

眼下春寒料峭，乍暖还寒，是肌肤特别容易敏感的季节，所以每到这个时候，防敏就会成为美眉们特别关注的话题。其实，防敏的关键在于预防，懂得几招防敏护肤的技巧，你会发现，防敏原来也不是那么难。

## 春天里

# 不做过敏美人



### 防敏第一步：洗脸的水温

防敏的第一件事就是掌握好洗脸的水温。有的人觉得天气冷，就用热水洗脸，或者图省事，在洗澡的时候一起把脸也给洗了，其实这都是不对的。热水容易让毛孔增大，破坏脸部的皮脂膜，从而造成过敏；也不能用冷水洗脸，因为肌肤在容易敏感的状态

下，无论热水还是冷水，对肌肤都会产生不良的刺激，所以，最好是用温水洗脸，水温只要比冷水稍稍高一点就行。此外，不要被冷风吹，也不要晒太阳。有的人喜欢拿热毛巾敷脸，其实这也容易造成肌肤的抵抗力下降，所以春天最好不要热敷。

### 防敏第二步：洁面的轻柔

有些人是油性皮肤，总觉得脸洗得不干净，所以洗脸的时候就使劲搓，有的还用两遍洗面奶，这些都是不对的。过干的皮肤更加容易过敏，而过度清洁就

会让皮肤变干，等于增加了肌肤过敏的机会。因此，春天洗脸的时候，一定要记住“轻柔”二字，适度清洁就可以了。还有拍爽肤水的环节，也是轻拍即可。

### 防敏第三步：保湿的坚持

有人以为，春天空气里的湿度增加了，保湿就没有那么重要了，其实保湿对皮肤仍然很重要，尤其是对干性皮肤。早春的

时候最好使用一些纯保湿的植物性的喷雾，经常给面部补水，肌肤健康了，也就没有那么容易敏感了。

### 防敏第四步：防晒的保护

防敏还要防紫外线，虽然是早春，外出也要记得擦防晒霜。不需使用高防晒系数的防晒霜，SPF20左右的就足够了，先在前

臂内侧或耳后这些皮肤比较嫩的地方试擦一点，48小时内如果没有产生不良反应，就可以使用了。



### 健身“巧”方

## “偷懒”健身事半功倍

健身只有消耗身体里的多余热量，才能达到塑身、减肥的目的。运动专家提供了几个健身小技巧，虽然有点“偷懒”，但事半功倍。

**有氧运动张弛有致** 如果在半小时有氧运动中掌握好强弱节奏，就可以达到事半功倍的效果，即在高强度运动的间隔中加入平缓的恢复时间。同样是半小时的有氧运动，这种节奏有强弱的运动要比节奏平稳的运动多消耗一倍的热量。如果连续做高

### 防敏第五步：护肤也要减负

太多的护肤品也会增加肌肤过敏的可能性，所以如果你发现肌肤好像没有过去那么舒服了，就要开始给肌肤“减负”了，比如防晒和隔离选一种就好。如果还是担心肌肤的负担过重，那么外出戴帽子、撑伞都是既保险又实用的好方法。

还有的人会走进防敏的误区，比如有的人发现自己皮肤比较红，就用比较厚的粉底去盖，这样反而会刺激皮肤，加重皮肤负担，甚至会发展成皮炎。如果发现皮肤比较红时，就要为肌肤做“减法”而不是做“加法”。

### 防敏第六步：医生的帮助

如果肌肤已经过敏了，就要寻求专业医生的帮助。敏感肌肤的人常见的现象有毛细血管扩张，一般的护肤手段是解决不了问题的，必须用医学的方法才能解决。

敏感皮肤容易在春天出现的症状还有痤疮和脂溢性皮炎，

常发生于油性皮肤的人。痤疮一定不能用手去挤压，挤压之后容易出现疤痕和色素沉着；脂溢性皮炎的表现症状是皮肤泛红、脱屑、瘙痒，除了洗脸时要注意适度清洁，饮食上也要配合，尽量吃得清淡一点，多吃一点豆制品。（郝倩羽）

## 使用精油最好的方法是泡澡

很多人认为精油只是一种纯天然的肌肤保养品，实际上，精油所具有的功效相当多，对肌肤的帮助是由内而外的，是从心灵的健康向外扩展到身体的美丽。

国际芳香疗法治疗师学会大中华区首席代表金韵蓉说，使用精油最好的方法就是泡澡。但是，泡澡的时候大家要记住一个原则，就是一个浴缸里，一种精油最多滴8滴。很多人觉得家里浴缸很大，滴8滴就没有了，请大家放心，精油不会溶于水，这些精油被打散以后，分散在水当中，你只要泡进去，精油自然就会吸附到你身上，不要多滴，否则会出现睡眠不好、腰酸等一些不适症状。

如果您的丈夫抽烟、喝酒，经常在外应酬，特别推荐使用柠檬精油+杜松精油+葡萄柚这个配方，可以每种滴3滴泡澡。柠檬精油可以解肝毒，能起到净血的作用；而杜松精油本身就是一种排毒精油，是一种净血精油；葡萄柚能起到减肥的效果。用这个配方每周坚持泡澡，男性能很有效地预防脂肪堆积，而女性也能起到减肥的功效。金韵蓉说，她自己就一直在使用这种方法，感觉整个人很轻盈。（乐乐）



## 时尚需要走对路 纠正错误美发观念

### 头发“懒”有理

从短发长到长发，从不去美发店修剪，那样会使头发回到原来的长度。

**纠错：**“养”发的过程中，至少应每隔两个月修剪一次发梢，或者调整一下发型。如果你只是一味地等待头发长长，头发很容易开岔或断裂，反而使头发停止生长。另外，经常修剪头发可以让你尝试不同的发型，便于确定哪一种发型更适合你。

### “背道而驰”的染发剂颜色

一哄而上地盲从染发，想达到你要的时尚感觉。

**纠错：**在染发之前先确定你皮肤的颜色。皮肤可以分为“冷色”与“暖色”。确定皮肤颜色有好办法：从你的衣柜中选出五件能让你看上去精神焕发的衣服，换句话说，就是能够“提亮”脸色的衣服，然后看看它们都属于什么色系。如果这几件衣服均为蓝色、绿色和紫色，就说明你的肤色属于“冷色”；如果衣服颜色为黄色、橘色和褐色，你的肤色就属于“暖色”。黑色、棕色与正红色的发色适合冷色肌肤；栗色、酒红色、金黄色及蜜色的发色则适合暖色肌肤。（齐冬）