

驻颜·有术

漂漂亮亮过大年之护肤篇

焕肤技巧 让肌肤春节亮起来

□ 记者 刘淑芬

想要拥有最好的形象过大年吗？现在就要开始皮肤护理哦！不管是“斑斑点点”，还是“干纹细纹”，越早对付这些让我们“面子”大失的问题，就能越早让自己的肌肤脱胎换骨、焕然一新。

你想在春节的喜庆气氛中，让自己肌肤靓丽，光彩照人吗？不妨参考一下这些爱美人士的做法。虽然肌肤保养是一门需长期进行的“功课”，但“临时抱佛脚”，只要注意技巧，收获一定也不小哦！

人物：李红 年龄：38岁
职业：业务员 美丽计划：消除泛黄、暗沉肌肤

李红的工作需要天天在外面跑，因此，脸上聚集了很多的灰尘、彩妆和堆积的皮肤排泄物，加上年底了，她的工作特别忙，自己又不注意休息，脸色变得更加灰暗。

在询问过专家后，李红开始重视“卸妆”这道程序，她知道，“卸妆”真的很重要，不仅能去除皮肤上一天下来积累的负担，让皮肤更加畅快地呼吸，也便于营养成分更好地吸收。于是，李红无论白天是否化彩妆，晚上她都使用“深层卸妆乳”，然后做足全套护理功课：洁面（洗面奶）—调肤（紧肤水）—润肤（乳液）。几天下来，李红的皮肤有了很大改善，她计划

人物：奕璇 年龄：24岁
职业：白领 美丽计划：让痘痘去无踪

不知道什么原因，奕璇最近的脸上起了很多痘痘，要过年了，奕璇很烦恼，痘痘太不会选择时间，偏偏快过年了出来作怪。今年她要跟随男朋友去男朋友家过年。为了让自己变得更漂亮，她下定决心要“铲除”脸上的这些斑斑点点。

第一，她注意脸部清洁，选用具有控制、清洁油脂功能的洁面产品。第二，不化妆，不涂抹护肤品。此外，时不时用吸油纸吸去脸上的油脂。奕璇知道，大部分的痘痘起因源于自身。要想彻底“消灭”痘痘，内调最为关键。于是，她就多喝水、多睡觉、保持好心情。

毛新萍分析说，年终痘痘之所以大暴发，是因为年终频繁的加班让人们焦头烂额，压力过大，肝火上升，激素分泌失调；为了工作，人们熬夜过度，作息时间表不正常，痘痘怎能不找上门来？

照这个方法做下去。

毛新萍解析说，身体的肌肤由衣服防护着，而娇嫩的脸部肌肤却没有任何保护。所以我们要用化妆品把脸部肌肤保护起来。每天不厌其烦地进行全套护理，是十分有必要的。在每天早晚洗完脸之后，把水—乳液—精华素—面霜，一层一层地拍到脸上去，这就像给肌肤穿上了一层一层的衣服，就是对肌肤最好的防护，也是抵抗衰老的关键战略。

夜间是营养吸收效果最好的时间段，除了基础护理外，姐妹们可加敷保湿面膜，并配合使用保湿精华液，还可为肌肤做做面部按摩，加速水分吸收。

脸上的痘痘如果用手或工具去挤压，非但于事无补，反而会因手上的细菌造成二次感染，或因挤压造成皮下淤血，留下疤痕。长痘的姐妹应少吃辛辣、油炸、高热量的食物。虽然这些食物并不会直接导致痘痘形成，却会“恶化”痘痘的状况。

毛新萍提醒，春节期间，聚会多了，吃喝玩乐多了，这个时候更要学会自律、自控。注意饮食清淡和睡眠正常、充足，尽量保持心情愉快，避免焦虑烦躁，这样就不会上火。调理痘肌的美肤品更是必不可少的。还要多吃一些维生素含量高的蔬菜水果。

对待痘痘，还有一个“以豆治痘”的小绝招，还有一个“以豆治痘”的小绝招，还有一个“以豆治痘”的小绝招，将绿豆熬煮，冷却后将豆渣敷在脸上，过10分钟~20分钟后取下即可，将煮剩的绿豆汤一起喝下，效果会更好。



人物：张女士 年龄：42岁
职业：办公室文员
美丽计划：打造水嫩肌肤

张女士的皮肤属于干性，干性皮肤的优点就是基本上不长痘痘。可是冬天一到，皮肤就干得看不下去了。再加上天冷家里暖气十足，因缺水而引发的肌肤干燥、出现细纹等成为目前困扰张女士的最大问题。为了打造水嫩的肌肤，张女士选择使用面膜。她从街上买了一些纸面膜回来，每晚睡觉前，把纸面膜泡在牛奶里，然后敷面。这是张女士每年冬天的惯用手法，屡试不爽。她开始时坚持每天使用，直到皮肤恢复水嫩，就改成一个星期敷一次。

张女士还想知道，什么时间才是肌肤补水的最佳时段。我市资深美容专家毛新萍解释，当我们每天洁面后，面部毛孔都会微微张开，这就是肌肤补水的最佳时机，可以达到“立竿见影”的效果。

