

三妙招打造好肌肤



>> 妙招1—— 避开阳光做游戏

夏季阳光灼热，防晒工作必不可少。有防晒品的广告语为“和阳光做游戏”，不过专家指出，在夏季这种紫外线强烈的时候，与其和阳光做游戏，不如避开阳光做游戏。

专家指出，夏季如果可以自由选择出门时间，那最好避开早上10点至下午2点半，因为这段时间里阳光中的紫外线最强，对肌肤的伤害也最厉害。

如果要出门，做好防晒准备当然必不可少。要根据自己一天的行程选择合适SPF值的防晒产品。普通类型皮肤的人，SPF值以8~12为宜；对光敏感的人，SPF值以12~20为宜；若只是在上下班的路上接触阳光的上班族，SPF值在15以下即可；在野外游玩、海滨游泳时，防晒品的SPF值要在30以上。如果要去游泳，最好选用防水的防晒护肤品。另外，肤色白皙者最好选用SPF超过30的防晒霜，防止斑点的产生。皮肤偏深者，平日可采用SPF值为15的防晒品。

需要特别注意的是，防晒产品应在出门前半小时涂抹，而且每隔2~3小时需再擦一次。此外，不要以为车窗玻璃可以遮挡紫外线，开车一族同样需要合理防晒。在涂抹防晒霜的基础上，外出也最好带上遮阳伞、太阳镜、遮阳帽等防晒工具。

晒后修复同样不可忽视。如果在户外逗留时间较长，无论日晒的程度如何，回家后应先将肌肤冲洗干净，最好用温水和冷水交替冲洗，然后抹上晒后修复的护肤品，或者敷一些晒后修复或美白的面膜。也可以用毛

巾包裹冰块，冰镇在发热的肌肤上，减缓燥热不舒服的感觉。

>> 妙招2—— 去痘印慎用果酸

对于那些痘痘已经下去的肌肤来说，首要工作就是预防痘痘再次来袭，同时要去痘印。此时，就需要给肌肤去角质。去角质可以给肌肤做深层的清洁，达到毛孔通畅。之前很多死去的细胞组织还停留在肌肤深层，去角质能有效改善色素沉淀，促进肌肤吸收。

除了每周去角质外，还需要用美白面膜来帮我们的肌肤补充营养，淡化痘印。专家建议，使用面膜前先涂一层收缩毛孔精华，这样不仅能收缩毛孔，而且对肌肤有很好的润泽效果。

很多人喜欢用果酸来消除痘印，但不少人试过之后反而损害了肌肤。专家指出，果酸虽然有去死皮、去痘、淡化色斑等功效，但是由于它是以破坏皮肤表层的细胞为代价，因此使用的时候要非常小心，使用不当容易导致肌肤过敏，甚至毁容。

另外，使用含有果酸的护肤品，会让肌肤的抗紫外线能力降低。如果长期使用果酸，而对肌肤疏于保护，让肌肤暴露在阳光下的话，会很容易加重细纹和色斑。

此外，敏感部位要慎用，使用果酸要避开眼部、唇部和颈部。因为这些肌肤比较敏感，即使在手臂测试过关的果酸产品，用在这些地方也很可能会出现红肿等过敏现象。

即使是脸部其他地方，也不能频繁使用，一般来说，使用一个月果酸产品后停用2~3周，给予肌肤充分休息，防止果酸美容不成功。

>> 妙招3—— 自信是最好的肌肤保养品

与其在外部世界苦苦寻觅一款化学产品，不如培养自信与良好的心态，这才是女性最好的护肤品。

专家指出，不良情绪会对人体皮肤健康带来影响。中医认为，不良情绪可导致皮肤色斑。同时要适当运动，运动有利于改善人体血液循环。

饮食上，夏季更应该注意清淡饮食，避免或少吃油炸类食物，保证不抽烟喝酒、规律作息等。平时多吃水果、绿色蔬菜等补充所需维生素。需要注意的是，有些食物有感光因子，人食用后照射阳光或其它强烈光线，会使皮肤变黑或有斑点。常见的感光食物有：柠檬、胡萝卜、木瓜、芹菜、莴苣、土豆、香菜、苋菜、油菜、橘子、紫菜、田螺、菠菜、无花果、芥蓝、韭菜、红豆等。如想皮肤变得白皙，应少吃感光食物，也可晚餐食用少许，食用后不宜在强光下活动。

一些基本的护肤方法也要了解，如洗脸用微温的水即可；不要用毛巾太用力擦脸；根据自己的肤质（如干性、油性），选择合适的洗浴用品；洗的次数不可太多，一天洗2~3次，就足够了。

(夏文)

“坐如钟” 对腰椎不利 小动作巧练腰背肌

我们从小就被教导要“坐如钟”、站立时“挺胸抬头”，这些姿势是否对腰椎有利呢？常见的腰背疼，又该怎样预防和改善？

每坐40分钟应起身运动

专家表示，对成年人来说，要改变习惯性姿势，并非易事。有哪些辅助措施可以帮助我们改正？

首先就是避免长时间坐在椅子上。每坐40分钟，就要站起将脊柱向后尽量伸展10次，然后将颈部向左右各侧屈5次，耳朵尽量贴向肩膀；再左顾右盼式旋转5次，动作速度要慢，要达到运动最大范围的幅度，原有颈腰痛的人，注意不要引起不适感。同时注意控制坐的总时间，最好每天不超过4小时。

循序渐进锻炼腰背肌

一块块砖摞起来，即使很整齐，它也不稳定；只有将每块砖之间抹上水泥才牢固。脊柱的椎体结构就相当于水泥，而腰背肌肉就相当于砖。随着时间推移，水泥剥脱，又需重新加固，这就是强化腰背肌肉力量的过程。

该如何锻炼腰背肌肉呢？专家介绍了一种由易到难、循序渐进的腰背肌肉练习法。

俯卧位：

1.保持髋部紧贴床面，用肘部将上身撑起使腰部轻轻后伸。开始要缓慢进行练习，最初保持后伸的姿势为5秒钟，逐渐达到30秒钟，重复10次。

2.保持骨盆与床面紧贴，用手轻轻托起上身，在此过程中保持腰部和臀部的放松。在此姿势下保持1秒钟，重复10次。

如果不能进行俯卧位的练习，那么，按照如下方法也能起到同样的锻炼效果：

1.将双手放在腰部，双膝轻轻屈曲，身体向后方轻轻后仰。这种后伸练习要规律地进行，大概每两小时一次。在日常生活中避免前屈的动作，因为它会抵消进行后伸练习的作用。

2.骨盆部位垫一薄枕，双手向后背到腰部，轻轻抬起头和胸部，保持双眼直视地面。开始坚持5秒钟，逐渐增加到20秒钟，争取重复8~10次。

3.头和胸部贴近地面，轻轻抬起一侧的上肢，对侧下肢绷紧，慢慢地抬离床面约5~10厘米。开始坚持5秒钟，重复8~10次。目标是在此姿势下，坚持20秒钟。膝关节伸直绷紧，抬起一侧下肢和对侧上肢。

4.除了腰背肌肉练习外，还可以进行腹部肌肉的练习。双膝关节屈曲，双手胸前交叉，上身轻轻抬离床面。坚持2~4秒钟，然后轻轻放平到开始的姿势，重复10次。此法用于上腹部肌肉的练习。

上述锻炼有助于延缓腰椎劳损病程发生进程。需要谨记的是，如果腰部疼痛剧烈，双下肢麻木、疼痛或者经过一段时间的锻炼疼痛缓解不明显者，需及时就诊。

