



换季护肤 步步精心

冬天就要来了,秋冬换季,肌肤敏感高发,护肤更需要步步精心。很多夏季的产品已不适合秋冬护肤的要求,护肤品也要换季。看看化妆台上,哪些需要被更换,被换掉的护肤品又如何保存收纳,这些都是学问。

1 可以保留的化妆品

防晒产品 秋天的阳光是斜射的,容易晒黑、晒伤皮肤的UVB紫外线虽有所减弱,但阳光中大量的长波紫外线UVA更容易穿透皮肤,美容专家建议,到了11月可以换用低倍的防晒霜了。

美白产品 有些人认为,日照最强烈的夏季已经过去,不再需要美白产品了,其实,经过一夏天的日晒,秋冬季节正是给皮肤做美白修护的最佳时机。这个时候,美白的决心可一点也不能动摇,好好使用你的美白产品吧,你马上就能重新获得白皙的肌肤了。

2 必须更换的化妆品

强效的洁面产品 秋季,伴随着秋日的清凉空气,你的肌肤告别了许多汗液、油脂的困扰,如依旧使用强效的洁面产品,会让肌肤因过度清洁而受到伤害,应换成柔和的、不含皂性成分、含天然油分与皮肤柔润剂的滋润洁面乳。

含有酒精的化妆水 含有酒精的化妆水在油脂分泌旺盛的夏天可以起到控油和清洁的作用。但是,在秋季,它却会带走你肌肤上本已不足的水分。换一款柔和的爽肤水吧,让秋季的肌肤可以轻松自由地呼吸!

新加保养程序给肌肤“进补” 秋季是肌肤“进补”的大好时机。所以,在更换、淘汰夏季保养品的同时,亦应及时加入新的保养程序,以保证给予肌肤足够的营养。对于秋冬季的肌肤来说,保湿乃保养的基本功,所以,除了应将保湿面膜纳入每周一次的保养,不妨视肌肤的需要将保湿精华纳入日常的保养环节。而如果你注重肌肤的抗老,则有必要在保养程序中加入抗老精华,或者挑选一瓶营养成分较高的抗老面霜每晚坚持使用。

3 被换的护肤品如何“藏”

才用了一半的化妆水,还剩下大半的乳液……究竟该如何处理换季换下来的这些瓶瓶罐罐呢?实际上,只要保存方法得当,将这些瓶瓶罐罐多存上几个月也并非不可能。

冰箱不是万能的 很多女性习惯将冰箱视为护肤品的“保险箱”,在她们看来,冰箱的低温能够维持护肤品的活性,避免其变质。实际上,护肤品比较适合存放温度在10℃~30℃,一般家庭使用的冰箱通常低于10℃。过低的温度会令精油冻结,亦会使护肤品中的乳化体遭到破坏。所以,暂时不用的护肤品并不需要放在冰箱里,只要遵循“避光避热”的原则,存放在阴凉通风的地方即可,因为强光和高温容易使护肤品中的化学成分变得不稳定从而发生变质。很多人习惯将护肤品放在洗手间,但洗手间太过潮湿的环境同样会令部分化妆品因受潮而发生霉变。

擦干净再储藏 在存放护肤品之前,最好用稀释75%的酒精将瓶口和瓶盖擦拭干净,拧紧后放回原包装盒,这样可以杀死残留在瓶口瓶盖的部分细菌,以减少护肤品变质的机会。

保质期需注意 在放回原包装盒时,最好用笔在上面标上护肤品的保质期以及最初开封使用的日期。通常来说,护肤品开封后最好在6个月内使用完,最长亦不应超过12个月。而如果已经过了保质期,无论多昂贵的产品,都不要因为心疼银子而继续拿出来使用。(凤凰)

妙手赶跑痘印烦恼

痘痘消退之后的“纪念品”就是让人头痛的痘印。对于痘印,你可能还有点秘招,或是直接生猛地把它挤掉。不管操作是否正确,总有方法对付它。但对于痘印,很多人却束手无策。

痘印有好多种,一般分为黑色痘印、红色痘印、凹洞性痘印、增生性凸疤等,可以通过美容护肤方法解决的是红色痘印和属于色素性沉淀的黑色痘印。

什么是红色、黑色痘印

红色痘印是因为原本长痘痘处的细胞发炎引起血管扩张,但是痘痘消下去后血管并不会马上缩下去,就形成了暂时性红斑,它会在皮肤温度上升或运动时更红。这种红斑不是疤痕,会在半年内渐渐退去,而色素性沉淀造成的是黑色痘印。

针对不同的痘印击破方法也不同。

如何消除黑色痘印

- 1.使用左旋C类精华加上超音波导入,促进皮肤胶原蛋白产生,能加快消除黑色痘印。
- 2.治疗后可搭配外用美白护肤品(日用)和果酸类护肤品(夜用)来加强疗效,一方面抑制新的黑色素生成,另一方面促进皮肤新陈代谢,加速原有黑色素的消除。

如何消除红色痘印

- 1.脉冲光:可收缩毛细血管,有淡疤效果,但需要经过多次治疗。脉冲光还可增加真皮层的胶原蛋白,使凹陷不再明显,改善毛孔粗大,所以也适用于有轻微凹陷的皮肤。
- 2.使用含果酸的保养品或家用磨皮保养产品,促使老废角质脱落,帮助肌肤更新,改善长痘后的色素沉着。
- 3.使用药物治疗。(凤凰)

瑜伽动作帮您健身

开栏语

近年来,瑜伽日益受到健身爱好者的欢迎,那么,在家也能练瑜伽吗?答案是肯定的。本版特意邀请洛阳网健康板块版主、瑜伽教练宁舒婷为大家示范几个瑜伽动作,为你瘦身助一臂之力。

眼镜蛇式

俯卧,闭眼,额头点地,吸气,两腿并拢,收紧全身肌肉,呼气,张开双眼,眼神去寻找眉心方向。吸气,用面部和颈部的肌肉慢慢把头部向后翘,双肩和躯干逐步抬高,向后翘。注意,肚脐尽可能地贴紧地面,保持均匀的呼吸。

初次练习者双手在胸部左右支撑地面,尽可能抬高上半身,不要耸肩,胯部紧贴地面,每次呼吸时,身体都向下放松,保持均匀的呼吸3次~5次。

动作还原时慢慢呼气,让双眼从原先向上看逐步转为向下看,逐渐把躯干放回地板上,把头转向一边,全身放松,松弛约20秒钟。

练习眼镜蛇式的好处:有助于治疗各种背痛和轻微的脊柱损伤,预防和治疗腰间盘突出,调理月经,使颈、胸、腹和两腿都得到锻炼,增强消化能力,消除便秘症状。

不适宜人群:患有甲状腺机能亢进、肠结核、胃溃疡和疝气的人不宜做此动作。



弓式

俯卧地面,两脚跟并拢,双手置于体侧,自然呼吸。自膝盖弯曲双腿,用双手抓住脚踝,吸气,两小腿向后用力,使背部形成弧形,头部、胸部和大腿离开地面,尽自己最大的努力,抬至身体的极限,目视天空,蓄气不呼,保持5次至10次的呼吸。

其功效和眼镜蛇式基本一致,但是它更好地挤压了肾脏,使肾脏的血液暂时离开,放松时,肾脏血液又回到器官,血液瞬间的冲力可有效冲走肾结石。脊柱弯曲者不宜练习。(淑芬)



健身有招
倾城塑身
协办
电话:15603792028
13939900091