

护肤篇



立秋已过,炎热的夏季渐行渐远。人在不同的季节要穿不同的服装,秋天皮肤的护理也一样。不同季节应该使用不同的护肤品,这样才能对抗换季带来的敏感、干燥等问题,保证皮肤的功效正常发挥。

# 夏秋之交 防晒保湿同样重要



## 秋季皮肤易干燥敏感

频繁洗热水澡、使用有刺激性的化妆品、化纤衣服,都可能是导致秋季皮肤干燥的“罪魁祸首”。

皮肤的第一大功能就是保护作用,人体皮肤表面覆盖一层由皮脂腺与汗腺分泌物形成的天然皮脂膜,可以防止水分流失,这层保护膜不健全的皮肤会出现问题。

此外,皮肤还有调节体温、吸收、感觉及参与

新陈代谢的功能。在夏秋交替之时,日夜温差大,皮肤表面的水分蒸发多,遇冷空气时血液循环慢,洗澡频繁、大量使用浴液、穿着化纤衣物,这些都会使皮肤干燥加重,出现干燥和敏感的现象。

同时,夏秋之交是皮肤敏感问题的多发季节,皮肤通常泛红、干燥,严重的话还会出现脱皮、瘙痒、刺痛等混合症状。除了天生的敏感性皮肤外,长期使用有刺激性的保养品,保养程序复杂,去角质太频繁都有可能使皮肤抵抗力越来越差,变成很容易受刺激的敏感皮肤。

## 饮食均衡保湿润

秋季保湿的诀窍很简单:多喝水,多吃新鲜水果和蔬菜。

搞好皮肤的清洁卫生,用各种方法来保养好皮肤,是预防疾病,使皮肤健康的关键。夏秋之交,皮肤保湿很重要。

如何保湿?水是皮肤最好的增湿剂,它能延缓皮肤起皱。最简单的补水方法是大量喝水,多

吃新鲜的蔬菜和水果。我们也可选用保湿护肤品,或定期到美容院做皮肤的保湿护理,另外,经常使用喷雾状矿泉水进行面部喷雾,对补充皮肤水分也非常有效。我们还可采用自制喷雾状矿泉水,其效果也很好,方法是用0.5升的纯净水同一勺醋混合,装入有喷雾装置的瓶中,随时喷面部。

## 初秋是晒后修复良机

虽然告别了烈日炎炎的夏季,但防晒品不能收起来。夏秋之交防晒依然重要。

秋季防晒仍是皮肤护理不可忽视的环节。任何肤质的皮肤都需要有防晒措施,敏感性皮肤的防晒尤为重要,因为敏感性皮肤的表皮层较薄,缺乏对紫外线的防御能力,易老化。

此外,初秋是进行晒后修复的良机。人体的皮肤被日晒灼伤后,常常会引起色斑、雀斑及肤色变黑的现象,夏季过后,这些现象尤为明显,因此,我们应在初秋进行一系列晒后修复工作,可以让肌肤恢复白嫩细致。专家建议,可以补充维生素C,它能够抑制黑色素的生成并有助于将已生成的黑色素还原成无色。多食用含维生

素C的水果、蔬菜,使用具有高度美白效果的净白精华等护肤品都能起到美白的作用。另外,要想让肌肤拥有很强的紫外线防御能力,我们还需充分摄取防止肌肤老化的维生素E、增加皮肤抵抗力的维生素A、增强皮肤弹性的钙,这些都能从食物或营养补助食品中获取。

(晓新)

## 冰镇西瓜皮可治皮肤晒伤

虽然已经立秋,“秋老虎”威力强大。如果你出去游泳或旅游造成皮肤晒伤怎么办?西瓜皮可以帮你的大忙。

西瓜清热解暑,西瓜皮则在治疗晒伤上有妙用。可将西瓜皮切成小薄片,敷在晒伤处,每十分钟

更换一次西瓜皮,如果是严重晒伤的话最好选择冰镇后的西瓜皮,坚持一周左右,晒伤即可治愈。

注意,晒伤期间不要进行任何美白护理,尤其是成品的美白面膜会对皮肤有一定的刺激,在晒伤期间最好只做补水保湿的面膜,美白护理要到皮肤完全恢复后才能做。(瑞丽)

## 敏感性皮肤的护理妙招

1.洗脸时要用冷水,不宜用颗粒型洗面奶、磨砂膏和去死皮膏。

皮肤角质层变薄和角质层损伤会导致皮肤敏感。保养的首要原则:维护角质层不受伤害。不可过度清洁,不要选用碱性大的皂性洗剂。

2.敏感性皮肤因角质层太薄,不能保持足够

的水分,所以保湿面膜、保湿乳液和保湿霜必不可少。

3.敏感性皮肤不能过度滋养,不适合使用高浓度、效果好的活化剂。此外,少食刺激性食物、规律作息、保持良好的心情都是换季时皮肤护理的基础。(瑞丽)

## 关于防晒霜 你不可不知的六件事

1.防晒霜也有危险性

多项研究发现,某些防晒霜中的氧苯酮成分容易导致接触性皮炎,扰乱体内激素水平。最好不要选择含此类物质的防晒霜。

2.防晒霜有使用期限

大多数防晒霜的使用期限为3年,开封后或长期放置在高温

环境中会缩短有效期。

3.某些药物会增加晒伤危险

四环素、利尿剂、布洛芬等会增加皮肤晒伤的危险性。在服用此类药物期间,外出时应选择可防止UVA和UVB的广谱防晒霜。

4.某些食物有助于防晒

西瓜、番石榴、葡萄柚和西红柿等富含番茄红素的水果、蔬菜有助于防晒。

5.防水防晒霜不靠谱

“防水型防晒霜”声称可以全天候保护,实际上仍需每隔2小时涂抹一次。

6.不要太迷信防晒指数

美国食品和药品管理局称,防晒指数为15、30、50和100的防晒霜,其防止UVB的能力分别为93%、97%、98%和99%,区别并不大,防晒霜的用量和频度更为关键。(凤凰)

## DIY 天然美白面膜

牛奶美白

将化妆棉吸满鲜牛奶,敷在脸上15分钟左右取下,用清水将脸上的牛奶洗净,长期坚持,可使肤色白净均匀。

芦荟美白

将芦荟、黄瓜放入榨汁机榨汁后倒入小碗,然

后加入蛋清、珍珠粉、适量面粉调成糊,将调好的糊抹在脸上,干后洗净,拍上柔肤水、护肤品,每周1~2次。

蕃茄蜂蜜美白

将蕃茄榨汁,加入适量蜂蜜搅至糊状,均匀涂于脸或手部,15分钟后洗

去。建议每周做1~2次。

珍珠粉美白

取3勺珍珠粉,一颗碾碎的维生素E,用纯净水调成糊状,敷面,20分钟后,用纯净水洗净即可。

(凤凰)

