肤负担就越重,并且很容易堵塞毛孔,形成黑头和痘痘,而污垢一旦被氧化,更会令肤色泛黄。

正道:无论有多疲倦,一回到家就应该马上用卸妆油卸除彩妆和残留污垢,在额头、鼻翼等较易堆积油脂的T区,要一边清洗,一边轻柔按摩,有助于清除污垢。

卸妆是洁肤的第一步,它可以温和、彻底地去除皮肤表面包括细纹褶皱内各种水溶性及油溶性的化妆品。卸妆后再用洁面乳对毛孔内的污垢、油脂及残余化妆品进行再次清除,就可令肌肤更干净爽洁。所以,对于有化妆习惯的人士来讲,使用洁面乳洁肤前一定要先以专用卸妆品卸妆,两者结合,才能更彻底地清洁皮肤。

第六盲点

敷保湿面膜感觉很舒服,所以常常会敷半个多小时

如果是属于过夜型面膜就不要紧,但是一般的面膜都是敷15分钟~20分钟,时间长了,当你脸上的面膜开始干透时,面膜会反过来吸收你皮肤里的水分,因为比起你的皮肤,面膜的吸收能力当然会更强。另外,如果你属于敏感性肌肤的话,这样还有可能导致过敏!

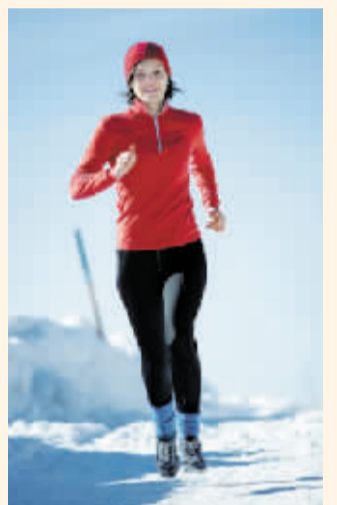
正道:每种面膜都有自己的使用时间,并不是敷用时间越长就越好。敷用时间过长,会使面膜上的营养素和精华液蒸发、散失,反过来吸走肌肤内的水分。

下班后健身有讲究

对于朝九晚五的上班族来说,下班后去健身锻炼就成了很好的选择,那么,怎样安排更合适呢?

经过一天的辛苦工作,下班时多半会有些疲惫,如果去健身,可能需要做一点准备工作,这就是适当补充一些食物。如果下午5点下班,5点半开始锻炼的话,距离午饭时间已经5个小时了,而且健身需要消耗很多能量,因此,建议在锻炼前一个半小时左右,吃几片全麦面包,给身体提供足够的糖分。也可以在运动前半小时内吃根香蕉或喝杯含糖的饮料,都能有效预防运动性低血糖。

训练的着装也很重要。秋季气温常有起伏,需要我们多穿层衣,



这就不适合健身的需求了,所以建议您准备一套专门的运动服,长裤加T恤(长袖短袖均可)就行了,用作健身前更换。此外,一般健身俱乐部都提供淋浴,训练后冲个热水澡,可以解除一天的疲乏,还能帮助身体恢复;如果您急于回家,那一定要休息5分钟~10分钟,等心跳平缓、不再出汗了才能出门,以免感冒。

健身后的晚餐是很重要的,一般来讲,健身结束后至少间隔半小时,才可以进食。晚餐应包括一些高蛋白食品,如瘦牛肉、鸡蛋等;一定要避免高脂肪食品,如汉堡、五花肉等;适量蔬菜、水果。还应注意,晚餐距睡眠至少一小时,不然容易长脂肪。

(言午)

倒挂金钟 腰背不痛

平时我们都是头高、脚低,偶尔头冲下一回,对身体也是一种很好的锻炼。路边健身器材中就有一种可以帮助我们练习倒立的,它看上去就像一个2米多高的大梯子。

具体的锻炼方法是:爬到器械上方,双手抓稳杠子,然后弯曲膝关节,用腿挂在单杠上或是用脚勾住单杠,然后慢慢松开双手,上身慢慢倒立垂下即可。倒立时只要勾牢,是掉不下来的。

这项锻炼的好处很多,包括改善脑部供血,消除大脑疲劳;让内脏倒置,预防、治疗内脏下垂;减轻关节、肌肉承受的压力,防治腰痛。

不过,做这项练习应注意:1.在饭后锻炼,以免呕吐。2.倒立时呼吸一定要均匀、缓慢。3.有心脏病、高血压、脊柱疾病者不宜练习。胆子小,也不要勉强练习。4.起身时需要上肢和腹肌的力量,所以初学者或力量差的人,应有人在旁边协助和保护。

(陆清)

中医教你如何淡化黄褐斑

□ 记者 杨寒冰 实习生 陈浩欣

黄褐斑为女性朋友美容的大敌,一些爱美的中青年女性常常为脸上“不期而至”的黄褐斑苦恼不已。她们先是凭借高档化妆品来祛斑,效果不佳时,再借助于激光手段,然而,一段时间后,黄褐斑还会再次复发。到底该怎样“决战”黄褐斑呢?其实,中医有妙招。

关林36岁的邱女士,近年来面部及额头莫名其妙地出现了蝴蝶状黄褐斑,并且有逐渐加重的趋势。为消除黄褐斑,邱女士来到了第一中医院妇产科门诊主任、主任医师杨雁鸿的诊室。

杨医生告诉邱女士,黄褐斑也称蝴蝶斑,是发生于颜面部的局限性黄褐色色素沉着性皮肤病。精神紧张、工作压力

大、外部的环境污染、电脑辐射、日晒、熬夜及外用化妆品等都可能引发黄褐斑。有些患者的黄褐斑与某些慢性病有关,如结核、肿瘤、慢性肝病、肾病或妇科病(卵巢囊肿、子宫肌瘤)等。从中医角度来看,多与肝气郁结、脾虚、肾亏等因素有关。或者久病挟瘀,气血运行不畅,脉络瘀阻,或冲任失调、气血不和,导致气滞血瘀,脉络瘀阻,面部肌肤失养,而出现黄褐斑。

“的确,我这几年来工作非常忙碌,压力确实比较大,饮食起居都不规律。”邱女士说,“黄褐斑有没有方法淡化呢?”

杨医生笑称:“当然可以,运用针对性的中药内部综



合调理是可以淡化的。”黄褐斑常以内治为主,同时配合外治。内治时,医生常用疏肝健脾、活血化瘀、滋补肝肾等方法。外治可用散结滞、消污斑的药物制成面膜敷面治疗。在

治疗的同时尚应注意防晒、清淡饮食、保持情绪稳定等。

杨医生告诉邱女士,治斑千万不要心急,一般需要1个~3个月的疗程。定期体检,排除内脏疾病引起的黄褐斑;保持愉快的心情,学会释放压力,特别是长斑之后,焦虑可以加重病情;作息规律,避免长期熬夜,适当锻炼身体,拥有健康的身体对祛斑很重要;紫外线是黄褐斑的罪魁祸首之一,外出一定要注意防晒,正确涂抹有效的防晒霜,使用遮阳伞,戴宽檐帽等,长斑后,即使在冬天、阴天也应适当避光;忌烟酒、辛辣刺激食物,多饮水,不饮咖啡,多吃新鲜蔬菜、水果,保持大便通畅;不用“三无”化妆品,面部不滥用含激素药膏。