

驻颜·有术

# 对症“扫黄” 告别黄脸婆

随着春夏季节的来临,阳光、气温使得原本白里透红的肤色一步步向黄色逼近,想“祛黄”就赶紧找到致黄原因,对号入座来美白。

## 天生黄脸婆 肤色暗黄不均

**解析:** 黄种人的特点就是肤色偏黄。偏黄的肤色看起来暗哑无光,有一部分人的黄色素偏多,就是我们所说的黄脸婆。

**支招:**

1.均匀肤色:使用均匀肤色的护肤产品,既均匀了肤色又提高了亮度,还可以使用美

白、防晒的产品。

2.饮食:多喝柠檬汁、甘蔗汁,再加上一些苹果、蜂蜜及牛奶,对于美白皮肤都很有效。

3.化妆:天生的暗黄肤色很难祛除,不过可以用一些其他方法来补救,比如化妆的时候可以用稍微补救一下,使用合适的粉底,提亮肤色。

## 疲劳黄脸婆 肌肤粗糙无光

**解析:** 作息不规律,生活压力大,这些都会造成肤色暗黄。另外,睡眠质量不高,也会导致内分泌失调,肤色暗黄,好像枯萎的青菜似的。长期面对电脑的人也容易导致肤色发黄。

**支招:**

1.防晒:如果你不得不长时间面对电脑,一定要记得抹防晒霜,3小时左右要补抹一次,下班后还要记得做晒后修复。

2.美白面膜:敷一张美白的面膜,能有效补水,赶走干燥肌肤,不做干燥无光黄脸婆。

## 压力黄脸婆 斑点加衰老

**解析:** 都是压力惹的祸,被常年的压力压成了黄脸婆。

**支招:**

1.减压:多和朋友、家人聊天,可以去健身

房练瑜伽,还可以泡温泉,温泉对皮肤有舒缓滋润的作用。

2.防晒:防晒很重要,做到365天防晒,相信你很快就会告别黄脸婆。

## 烟草黄脸婆 肤色发黄,暗淡无神

**解析:** 香烟的污染,会令皮肤产生大量的自由基,令血液循环不畅,皮肤毒素不能有效排放,就会使肤色发黄,同时也可能导致色素沉淀。

**支招:**

1.戒烟:尽可能做到少吸烟或不吸烟,也不吸二手烟。

2.有效排毒:多出汗,多喝水,使用一些含蛋白质的美容产品,使用去暗沉色素的精华液,能有效防止肤色变黄。

## 岁月黄脸婆 衰老皱纹和斑点

**解析:** 时光流逝,年龄的增长使得肌肤表面老化细胞沉积,不能有效地抑制黑黄色素。

**支招:**

1.日常保养:抗衰老离不开日常保养,卸妆、洁面、去角质,选择适合自己的

抗衰老产品,脸部和颈部的保养品要分开使用。使用美白紧致的面膜、美白的精华液,持之以恒地祛黄。

2.重点抗衰老:祛除斑点和皱纹,你的肤色就会更亮,选择淡斑祛斑的产品,配合按摩手法,让皮肤完全吸收。(宜环)



## 做小动作

### 揉纸团摆脱鼠标手

电脑的普及,让俗称“鼠标手”的腕管综合征折磨了不少人。为了缓解这种不适,人们用过很多方法,比如减少使用时间,多做手指及腕关节活动等。这里再推荐一个很有意思的方法——揉搓纸团。

选择质地偏硬的纸,把它搓成一小团,然后展开,再搓成团,不断重复这个动作,不限时间、地点和次数,随手可及的打印纸、报纸等都是很好的选择。不过如果纸上有油墨,可别忘了揉搓完洗手。



当然,手边没纸的时候,用你习惯的任何方法活动或者揉捏手指关节和腕关节,都能奏效。比如触摸掌心:伸展开手指,每次用一根手指触碰掌心,同时保持其他手指尽可能伸直。动作熟练后,还可以尝试挑战一下速度。

如果上述方法都不能让症状有所改善,建议去找专业医生,考虑进一步治疗。(燕儿)