毛新萍建议，爱美的人士要选择适合自己的面膜。滋养面膜，富含多种营养，可以直接为肌肤提供持久和深层的滋养，令肌肤迅速恢复弹性。美白面膜，富含多种美白精华，可以使美白成份有效传送到肌肤。另外，干性皮肤的人补水重点在于面霜，一些偏油质的保湿产品可以起到很好的锁水效果；油性皮肤的人补水重点在于控油，适宜选择清爽的水质保湿产品；敏感性皮肤的补水重点在于夜间补水，可以使用植物成分更多的柔和保湿产品。

驻颜·有术
毛大夫尚美医疗整形
电话：0379-63319977
网址：WWW.MAODAIFU.CN
QQ：1241253725
地址：八一南路20号（市供电局对面）

这些健身观点正确吗？

一、腰部最佳减肥方式是进行腹部运动

错误 许多人认为锻炼身上某个部位的肌肉，那个部位的脂肪就会“消耗掉”。实际上，不论进行何种运动，消耗的是整个身体的而不是某个部位的脂肪。当然，如果你减少了整个身体的脂肪，那你自然也会看到腹部脂肪的减少。

二、要保持健康，一周只需锻炼两次

错误 研究表明，人体肌肉不锻炼，力量很快就会消退。在48小时~72小时之后必须再锻炼，才能重新获得良好的健康状态。科学家指出，天天锻炼最有效，一周锻炼三次可保持

健康水平。

三、减肥锻炼时必须流大汗

错误 流汗只会降低体温，避免身体过热，而不能减肥。锻炼后体重可能会减轻一些，但减轻的是失去的水分，一旦补充了水，体重又会复原。

四、慢跑1600米要比步行相同距离消耗更多的能量

错误 不论你慢跑还是步行1600米，消耗的能量是一样的。因为你是相等的距离内移动相同重量的身体，速度不起作用。如果你是慢跑而不是步行30分钟，那你消耗的能量就大大增多了，因为你跑了更远的距离。

五、锻炼后一段时间内不能恢复正常呼吸就是锻炼过度了

正确 锻炼后5分钟左右呼吸应当趋于正常，心跳不应急速，身体反应也不应是筋疲力竭。有利于健康的锻炼不应是过于费力、感到不适或疲惫不堪，而应是舒适、畅快，精神焕发。

六、步行是最好的健身方法之一

正确 步行有助于促进整个身体的血液循环，从而能提高你对健康的总体感觉。

七、用力的伸展运动能使肌肉富有弹性

错误 各种伸展运动，如腰



部的扭动或弯曲、上体前屈双手触摸脚尖等，应该缓慢进行，让肌肉伸展放松。用力的伸展运动会使肌肉绷紧、受伤。

三九四九 健康靠走

最冷时段是身体锻炼的最佳时机

“三九四九冰上走”的民谣形象地道出了全年中最冷的隆冬严寒的味道。多数人选择猫冬避寒，事实上，寒冬正是人们加强身体锻炼的大好时机，而“走出健康来”，便是很多专家一致认可的最佳锻炼方式。

“天气最冷时，最容易发生呼吸道系统疾病，或刺激旧疾复发。如果运动量过少，便恰恰为寒邪助威，削弱身体抵抗力。”一直致力于时间治疗学方面研究的广东省中医院针灸科李滋平主任说，此时最有必要加强锻炼。

从中医角度讲，冬天是阴气收藏的时段，三九是气候变更的顶点，也是阴盛阳衰的高峰。阳主动，阴主静。人体有自然体温调节中枢，本身遇冷时会自然减缓血流速度。如果再加上不运动，气血便更容易凝滞。

“关键是动起来！”北京中医药大学附属东方医院骨科柏立群主任强调。强化运动，不仅能帮助协调阴阳平衡，更重要的是使气血运行，经络疏通。例如走路，可以带动全身多个器官的运动，全身内外都能获益颇多。

对于因缺乏运动被称之为“盒子中的人”的办公族以及大多数腰腿不适的中老年人，柏主任推荐一种老少皆宜的健身走法——交替走。

交替走即正走、倒走、快走、慢走交替进行，同时配合鼻吸气口呼气。“正常情况下，前行走路会使关节和肌肉受到牵拉，日积月累会造成肌肉劳损和关节老化，”柏主任说。倒走正是一种逆受伤机制，可以减少磨损，缓解肌肉疼痛，促进机体自我康复。

户外走路锻炼可选择在上午十点钟空气质量最好的时段外出。对于心脏病、气管炎、高血压等病人，为免受寒冷刺激，可选择在开窗的室内活动，同样能够达到强身健体的功效。（井起）



上班族的瘦腿法

上班族长时间坐在办公桌前，腿部容易因缺乏运动而变胖。可利用坐着的机会做些运动，达到消除疲劳及瘦腿的双重效果。

1.坐在椅子上，两手扶着椅子两边，固定住身体，抬起一只脚并伸直膝盖静止30秒钟，然后换另一只脚做相同动作。需注意的是：在伸直膝盖的同时，不可挪移膝盖的位置。

2.坐在椅子上，挺胸，保持两腿交叉、脚尖着地的姿势，上面的腿使劲往下压，下面的腿使劲向上顶，约10秒钟后双腿互换位置照样做10秒钟，两三遍即可。做这个动作不必屏住呼吸。（宏宏）