

面部瑜伽每天 5 分钟 两颊生光彩

近日播出的《非诚勿扰》中,一名男嘉宾一上台便大秀面部瑜伽,爱美的女嘉宾纷纷追问是否能够驻颜瘦脸。许多都市女性热衷于练瑜伽,认为能够帮助身心放松,让身体更柔韧,但多数人对于面部瑜伽了解不多,它真有驻颜美容的奇效吗?专家认为,瑜伽中确实有一些面部动作有改善面部皮肤松弛、减少细纹的效果,但瑜伽练习是整体的,是由内而外的平衡和健康。瑜伽的冥想、呼吸法、动作(如倒置类、侧弯类)都有利于头面部血液循环的改善和加速毒素的排出,最终起到养颜美容的效果。

面部动作

鼓两颊——改善面部松弛

女性过了 25 岁以后,皮肤血液循环变慢,皮下组织脂肪也开始变得松弛而欠缺弹性,即使体重没有增加,面部线条渐渐松垮,侧面看尤其明显。颧骨上的皮肤不再饱满紧致,面部的最高点慢慢往下游移,开始出现鼻唇沟(也叫法令纹),让人显得没精神、苍老。

先介绍一个鼓两颊的动作。先闭口,将两颊最大限度鼓起,保持数秒,然后再将两颊肌肉用力向口内缩紧,做亲吻状,动作保持数秒。这其实是一个增加面部肌肉弹性的练习。经常做这个练习,能起到改善皮肤松弛的作用。而且这个动作对场地、时间都无限制,爱美的女性们在等车时或在办公室里都可以随时练习。

狮子式——缓解面部紧张

平常生活中,一些女性会由于紧张,常常下意识紧锁眉头或紧咬牙关。经常紧咬牙关会令面部肌肉僵硬,而紧锁眉头则容易留下难看的眉间纹——也叫“川字纹”。对于去眉间纹,现在可以采用注射去皱的方式进行改善,其实你也可以练习一些简单的面部瑜伽动作,以舒展紧锁的眉头。

瑜伽体式中有一个狮子式,以面部动作为主。先深吸一口气(最好是腹式呼吸),然后睁大眼睛、张大口,用力将气呼出,与此同时最大限度地伸出舌头,保持 3 到 5 秒。重复该动作。这个动作除了可以拉伸面部的肌肉、缓解面部的紧张外,还可以将肺内的浊气充分吐出,这样才可能有更多氧气进入。当各个脏器供氧充分时,必定可以加速新陈代谢,皮肤也会显得更有光泽。这个动作由于比较夸张,建议独处时练习。

经期长痘 多因激素水平波动 提前做护理可减少困扰



全身动作

专家提醒,想美容养颜不要只拘泥于以上面部瑜伽动作,其他全身动作比如倒置类、侧弯类都有利头面部血液循环的改善和加速毒素的排出,有助改善皮肤长斑、长痘、晦暗的问题,令皮肤更加红润而有光泽。

三角伸展式——加速排毒,改善斑痘

三角伸展式属于侧弯类动作。具体练法:直立,两腿分开约两肩宽,吸气,两臂侧平举,将右脚尖向右转 90 度;呼气,保持手臂和腰背的延伸并慢慢向右侧弯曲躯干,右手掌靠近右小腿,眼睛注视向伸展的左手手指。尽量向上伸展左臂,与右臂呈一条直线,并伸展躯干。直到腿后部、后背以及臀在一条直线上。保持这个姿势五到十次呼吸。吸气,恢复站立姿势。呼气,放松三到五次呼吸。换另一侧重复。

由于胆经就在身体的外侧,经常练习三角伸展式,可以起到调理胆经的作用,加速体内毒素的排出,减少长斑、起痘等皮肤问题的出现。

下犬式——肤色红润、紧致通透

下犬式属于半倒置类动作。动作要领是:跪坐在脚跟上,上身伸直,手臂带动上身向地面前倾,两手掌分开与肩同宽,放置在头的前方。吸气,抬头,两手推地,将膝盖抬离地面,伸展双腿和背部,保持五次呼吸。呼气,还原成坐势。

