



1. 权威、专业、及时、准确，洛阳手机报由洛阳日报报业集团精心打造，萃
取本地、国内、国际新闻资讯，时尚实用，服务贴心。
2. 洛阳手机报本地新闻资讯内容丰富，总量占到了60%以上。

定制方法：

移动用户发送短信 LYD 到 10658300 订阅，3元/月。不收GPRS流量费。
联通用户发送短信712到10655885订阅，3元/月。不收GPRS流量费。

美人“计”

美容护肤
别忘用土豆

□ 文文

德国人爱用面膜纸蘸烹调过的土豆汁敷面，以使被晒成棕黄色的皮肤变白，土豆对皮肤有很多好处：将熟土豆切片，贴在眼睛上30分钟，能减轻下眼袋浮肿；用生土豆面膜敷脸20分钟，不仅可减轻下眼皮浮肿，而且可减轻面部浮肿，还能使脸部皮肤舒展，消除皱纹。

若脸上出现细纹，不妨将土豆和黄瓜擦成丝，敷脸20分钟，再用柠檬水洗净，最后，涂上一层具有护肤功效的橄榄油。

生土豆面膜制法：土豆粉一匙，配半个生蛋黄调匀敷面。该面膜具有消除皱纹的作用。

熟土豆面膜制法：如果面带倦容，可将熟土豆制成面膜敷脸。在土豆中加入少量牛奶，煮熟后捣成泥，冷却之后涂在脸上20分钟即可，还可在熟土豆泥中挤入柠檬汁，调匀之后敷于面部，再用纱布遮盖脸部20分钟，效果更好。

如果你属于油性皮肤，不妨将熟土豆去皮捣烂后加入少量燕麦粉，将混合物敷脸15分钟，然后用温水洗掉。

想让干性肌肤柔软并富有弹性，可以将熟土豆去皮捣碎，加入一匙酸奶，敷面10分钟，然后用温水洗掉。

民间还有用土豆美甲的方法：假如指甲上有色斑，只要将土豆汁涂在指甲上过一夜，第二天早上洗掉，指甲就会变得光洁。

土豆对痤疮同样有效：将土豆磨碎取汁，然后用棉花球蘸汁涂面部，待汁液干后洗掉即可。

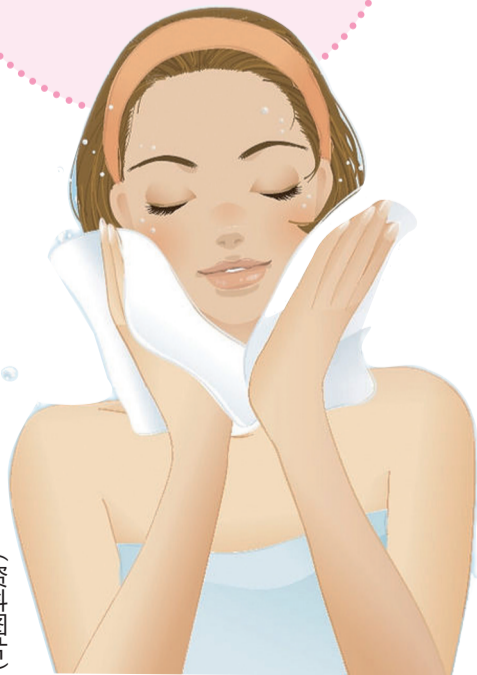


(资料图片)

轻轻爽爽 不当“油物”

□ 艾美

夏天，油脂分泌旺盛，肌肤上有一层油光的女人被戏称为“油物”。当然，此“油物”非彼“尤物”，若想清清爽爽，告别这“油光闪亮”的日子，赶快跟小编学几招吧！



(资料图片)

● 面部T区：从鼻梁至人中的T字部位，“泛T区”包括嘴唇下方。

油性皮肤应该选择标注有“温和”字样的清洁产品。清洁是调理油光的第一步，但清洁度过强的产品会让肌肤变得干燥。如果肌肤过于干燥，为了调节油分，毛孔会分泌更多油脂，这样就会形成恶性循环。所以，越是油性肌肤越应该用“温和”洁面产品。

如果是混合性肌肤，你可以在清洁、化妆水、乳液的基础保养中加入针对T字部位的调理产品，这些专用产品可以让你12个小时持续清爽，能够避免T字部位出油和浮粉问题。

出油会使角质堆积，因此T部需要看情况不定期去角质。现在，很多品牌也有T字部位专用去油保养面膜，你可以根据需要，在每周的保养中

加入针对T字部位的面膜，进行调理。

● 额头和脸颊：额头和脸颊是除了鼻头和下巴之外另外两个“油脂防控区”。

毛孔大小是天生的，任何产品都不可能缩小你的毛孔，但是，我们可以通过调节油脂的分泌，让毛孔在视觉上变小。额头和脸颊需要加强型的清洁产品带走油脂，以免老废角质堆积。

出油会使毛孔堵塞并造成毛孔粗大、皮肤松弛，应使用具有紧致功能的产品，以改善粗大毛孔引起的肌肤粗糙问题。至于加强型的清洁产品，要选择能够有效清除脸上残留油脂的。

此外，补水是理性控油的重要途径，当你发现肌肤由干性转为混合性肌肤时，不要忘记脸颊的保湿，适当用些面膜和面霜。