

驻颜·有术

你没听错!

肌肤会

越宠越伤

保湿过度

听说缺水就会长细纹，听说干燥让肌肤没弹性，还听说水动力不足影响代谢，好像天底下的肌肤问题都是缺水引起的。要提醒你的是，补水超过细胞负荷同样会伤害肌肤，过度膨胀的细胞失去张力易导致毛孔扩张，空气中的微尘颗粒更易沉积，黑头数量看涨。

你应该：如果不是极干肤质，一套秋冬版本的保湿品就能够满足肌肤的水润需求，增加使用频率也仅限化妆水这类营养稀薄的产品，面霜尽量不要反复涂抹，免得增加肌肤含水负担。

按摩过度

涂抹护肤品不用按摩手法，就像穿晚礼服忘了踩高跟鞋。按摩对肌肤的活血、促吸收能力是具有科学依据的，不过按摩力度太大或是持续时间太长都会造成肌肤代谢失调，尤其对于表皮较薄的人来说，按摩带来的紧张感易让肌肤承受力下降，易发敏感。

你应该：按摩很忌讳“横七竖八”的混乱手法，要按照同一方向轻柔地在肌肤上滑动，

点按，而不是拉扯。每次按摩不超过5分钟，这是所有肌肤类型都能接受的时间。

营养过度

所谓的“护肤强迫症”，就是一看见高机能护肤品就走不动道。可这种密集补给的产品多是为熟龄肌肤定制，通过促进细胞代谢为衰老肌肤增强防御能力。功效太强的产品用在年轻肌肤上就是噩梦，产品的助力会打乱肌肤旺盛的新陈代谢周期，长期使用会影响肌肤自身保护力的发挥。

你应该：对于能调整水油平衡的年轻肌肤，简单护肤就够了，就算站在25岁分水岭，抗老也不要直奔基因类，以促进胶原蛋白生成为主的轻抗老产品不会干预肌肤正常的代谢能力。

传说1：广告里口口声声的N天见奇效

某些产品会把渗透深度传奇化，但事实是，大多数护肤品还是主攻厚度约0.1厘米的表皮层，最尖端也不过是到达表皮最下面的基底层。需要提醒的是，把深度说得过分玄又果真速效的个别产品，没准含有激素类成分，比如对痘痘很

灵的类固醇，效果虽是短且神奇，可一旦停用就会“万痘齐发”。

传说2：温和去角质可以everyday

如果有人背后鼓励你：“去除每日老废角质，还你剥壳蛋清肤！”别信他的，谁的肌肤经得起天天折腾？去角质再温和也离不开微量果酸或细小磨砂，我们支持你为肌肤隔三差五来点这样的小刺激，以此促使细胞代谢，但频率着实需要掂量，去角质过度的警报就是脸颊出现红血丝。

传说3：抗老要从少女抓起

抗老学说的年龄分水岭似乎在一点点向前推进，30岁迟了，25岁有点晚，难不成回到少女时代？对于轻抗老，我们

举双手赞成，但不建议把A酸产品推荐给肌肤状态极年轻的人，不但没有作用、白花钱，还对肌肤产生没必要的酸性刺激，何必呢？还是什么阶段用什么货吧。

传说4：同款护肤品用久了会失效

有个说法是护肤品刚用很见效，没过两个月就会变平庸，然后你或是加大量或者直接换掉它，很可能就此因频繁更换护肤成分而惹来敏感。其实肌肤是有记忆的，每使用一种新产品，就要重新经历从抗拒到适应的过程，为肌肤添负担。当你觉得产品效用下滑时，是肌肤经过调整进入了相对健康的状态，请别用粗鲁换掉打破这样的良性维持。

(喵喵)

推拿按摩不能替代运动

□ 记者 朱娜 见习记者 马文双

不少上班族长时间面对电脑工作，一天下来，脖子发酸、头脑发胀、腰酸背痛，而下班后又因为劳累不想去运动，于是把目光投向了推拿、按摩。那么，按摩能不能消除疲劳，能替代日常运动吗？

张女士今年37岁，从事文案工作，每天长时间坐在电脑

前处理大量的文字，下班时总是感到疲劳至极。为此她每天下班都要做个按摩。令她苦恼的是，每次做按摩时身体会感觉很放松、很舒服，但是第二天依旧很疲劳，似乎疲劳根本没有得到缓解。

