

这些错误生活细节让你变丑

全家共用洗化用品

目前，共用洗化用品的现象比较普遍，例如一家人共用一瓶洗发水、一块香皂或者母女共用一瓶护肤品等，这些都是不科学的。因为人的肤质存在差异，所以选择化妆品因人而异。儿童皮肤白嫩、水分多，对护肤品要求少，只要做到滋润、保湿就可以了。从这个角度说，成年人用儿童护肤品并不会对皮肤造成伤害。但是，成年人皮肤的代谢状况和儿童皮肤有很大的不同，成年人的皮肤问题远比儿童复杂，有的人需要滋润，有的人需要控油，有的人需要祛斑，有的人需要祛痘，护理起来比儿童护肤品要复杂得多，这些都是儿童护肤品难以做到的。

用热水洗脸

专家称：用25℃左右的温水洁面比用一般的冷水洁面，皮肤显得更为干燥，而温度更高的热水对皮肤的刺激就更大了，0℃左右是洁面的最佳温度，如果觉得这样的温度过低，用自来水洁面亦可。

温馨提示：如果你是洁面辅助工具的爱好者，长期使用如洁面棉、洁面刷、洁面巾等，它们的纤维纹理可能已经伤害了你的肌肤，使纹理变得粗糙。事实上，你的手指就是最好的清洁工具，只有它能准确地感知肌肤的状态。

用力拉扯眼周皮肤

眼周皮肤是脸上皮肤最薄的部分，按摩眼部皮肤容易导致弹性纤维流失，使皮肤松弛、小细纹横生。许多人每天要涂两次眼霜，如果每次都大力拉扯眼周皮肤，日积月累，眼纹便会慢慢显现。涂眼霜的正确方法是用无名指在眼皮轻按，而不是用食指用力打圈拉扯皮肤。要注意的是，不少眼霜都不适宜涂在眼皮上，选购时最好问清楚。

温馨提示：画眼线或戴隐形眼镜时容易拉扯眼皮，涂抹



眼霜时要注意使用正确的方法。无论如何，要尽量避免拉扯眼周的皮肤，否则皱纹离你就不远了。

素面朝天不化妆

化妆过度固然会对皮肤造成伤害，但认为不用化妆品、护肤品就不会增加皮肤的负担也不可取。比如夏天，紫外线很容易晒伤皮肤，如果选择SPF值合适的防晒用品，就能使肌肤少受伤害。另外，许多人用化妆品习惯一用到底，这并不科学，比如粉底霜，冬天因气候寒冷干燥，应用具有保湿功能的粉底液，但夏季用就容易脱落。人的肤质状况随季节、年龄等因素不断变化。

温馨提示：从中性到混合性、油性至干性的变化是一个动态过程，在皮肤的不同时期应选用不同的化妆品，给皮肤关爱。

以功能性护肤品来救急

许多长痘痘的年轻人都有习惯以功能性护肤品来救急，有些人甚至把功能性护肤品长期使用。实际上，这类外用药物大多数含激素，长期使用，副作用很大，不仅不能有效治痘，还可能使皮肤出现问题。

去角质是改善皮肤粗糙、毛孔粗大及粉刺的直接方式，一般每周一次去角质护理即可帮助角质层正常代谢，但油性皮肤或混合性皮肤的人会选择每周三次到四次，专家指出在这种情况下，仅仅需要局部去角质就足够了，如在T字区域，并不适合全脸进行。

温馨提示：长期受暗疮困扰的女性，日常使用的护肤品中多含有果酸、a酸类成分，所以不适合反复使用物理性去角质产品。

把面膜当“饭”吃

有这么一个人，每天敷至少3种面膜，每种面膜至少敷一个小时。还有些人，敷完面膜后不洗脸，认为会洗去剩余的营养成分，影响产品吸收。甚至有人直接敷着面膜过夜，认为敷在脸上时间越长，营养吸收



越充分。事实上，任何面膜在脸上的停留时间都不该超过15分钟，面膜纸变干后，会从皮肤中吸收水分，同时阻隔了空气中的自然湿润成分和皮肤接触。在脸上一直盖着面膜，会让毛孔像戴着口罩一样，不透气，影响营养吸收和油脂正常分泌，甚至引起过敏。面膜不能每天都敷，频繁地敷面膜，只会让皮肤负担过重，造成皮肤薄弱和缺氧。

温馨提示：面膜虽好，充其

量是个“甜点”。每天敷面膜不是好的护肤方法，一周做两次就够了。

玩完电脑就睡觉

电脑越来越成为工作的必备用品，很多朋友都喜欢在洗漱完后开会儿电脑聊天、玩游戏，然后直接上床睡觉。但是，皮肤科专家提醒：日常操作电脑后一定要洗脸。身体和电脑屏幕应该尽可能保持不少于70厘米的距离。电脑屏幕产生的辐射虽然很小，但是日积月累仍会损伤皮肤，容易使脸部产生色斑，眼睛周围肌肤出现松弛、鱼尾纹、眼袋和黑眼圈等问题。

