

美丽新知

□ 记者 刘淑芬

# 卸妆油 你用了吗?

提起卸妆油,现在使用它的人是越来越多。如果你知道卸妆油的卸妆原理,同时清楚地知道自己的皮肤情况,正确地判断自己该不该用卸妆油,则对你的肌肤大有好处。

记者的一名朋友是油性皮肤,长期以来都喜欢使用卸妆油,即使没有化彩妆,她每天仍用卸妆油。她说,不用卸妆油,脸似乎洗不干净。但她的脸上还是长了痘痘。后来她从一名资深化妆师那里听说,有人使用卸妆油会造成封闭性粉刺,甚至导致大面积皮肤感染而长痘痘,于是赶紧把卸妆油停了。

究竟什么样的皮肤适合用卸妆油,什么样的皮肤不适合呢?记者采访了我市资深美容专家毛新萍。

据毛新萍介绍,卸妆油中

90%是油性成分,剩余的10%则是香料、稳定剂、防腐剂以及表面活性剂。卸妆油的作用原理是“以油溶油”。彩妆中含有油脂,是水无法溶解的,就要用油来溶解,达到去除彩妆的目的。然后再利用乳化剂遇水乳化的特性,把彩妆和油分带入水中,卸妆过程就基本完成了。

毛新萍认为,用不用卸妆油应考虑个人的肤质,皮肤较干的人需要滋润,用了卸妆油,脸部会感觉很润滑。

素素是个美容达人,她对自己的脸从来都不马虎,晚上的卸妆和清洁,她能费半个多小时,连睫毛都是一根一根擦卸妆水的。毛新萍认为,素素的行为是不正确的。正确用卸妆油的步骤是这样的:将卸妆油涂抹在脸上,用指腹以画圆圈的方式按摩,并轻轻推开至全脸。脸上的彩妆彻底卸去

后,用40℃的温水轻按面部,使卸妆油彻底乳化。用清水冲洗脸部,直到肌肤完全没卸妆油残留即可。

毛新萍提醒,用卸妆油时有几个细节需要格外注意:保持干手干脸,切忌用湿手蘸取卸妆油;使用眼唇专用的卸妆产品后,再用面部卸妆产品,不要重复使用卸妆产品;卸妆产品在脸上停留的时间也以三五分钟为宜,不能时间太长,因为许多卸妆产品中含有大量的酒精,长时间停留在皮肤上或大量使用,会造成皮肤变薄,进而变敏感;油性肌肤的人最好避免使用可能导致痘痘的卸妆油类产品;卸妆后一定要用大量清水冲洗,因为在卸妆油中,含有表面活性剂,用以打破水、油界面,洗掉油脂含量高的彩妆,其中的表面活性剂对皮肤有一定的刺激。

驻颜有术

## 分时照料 肌肤水润

干燥的冬季,无法抵挡肌肤干燥。我们需要的,不再是抱怨冬季的寒冷,而是学会怎么保养,让肌肤24小时都水润。关爱你的肌肤,就要学会分时保养。

上午

上班了,面对着空调和电脑,皮肤中的水分一点点地流失。在这种情况下,小巧的保湿喷雾可以帮助解决给皮肤喝水的难题,只需要直接喷在皮肤上,轻轻按摩一下就可以了。目前,很多品牌都推出了保湿喷雾,不妨试一试。同时你还可以自己制作保湿喷雾,将玫瑰精油用蒸馏水稀释,就可以做成好用的保湿喷雾了。

当然了,多喝水也是补充水分的好法子,便宜又简单,治标又治本,一定要坚持哦。

午时

皮肤变得干燥,和饮食习惯有着十分密切的关系。美容专家介绍,为了保持皮肤的弹性和水分,应该多吃富含胶原蛋白的食物,胶原蛋白是肌肤中的主要成分,占肌肤细胞中蛋白质含量的71%以上,胶原蛋白使细胞变得丰满,从而使肌肤充盈。保持皮肤弹性与润泽,胶原蛋白起着十分重要的作用。含胶原蛋白的食品主要有肉皮、猪蹄、牛蹄筋、鲜鱼等。午餐的时候,多吃这些食品,既吃饱了肚子,也能从食物中摄取保湿成分,一举两得,饭后再吃个橘子等水果,效果更好了。