据市中心医院针灸理疗科主任王金玺介绍，按摩具有疏通经络、调节气血的作用。从现代医学角度来看，按摩主要是

通过刺激末梢神经，促进血液、淋巴循环及组织间的代谢过程，以协调各组织、器官间的功能，使机体的新陈代谢水平有所提高。但是推拿、按摩只能在一定程度上缓解疲劳，让人体得到短暂的放松，并不能根本缓解疲劳。

真正的按摩、推拿是专业医师在中医理论指导下，根据不同的病症，运用不同的技巧，在人体体表一定部位或穴位上，进行各种操作治疗。临床上

要注意掌握按摩、推拿的适应症、禁忌症以及手法的力度、节律、次数等。如按摩时间不宜过长，否则可能会造成肌肉水肿；头部按摩10至20分钟为宜，不适当按摩会造成脑供血不足、头晕、呕吐、压迫神经等。所以，即使进行按摩、推拿也需要专业医师来施治。

有人会问，既然推拿、按摩不能根本缓解疲劳，那么怎样才能缓解疲劳？

王金玺解释，按摩可以缓解腰部、颈部、肩部的疲劳，但是上班族产生腰背酸疼、浑身无力等症状的原因主要是运动过少，要想真正缓解疲劳还需要靠体育锻炼。每天坚持1小时走路锻炼，就是很好的有氧运动。走路可以增强心肺功能，使腿脚的血脉通畅，增强新陈代谢，心、肝、肺、肾、胃、大肠能得到充分滋养，特别是对骨骼和筋骨的强壮十分有益，是任何运动器械都代替不了的。同时运动也能令人精神愉悦，心情放松。但是，身体长时间超负荷运转，还应先休息再运动。



中医减肥也需擦亮眼

□ 记者 朱娜 见习记者 马文双

曲美减肥药全国范围内被叫停，很多人开始将目光转移到中医减肥上。一些中医门诊部、美容院、纤体馆也趁势大打“中医减肥”的招牌，针灸减肥、点穴减肥、中药减肥等花样繁多。中医减肥虽由来已久，但仍需从业人员具有专业资质，消费者还需擦亮眼睛小心选择。

市中心医院针灸理疗科主任王金玺介绍，中医减肥是通过针灸刺激人体相应的穴位，通过身体经络给大脑信号，从而调节饮食中枢，改善内分泌来控制饮食。中医属综合性学科，医师需根据穴位、经络、生理结构等多方面知识辨证施治。针灸减肥要因人而异，综合考虑患者身高与体重的比例以及年龄、体质差异、过往病症等多方面因素，才能确定治疗方案。如身高180厘米，体重65公斤，这属正常比例，不适合减肥。此类患者如果腹部、腿部等局部脂肪过多，可采取局部减肥，但不宜整体过度减肥。中医针灸减肥不适用于未成年人，这样会影响他们的生长发育。其实，除了未成年人，胃下垂、贫血或心脏病患者也不宜进行针灸减肥，最好还是通过适度的体育锻炼来消耗脂肪。

王金玺介绍，减肥的实质是减脂肪，而不是减水。如果减肥速度过快，会导致皮肤水分流失，身体内环境发生变化，进而引起身体不适感。大部分人认为减肥就是减体重，其实不尽然，针灸减肥更侧重于减脂肪。当然，由于人体差异所致，不同的人减肥速度也不一样。如果体重超过正常范围较多，减肥速度可能会快一点。如果体重在正常范围或只高出少许，速度就会慢一点。

针灸减肥主要以肚脐周围的穴位为主，市民不妨在吃完饭一小时后，自己按压天枢、关元、气海、中机等穴位，这样也会达到一定的瘦身效果。



看电视摇晃腰部可以缓解疲劳

电脑网络的发达，活跃了人们的生活，但对老人来说，看电视仍是他们消闲生活的重要部分，光每天的电视连续剧看下来，就不知要去他们多少时间。

中国中医科学院老年病中心主任李跃华认为，我们除了建议老人控制看电视的时间外，还可以建议他们利用这段时间做点锻炼，比如活动活动最易出问题的“老腰”。

与年轻人不同，老人脊椎关节稳定性较差，不适宜剧烈、强度大的运动。建议老人看电视时，在硬椅子上垫一个充气垫或者水垫，也可以自己用厚一点的海绵做个垫子，一边看电视，一边小幅度地摇晃腰部，按顺时针、逆时针的规律进行。这种训练虽不必像每天定时晨练那样专时专用，动作幅度不用那么大，动起来也很随意，但只要每天锻炼一会儿，长期坚持，就可以收到很好的效果。(水龙)