那些电脑的频繁使用者尤其是女性，在上机前最好涂一些防护用品，比如隔离霜或粉底等，同时，最好使用电脑防护屏幕，使用电脑后，最好洗个脸。

温馨提示：临睡前，用完电脑更需要及时清洁皮肤，最好敷完面膜再睡觉。

喜怒形于色

脸上容易出现皱纹的部位，就是常受表情肌牵动的部位，如眼尾、眼下、眉心、额头等。在说话或做表情时夸张一点儿，皮肤受到牵动就会有纹路出现，长期受此影响，额头上的“五线谱”就会悄悄出现。实际上，任何拉扯皮肤的动作重复多次都会形成皱纹。

温馨提示：为了美丽，我们要尽量做到喜怒不形于色，被别人叫做冰美人也没有关系。

不卸妆就睡觉

上妆对许多女性来说，就像吃饭、睡觉一样必不可少，大多数人会把大量的时间用于化妆，却不愿花时间在卸妆上，忙了一天回到家，草草清洁一下就算了，其实这种做法对皮肤非常不利。在我们的周围，存在着许多破坏皮肤健康的因素，如空气污染、紫外线、尘埃等。无论化的是浓妆还是淡妆甚至不化妆，回家后都应卸妆。脸部卸妆宜使用冷霜或深层清洁乳及成分温和的洗脸用品彻底清洁皮肤。

温馨提示：卸妆是保养皮肤的重要环节，卸妆做得好，美丽的保养就有了良好的基础。

(仵露)

每天2个10分钟，拍通3条经络

太累时 拍拍身体两侧

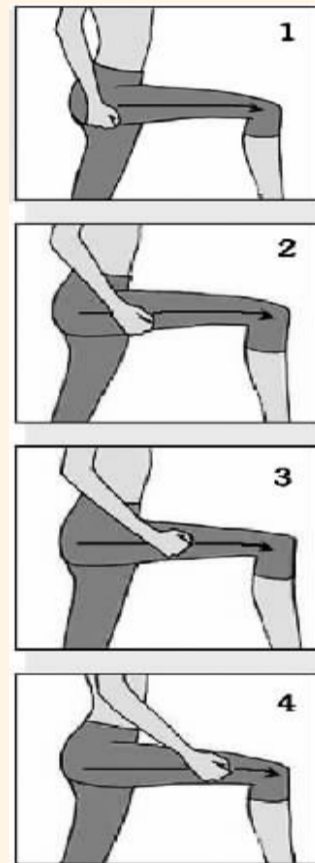
元宵节一过，这个年也就算结束了，可因过节贪玩、生物钟紊乱等带来的失眠、疲劳、食欲不振等症状，一时半会儿消失不了。怎么办？不妨随时拍打经络，刺激穴位，就能快速解乏，神清气爽。

哈尔滨医科大学附属第四医院中医科专家陈建国教授表示，这种类似经络操的小方法非常适合上班族，每天只需要半小时即可。简单地说，就是拍打心包经、心经、胆经3条经络。拍打心包经、心经可以达到舒心解郁之效，有助于睡眠及情绪的调节；拍打胆经有利于促进消化、代谢及吸收，同时也可疏导气血。

拍打心包经。顺着双侧上臂内侧中线，由上向下拍打，每日2次，每次10分钟左右。

拍打心经。顺着双侧上臂靠躯体侧，由上向下拍打，每日2次，每次10分钟左右。

拍打胆经。顺着双侧大腿外侧



中线(从髋部开始至双膝)拍打，每日2次，每次10分钟左右。

拍打时，要用空心掌拍，要感觉到疼才行。拍打力度因人而异，以能忍受为宜，越痛越好，开始拍时稍痛，随后痛感会降低。拍完后最好全身放松，闭目养神，稍作休息。

一些穴位的按摩也可以缓解神经紧张，促进身心愉快：将搓热的手分置于面部两侧，上下来回搓热，然后从前发际向后发际梳理头发20次；以双手小鱼际沿同侧小腹部向下斜擦20次；按摩眉头攒竹穴2分钟，可以调整植物神经的平衡；以拇指、食指夹持对侧中指指尖，稍用力按揉数次，左右手交替。

人体的大部分经络都在腹部，可适当轻拍腹部和背部，并注意配合动作来保持呼吸的节奏，可以每天做腹式呼吸2次，每次5分钟。迈腿也是经络操很重要的一部分，在拍打穴位的同时，需要做一些抬腿和弓步的动作。

(岳金凤)

不良坐姿 危害乳房

据统计，女性伏案工作或学习时，若忽略了乳房的保健，约有20%的人会有乳房闷胀刺痛、胸背部位酸痛等症状。这些病症日趋增多，对双乳健康的危害甚大，因而要引起重视。

人斜着靠或趴在桌上，使双乳处在挤压的支点上，如果受桌沿等硬物压迫近1.5个小

时，乳腺内部的正常代谢就会受到干扰，造成不良后果。

正确姿势应该是：上身基本挺直，胸离开书桌10厘米，使胸背肌张力均衡，这样能刺激大脑轻微兴奋，对解除胸部疲劳，提高伏案工作效率，保护乳房的生理活性颇有益处。

活动上肢 适当做一些诸

如扩胸、深呼吸和甩手、转腕等运动，可活络经脉，推动气血，有效地牵拉乳房及周围肌肤参与动作，并可防止胸部组织尤其是双乳的“老化”。

按摩双乳 做十几分钟乳房按摩，能增进胸部肌肉的协调活动，使血管扩张，减少血液淤滞，加快静脉血液回流。(吴平)



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)