晚上

皮肤的护理最好在晚上10时以前进行,因为夜晚11时至凌晨2时是肌肤细胞最为活跃的时候,此时应使用功效高的保养品以达到深层滋养修护的目的。

首先是彻底清洁,让皮肤可以顺畅地呼吸。每周还可使用一至两次深层保湿补水的面膜,做完这个步骤之后,还需要进一步保湿护理,这样就能给皮肤细胞提供更深入的滋养与丰富的水分。用洁面棉蘸上爽肤水涂抹在面部,做完这些调理肌肤的步骤后,较干的皮肤可用保湿除皱液,想淡化色素斑点可用天然化妆品轻轻按摩全脸。最后擦上柔肤霜或保湿柔肤晚霜,护肤程序才算是做完了。

(轻柔)

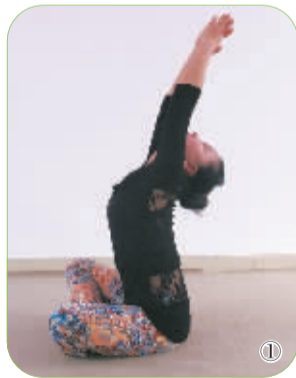
健身有道

□ 记者 杨寒冰 文/图

## 七招瑜伽动作 驱走手脚冰凉

经常听到很多女性朋友无奈地感慨:“唉,一到冬天,我的手脚就没有热过,整天都是凉冰冰的。”的确,手脚冰凉是很多女性朋友的通病,吃中药调理毕竟不是上上之策。

怎么办呢?其实,拒绝手脚冰凉,也有妙招。瑜伽教练姚丽娜教姐妹们几招简单的瑜伽动作,每天只需十几分钟,就可以让你的手脚快速暖和起来,并且对塑身美体也大有帮助。



①



②



③



④

冬季,骨骼比较脆弱,姐妹们先来做做热身操吧。

活动关节。要从下往上活动,依次转动脚踝、膝盖、胯部、肩颈。

活动肌肉。做几个牵拉动作,后仰、前倾、左右侧弯腰等。

活动内脏。盘坐,一只脚的心藏在另一条腿的膝盖窝内。用力快速地搓双手,发热后,用双手揉搓尾骨和腰椎之间的脊柱。然后做6组腹式呼吸,在最后一组呼吸呼出气体后,用双手捂住肚脐,顺时针揉12下,再逆时针揉12下。这组动作可以很好地帮助人体排出脾脏器内的寒气。

热身后,开始做瑜伽动作。

动作一:

盘坐在垫子上。吸气,双手在胸前合十,慢慢伸直双臂举过头顶,颈部慢慢后仰,下颌抬高。(图①)

双手在头顶交扣,慢慢回至胸前,在胸前将手掌外翻,同时伸直双臂向外推,推臂的同时,含胸低头。(图②)

这组动作重复12次。

动作二:

用力搓脚跟到小腿之间的部位,搓热即可。

动作三:

敲打踝骨、膝盖、胯骨的外侧,共6次。

动作四:

捶打从锁骨到肩膀的部位6次。然后敲从大拇指到腋窝的部位6次。

动作五:

蹲在地上。两腿并拢,脚跟着地,胸贴膝盖,双手交扣,掌心向外,两臂胸前伸直,低头含胸。(图③)

做不到脚跟着地的姐妹,可以尝试着抬起脚跟,脚掌着地。

这个动作可以有效解决女性宫寒、痛经、脾虚的问题,做

这个动作时,一定要提肛、收会阴。

动作六:

两臂举过头顶,双手交扣,掌心向上。大臂、侧腰都要有拉伸的感觉,肩部、脖子要放松,踮起脚来回地走。(图④)

做这个动作时也要提肛、收会阴。男性朋友也可以做这个动作。

动作七:

平躺在垫子上。双腿抬起伸直,在空中蹬自行车,正反方向各蹬12次。然后双手盖在肚脐上,逆时针揉12下,顺时针揉12下。