做这个动作时,血液涌向头部,可以改善面部的血液循环,让面部皮肤更加红润和有光泽。

鱼式——改善颈纹、面部细纹

颈部是最容易被忽略的部位,也是最容易透露年龄的部位。女人不论身材多窈窕,妆容多精致,区区几道颈纹就能让整个保养工程溃

堤。别以为颈部老化是 40 岁之后的事情,在许多 20 岁出头女性细致无瑕的脸蛋底下,往往也有细纹横陈、提前衰老的颈部,白白让自己“年长”了好几岁。瑜伽动作中的“鱼式”可以让颈部和面部的肌肉充分拉伸,有改善面部细纹以及颈纹的效果。

练习方法是:平躺,两腿伸直并拢平放在地上,两手平放于臀部下方,两肘尽量靠近。吸气后头、胸抬高,头顶轻轻接触地面,手肘用力支撑,保持该动作 5 次呼吸。呼气,身体还原。鱼式是仰卧练习的,但办公室的白领可以将这一动作改为坐姿,随时在自己的电脑台前进行。这个姿势还有助于背部区域得到伸展,胸部也得到扩展,呼吸更加完全。另外,由于颈部得到了伸展,所以对甲状腺的平衡也有益处。

特别提醒:全身动作最好在饭后两三个小时后才练习,心脏异常、高血压和腰椎间盘突出正处于炎症期的患者,要在专业老师的指导下练习。

(陈辉)

痘痘是爱美女性的天敌,特别是对于经期爱长痘痘的女性来说。月经期间长的痘痘,实际上并不是一种病理表现。提前做好皮肤的护理,能够在一定程度上减轻痘痘的影响,但不建议盲目挤压或者自行用药,这样很可能会引起过敏甚至留下疤痕。

经期长痘是内分泌波动惹的祸

痤疮(俗称痘痘)的发生与很多因素有关,其中就包括女性激素水平的波动,因此部分女性每到月经期间痤疮就会高发或加重。女性在月经期间,孕激素和雌激素会明显下降,雄激素水平相对较高,从而让皮脂腺分泌增多。脂性分泌堵塞毛孔会让导致痤疮的活性物质——痤疮丙酸杆菌疯狂生长,并引起皮肤的应激反应,产生痤疮、粉刺和红肿等。因此,平时爱长痘痘的女性,在月经期间就更加一发不可收拾。而在经期继续以平时的方式做皮肤护理或者忽视皮肤护理的女性,也相应容易出现痤疮问题。

需要注意的是,并非所有在经期产生的痤疮都归咎于激素波动。经期痤疮与普通痤疮不一样,它具有反复发作、顽固的特点,一般长在口部周围、鼻子两翼、下颌角等地方。而长在额头和脸颊中间的痤疮大多与月经周期没有关系,若这类痤疮比较严重,还是要接受相应的治疗。

经期前,皮肤护理要加紧

如果想在月经期间减轻痘痘带来的困扰,经期前

就要加强皮肤的清洁护理工作。月经前一个星期,要尽量减少浓妆艳抹,并且要彻底做好卸妆工作,以减少对毛孔的堵塞。另外,要加强清洁工作,特别是油性肌肤的女性,洁面时最好用暖水,建议使用 pH 值在 5.5~6.5 之间的洁面产品。最关键的就是要保证充足的睡眠。熬夜多了也会让激素出现比较明显的波动。熬夜对于激素波动的影响,相信工作过于忙碌以至于作息不正常的职业女性,或者面临紧张考试阶段的女生都深有体会,这也是为什么熬夜过后就容易长痘痘的原因之一。

值得一提的是,干性皮肤的女性虽然油脂分泌不旺盛,平时不容易长痤疮,但如果皮肤护理工作没做好,让皮肤屏障功能遭到破坏,同样也会导致痤疮问题。

长了痘痘不要自治

经期长痤疮,从某种程度上说并不是一种病。等月经周期过去后就会慢慢消失。但往往不少人会盲目地买药,或者忍不住去挤痘痘。人的皮肤是一道屏障,而痤疮导致毛囊口张开,此时自行用药,就容易通过张开的毛囊口“突围”,渗透入皮肤内部,引起过敏或者重金属的沉积。而强行挤痘痘更要不得,很可能会引起毛囊炎,甚至留下色素沉着和疤痕。

痤疮不超过 5 粒并不需要太紧张,做好皮肤正常的清理工作,多睡觉,多吃蔬果,保证维生素的摄入,可以很快减少痤疮。如果痤疮带有炎症或者出现脓包时,建议去医院皮肤科就诊。

(谢哲)