

看本地信息 只上洛阳网



- 权威身份：**
中共洛阳市委宣传部主管、洛阳日报报业集团主办，党报优势，新闻权威。
- 超群实力：**
十三年成功运营，alexa统计全球排名1.7万，日均IP量8万，日均PV量120余万，全市第一，全省前三。
“洛阳社区”人气火爆，注册会员超26万人。
- 核心优势：**
共享洛阳日报报业集团全媒体采访中心新闻，最新鲜，最生动，最详尽，离您最近。
- 荣耀见证：**
河南省十佳网站、全国地方门户创新品牌奖、网盟理事单位。

广告咨询电话：65233618

地址：洛阳新区开元大道洛阳日报报业集团22楼



脸上长脂肪粒怎么办

耍个花招 击退小疙瘩

□小美

脂肪粒，就是长在皮肤上的如针头大小的白色小疙瘩，虽然看起来不起眼，但非常顽固。脸上长脂肪粒怎么办？就让专家为你解答吧！

● 针刺挑除

快速清除脂肪粒的方法是将美容针消毒后直接挑破脂肪粒，但是，这么做一定要慎重，谨防细菌感染。挑除脂肪粒的具体步骤如下：

- 1.用温水和柔和的洁面乳将面部洗干净。
- 2.用温度在40℃的热毛巾敷脸3分钟，将肌肤毛孔打开。
- 3.在长脂肪粒的地方，用按摩膏轻轻以打圈的方式按摩。
- 4.按摩大约3分钟，看到脂肪粒出现白头后，用优质的棉签轻轻将按摩膏擦掉。
- 5.用消过毒的暗疮针有刺的那头将脂肪粒白头挑开。
- 6.用消过毒的暗疮针有环的一头轻轻压在被挑开的脂肪粒上，脂肪粒就出来了。

● 选择正确的护肤品

诊断自己的皮肤类型，然后选择适合自己的护肤品，也有助于减少脂肪粒。当皮肤干燥时，应判断肌肤是缺油还是缺水。如果是油脂代谢能力差的薄弱型肌肤，应选择专为“敏弱”肌肤设计的，含油量较低，容易吸收的保湿产品，同时配合使用能够温和疏通毛囊的爽肤水或精华液。通常，在选用了正确的护肤品后，脂肪粒会在1个月内消退。

● 磨砂按摩

面部磨砂膏可以去掉轻度的眼周脂肪粒。用面部专用的磨砂膏来轻轻按摩，坚持几天，脂肪粒就会渐渐消失。要注意的是，眼部的肌肤敏感娇弱，按摩的时候，要手下留“劲”才行。

● 巧用维生素E

晚上洗完脸后，用维生素E油在

有脂肪粒的地方涂抹，大约两周时间，脂肪粒就会脱落。

● 巧用柠檬

将柠檬切成薄片，取2片放入一杯刚烧开的水中浸泡，每天早上空腹喝一杯可以增强肠胃的蠕动，帮助消化。柠檬可有效杀菌，降低血脂，帮助身体排出毒素和多余油脂，从而消除脂肪粒。

● 不要过度清洁 要用轻质保养品

不要过度清洁，大力按摩和使用磨砂产品会让皮肤表面出现微小伤口，诱发脂肪粒生成。选择容易被吸收的轻质保养品能减少脂肪粒的产生。

● 避免浓妆 适当运动

避免或减少使用眼影粉、闪粉等粉质彩妆。适当运动可以提升身体和皮肤的循环代谢能力，提升肌肤自我修复力，避免毛囊堵塞，从根本上预防脂肪粒的产生。

美人“计”

搓搓揉揉 皱纹溜走

□燕子

瓜子脸，是大部分美女的追求。可是，随着年龄的增长，法令纹、鱼尾纹等会无情地出现在脸上，导致肌肤松弛下垂，显得脸部肿大。如何拯救这样的“大饼脸”？在使用法皱保养品的同时，不妨进行脸部按摩。

按摩祛皱，要有针对性

抬头纹、川字纹、鱼尾纹、法令纹、口唇纹、口角纹等皱纹的出现，会让脸有一种大了一圈儿的感觉。想要从松弛和皱纹入手，对抗衰老现象，不妨针对这六大细纹部位进行保养性按摩。适当的按摩手法，可以令肌肤紧致，提升肌肤弹性。

按摩如同运动一样，能改善血液循环，达到抚平细纹，增强肌肤弹性的目的。

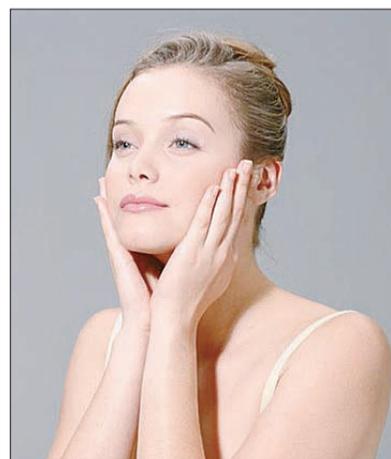
抚纹紧致按摩手法

在脸部涂抹有祛皱作用的精华液，然后将双手平摊，放于额头，并且将头部自身的重量附加在手掌中。如果是在家里自己按摩，最好的姿势是坐在椅子上，将双肘放于膝盖上，持续5秒到10秒。该方法可减少抬头纹、川字纹。

将手松开，向下移动，将手掌覆盖于眼部及周围，同样也是利用头部自身的重量，按压眼部，保持5秒到10秒，松开，掌心向下移动，将整个手掌覆盖于双颊，同样以头部的重量，向脸部施压。该方法可减少鱼尾纹、法令纹。

手掌自然打开，大拇指与手掌呈30度，从下巴开始，夹住下颌向上移动，可起到将下颌肌肉向上提拉的作用。

接着，改变方向，从下颌开始，以头部自身重量为依托，手向上提升。这个手法可以提升脸颊的肌肤，有效减少口唇纹、嘴角纹等。



(资料图片)