

三妙招打造好肌肤



水嫩白皙的好肌肤,几乎是每个女性理想的肌肤状态。不过,在阳光、环境污染、护理不当等各种因素叠加之下,想自然拥有一身好肌肤,可不是那么简单。要想打造出理想的肌肤,得先从护肤秘笈里学几招。

>> 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,同时要去除痘印。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沉。

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,防止果酸美容不成变毁容。

>> 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,会使得皮肤变黑或有斑点。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、芥苣菜、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;根据自己的皮肤的性质(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,然后将颈部向左右两侧屈 5 次,耳朵尽量贴向肩膀;再左倾右盼式旋转 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

一块块砖摆起来,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。开始时坚持 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,缓慢地抬离床面约 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变发生进程。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。

(叶洲)

