

问题敏感肌肤试试“14天不洗脸”

痘痘、干燥、起屑、红血丝……这些皮肤问题可能会反复困扰爱美人士。专家指出,这些问题反复出现,并且似乎越来越糟,这个时候您就该考虑是否皮肤细胞的自我排除能力出了问题,而适时地选择“不洗脸”可能会让您的肌肤得到充分的自我修复——



清水洗脸试产品

一到春季敏感季,最让有敏感等肌肤问题的人头疼,有时候即便用了药物,情况也没有任何好转。对此,台湾美容医学会常务

理事暨教育长、台北医学大学医科校友会常务理事宋奉宜医师表示,此时,可能就该考虑肌肤是不是细胞自我排除能力出现了问题。

而要判断到底是使用的护肤品或药物带来了肌肤的问题,还是皮肤细胞的问题,

宋奉宜建议此时可以采取“14天不洗脸”的方法来检测问题所在。

宋奉宜表示,具体的做法为:建议停止使用所有从清洁品到护肤品、彩妆品、药品的外用成分;单纯以清水、双手(不使用毛巾)清洁脸部8天、16天与24天;之后分别在8天、16天与24天做肌肤检测。

所谓的“使用清水洗脸”,目的就是避免可能存在的干扰因子。只用清水洗脸目的就是看停止所有产品后,皮肤的自然反应究竟如何。如果停止用药或护肤品,皮肤愈来愈坏,说明这些产品就是好的。如果停用,皮肤经过波折之后竟然渐渐变好,说明这些产品就是坏的。

坚持日程是关键

宋奉宜介绍,采取上述方法后,可能在停止使用所有产品的前两天,没有太大感觉。但从第3天开始,一直到第8天,忽然涌出许多不舒服的感觉。而到了第16天会开始缓解,第24天左右就会比较舒服。相较于第一天,第24天的情况会改善3%~5%。

对此,宋奉宜解释,如果发现用清水洗脸两天后,两颊出现白色脱屑现象,有可能是第一种情况,即产品是好的;也可能是第

二种情况,即产品是坏的。这就是为什么要等待14天,因为经过14天(最多24天,依年纪、严重程度、季节、地域不同),第二种状况一定会缓解。

宋奉宜表示,只要坚持,“绝对会看到阳光”。

检测期间不可化妆

宋奉宜强调,“14天不洗脸”的真实含义,并不在“14天”,也不在“不洗脸”,而在“不干扰肌肤自我修复的能力”。

有些人可能要问:“我要上班,不洗脸怎么卸妆?”宋奉宜表示,无论是有毒的化学妆,无毒的物理妆,任何妆粉都会吸收油脂。对于皮肤已经发炎的朋友来说,消耗宝贵的天然酸性保护膜,减缓肌肤自我修复速率是万万不可取的,因此在此期间千万别化妆。

在此期间,有人会出现脸愈来愈干燥的情况,此时千万要坚持住,不要使用护肤品,可以选择用一些安全的水来做湿敷。在肌肤“戒毒”期间,如果停止使用某些产品或停止某种治疗,结果皮肤愈来愈好,这些产品就不是正向产品,“戒”这些产品的时间愈久愈好。

此外,还有些人表示:“不洗脸,脸很脏怎么出去见人呢?”宋奉宜表示,肌肤有“自净”能力,就像耳垢、鼻涕、眼泪与阴道分泌物一样,因此不用担心会愈来愈脏。

(朱瑞娟)

春天多做健腿活动

春暖花开,经过一冬居室生活的老人,到室外活动的时间多了,此时,最好多活动双腿,以防腿老。

俗话说,人老腿先老。据研究,人到中年以后,腿部肌肉开始减少,骨质逐渐疏松、软化、弹性韧性降低,此时如果自以为健壮而不注意锻炼,许多重要器官就会加快退化,衰老很快就会到来。腿老是人老的先驱,其原因有三:

第一,腿老与感觉神经、运动神经有关。尤其是老年人,其腿部感觉向大脑的传递及大脑向腿部发出的指令的传达,其准确性和速度都有所下降。

第二,腿老之于上肢距心脏较远,由于重力作用血液回心较困难。当年龄增大,血管弹性减弱时,容易发生循环不良,所以腿比手臂的疲劳更难以消除。

第三,从腿和手臂的肌群比较看,很明

显腿的肌群大得多,故腿的最大肌肉力量也比上肢的最大肌肉力量大。因此,若上下肢同样承受一个相同的负荷,上肢就可能要用大肌力的40%以上,下肢就是40%以下。这样腿部肌肉先衰老就不难理解了。