## 运动广场

### 退着走 好处多

退着走,是眼下老年人很流行的一种健身方式。研究表明,退着走,确有健身的功效,其对防治脑萎缩、腰腿痛都有一定的疗效。

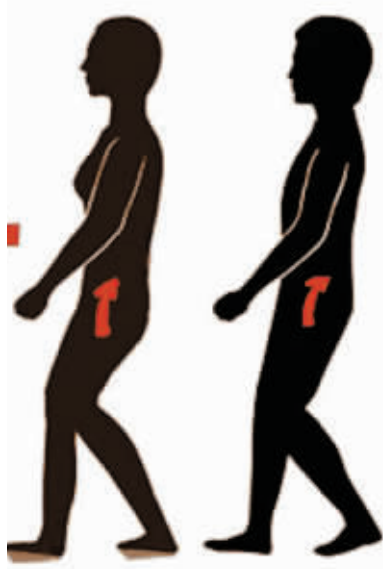
通常人们前行时,人体姿势、骨盆是向前倾的,颈椎、腰椎、腰肌、踝膝关节都处于较紧张的状态,时间长了就会产生习惯性慢性劳损。而退着走刚好相反,可使前行时颈部、腰部等处于紧张状态的肌肉群和骨骼得到相应的松弛,从而有利于劳损部位的调和和康复。

慢性腰痛很多是因为腰部肌肉力量、韧带强度不够,腰椎稳定性差引起的。退着走可以增强腰背肌肉群力量,加强腰椎的稳定性及灵活性。在退着走的时候,腰部肌肉有节律地收缩和放松,使腰部血液循环得以改善,加快腰部组织的新陈代谢,起到一定的治疗作用。因此,退着走能有效地消除疲劳和腰背酸痛。

整日伏案工作或学习的人,采用退着走这种锻炼方法对缓解腰痛和腰部疲劳有很好的疗效。研究表明,中老年慢性腰痛患者,每次退着走后会感到腰部舒适轻松,长期坚持对腰痛有明显治疗作用。青少年正值生长发育时期,这样走也有益于躯干发育,减少鸡胸驼背的发生率。

另外,退着走能锻炼大脑对方向的判断和人体的协调功能。退着走时,要留

意运动方向,因而对空间和知觉的感知能力将得到锻炼;退着走时,还要掌握平衡,以防摔倒,因而将会使主管平衡作用的小脑受到积极的训练,使小脑调节肌肉紧张度及协调随意运动等功能得到增强,从而有利于提高人的反应能力。因此,退着走还能防治脑萎缩。(微微)



### 老人锻炼 别下蹲

天气暖和了,很多老年人都选择去户外锻炼。然而,随着年龄的增长,有些运动不仅不能达到运动的效果,反而会给老年人的健康带来危害。60岁以上的老年人最好别做三项运动。

**下蹲运动** 在做下蹲运动时,由于运动重心较低,会使膝关节负重过大,而引起关节疼痛,并加快关节软骨的磨损。而长时间猛烈蹲起,也会使老年人的血压变得不稳定。

**爬山** 爬山不利于保护老年人的膝关节。因为上山时膝关节的负重主要来自自身的重量;而下山时,除了负担自身重量外,还有身体向下冲的力量,这种冲击力会加大对膝关节的损伤。

**饭后散步** 不少老年人把“饭后百步走,活到九十九”这句古话当成健身格言,其实,饭后百步走并不适合所有人。从近代医学观点看,吃饭特别是吃饱饭时,老年人的心脏负荷增加,餐后运动对心血管系统有明显的负面作用。因此老年人应该避免在饱餐后2个小时内进行运动锻炼。

老年人可以做一些舒缓的运动,比如慢跑、太极拳、韵律操、社交舞等,而患有高血压、心脏病、糖尿病等疾病的老年人,应特别注意运动强度和方式。如果在运动中出现头晕、胸痛、脸色苍白、盗汗等症状时,应立即停止运动。另外,锻炼前最好进行10分钟的热身运动,运动后也要有数分钟的缓和运动,建议老年人每次运动时间最好为30分钟。(缓缓)