另外,心脏病专家认为,腿部肌肉紧实的人必然有颗强壮的心脏。一个步履稳健、行走如风的老人,必定是寿星。人到老年,会头发变白,皮肤松弛,耳聋眼花,这只能说明人体内脏和器官的局部变化,绝不能预测寿命的长短,而腿部肌肉结实才是健康长寿的重要标志。所以人们应该想方设法增加腿脚的活动,保持腿部肌肉坚实有力。下面提供几种健腿方法供参考:

干洗腿 用双手从大腿根部逐渐向下推拿至足踝部,再从足踝部向上推拿十几遍,每日数次,能预防下肢静脉曲张、水肿、肌肉萎缩。

揉腿肚 双手握成拳头,置于腿肚两侧,旋转揉动数十次,揉动前将腿平伸在床上练,这样能促进下肢肌肉中血液的回流,增强腿部肌肉力量。

扭膝 双腿并拢屈膝,微下蹲,双手置于膝,顺时针方向和逆时针方向揉动数十次。此法能疏通血脉,治下肢乏力、膝关节病。

坐在床边练双腿蹬夹动作或上下摆动均可强健下肢关节肌肉。

暖足 俗话说,暖足凉脑,暖足就是要经常保持双足温暖,每晚要用热水泡脚,能使全身血液畅通。(谢桂珍)



驻颜有术

女人巧“吃醋”可改善肤色

爱美是女人的天性,用最天然的产品和方法来美容,还自己一个自然的美丽,本来就是一件天经地义的事,学会巧用醋来美容自己,更是无可厚非。

1.护发

洗发时,将头发用含有少量醋的温水漂洗一下,隔20分钟再用清水冲洗,可使干枯的头发变得光润柔滑。

2.美白

洗脸时在清水里加一匙白醋,日久可以使皮肤显得白皙、柔嫩。每晚睡前做过面部清洁工作后,以五份食醋与一份甘油的比例调成混合剂,涂抹于脸部和颈部,可以睡眠过夜,也可在半小时后以清水洗净再涂晚霜睡眠,经两星期左右,皮肤明显白滑。

3.好气色

取新鲜鸡蛋10个,洗净晾干煮熟后,以

500克香醋浸1周后使其软化,然后剥取蛋白和蛋黄,研碎后搅入醋液,每日服1匙醋蛋液,常饮用可使肤色红润光滑。

4.祛斑

以500克食醋浸泡250克黄豆,时间是15天,将瓶盖密封,之后每日取10粒至15粒浸醋黄豆在早餐后嚼食,对祛除面部色斑很有功效。

5.改善肤色

将250克核桃仁浸于500克食醋中,将瓶口密封,10天后即能饮用。每日饭后饮2汤匙,能改善皮肤粗糙、色素沉着,是便宜又有益的食疗秘方。

6.告别肿眼

使用适量的牛奶,加白醋与温水调匀,然后用干净的棉球蘸抹,反复在眼皮四周按摩3分钟至5分钟,用热毛巾盖住双眼,每天10分钟,你也会是一个“电眼美人”。

(小美)



专家支招

皮肤常冒痘 多吃薏米好

皮肤老长痤疮怎么办?广东省中医院内分泌科主任赵玲推荐战痘方案:吃薏米。

食用方法:可以将薏米和大米、小米等按照1:1或1:2的比例,煮粥或烹饪成米饭皆可。由于薏米不容易煮熟,所以煮之前最好先用水浸泡3小时以上。

专家点评:薏米味甘淡,性凉,归脾、胃、肺经,具有健脾渗湿、清热排脓、除痹、利尿的功能。薏米是五谷类中纤维质最高的,因其含有多种维生素和矿物质,有促进新陈代

谢和减少胃肠负担的作用,还具有治疗痤疮、淡斑美白、润肤除皱等美容养颜功效,尤其是其所含的蛋白质分解酵素能使皮肤角质软化,维生素E有抗氧化作用。

现代研究证明,薏米还有增强免疫力和抗炎的作用,可以促进体内血液和水分的更新代谢。而皮肤痤疮患者多为湿热体质,常食薏米可以通过改善患者的体质状况来改善皮肤的新陈代谢。

(奕环)