

手,女人的第二张脸

# 立秋后,该做手部护理了

手被认为是女人的第二张脸。一双柔软、白皙、饱满的手,更是年轻的标志。因为人的手部肌肤的老化速度是脸部肌肤的 8 倍,手是最骗不了人的年龄记号。然而,手又是人身体上使用最多,和外界直接接触最多的部位,洗碗、开车、拖地……冷风的刺激和阳光的照射,都会让手上的皮肤遭受损害,变得干燥粗糙。在此提醒,立秋后女人该做手部护理了。

## “主妇手”诱因:缺乏滋润

中国医科大学附属第一医院皮肤科主任李远宏指出,大多数家庭主妇由于缺乏对双手保养的意识,因而双手干燥的问题还是比较严重的,我们常把这种缺乏滋润的粗糙双手称之为“主妇手”。

手部干燥、脱皮还裂口,到底是什么原因造成的呢?李远宏说,这首先是因为手背的皮肤皮脂腺较少,长时间暴露于空气中,本身就on易缺水干燥,加之日常做家务,频繁接触清洁剂,加剧了水分的流失,造成皮肤粗糙老化。具体来说,最主要就是双手缺乏滋润。

皮肤表面的油脂膜变薄:手部的皮脂腺数目相对于面部、胸背部来说较少,所以双手的润泽度是不够的,尤其是到了秋季后,手便容易发生皮肤干燥、粗糙、增厚等。

过度洗涤:某些家庭主妇经常接触水和各种洗涤用品,包括洗面奶、肥皂、厨房去油剂、洗洁精、家居全能水等,这些去污剂会把皮肤表面的油脂彻底洗下来,以致手部皮肤变得干干的,甚至长毛刺,严重者出现脱皮。

季节性脱皮/汗疱疹:一到季节交替的时候,有些人的手就会出现小片的或大片的泛白、脱皮,尤其是夏末秋初的季节,这也是干燥所致。

## 远离“主妇手”:随时护理双手

护理“主妇手”要做到全面护理,有针对性地、不留余力地保养,才能达到深层次滋润。李远宏强调,最好能够随时随地涂护手霜。

### (1)戴手套干家务

进入秋季之后,天气干燥,双手更容易出现脱皮,因此,在接触水或洗涤用品时,尽量戴上塑胶手套。如果需要长时间佩戴手套,为避免手部汗液的浸湿,里面可先戴一双棉质的薄手套,然后再戴塑胶手套。

避免双手直接接触酒精或其他消毒剂。使用清洁剂后,要彻底进行清洗,否则残留的去污剂会伤害我们的皮脂膜,加速皮肤的衰老。正确的做法是,洗干净双手后,用温水冲洗,擦

干,再抹上护手霜。

### (2)随时随地抹护手霜

补充皮肤的油脂膜方法有很多,用护手霜是最简单方便的选择。李远宏建议,最好随身携带一支护手霜,洗一次手抹一次护手霜,不能省略,而且要马上使用。在手上还湿湿的时候使用效果最好,如果等手上的水分已经完全蒸发,皮肤感觉极干时再使用,那么护手霜保湿的效果就会差许多。另外,还可以用维生素 E 胶丸、蜂蜜、橄榄油等当护手霜,这其实都是不错的选择。

将护手霜均匀涂于手背后,用手指以螺旋状在手背循环打圈按摩,并针对手指关节进行拉伸按摩,用拇指按摩手背骨骼肌理,直至手部发热,护手霜完全被皮肤吸收。拉拉指尖、做握拳运动、伸长双手,按摩 3~5 分钟就可以了。

### (3)给手部做 SPA

如果双手干燥脱皮很严重,可以在睡前给自己做一个手部 SPA:用牛奶一袋或者食用醋 1~2 大羹匙,加入一盆温水中,然后把手浸泡入液体中 2~5 分钟,轻轻按摩促进手部血液循环,这样做也助于去除死皮,然后厚厚地涂上一层手霜。第二天就会看到双手会有明显的变化,显得特别滋润,如果再套上一层一次性塑料手套或者保鲜膜,效果更佳。

如果自己在家不方便做手膜的话,还可以去专业美容机构进行手部蜡疗。将植物精油、维生素 E 及胶原蛋白等营养元素融入专业的美容蜡,在蜡体加热至 48℃~52℃的溶化状态下,将其包裹于清洁后的双手,形成一层透明凝固的蜡膜后,用保鲜膜和专业手套包裹保温,15 分钟后卸膜。这种高效护理能有效改善皮肤粗糙、干燥等现象,还有助于扩张毛细血管,促进血液循环。

### (4)皮肤裂口预防感染

在皮肤出现裂口或出血时,要注意预防感染。可使用创可贴或医用胶布将创口拉近后粘贴,有助于新生的细胞爬行生长并修复伤口。如果是皮肤干燥脱皮,则建议多补充维生素 C 和新鲜水果。另外,维生素 B 也是促进皮肤、毛发、指甲生长的重要营养元素,所以对手部的养护也非常有效,多见于动物肝脏、鱼类、蛋类和大豆中,多吃这些食物也可以护肤。

### (5)脱皮

如果是季节性的脱皮,不用太过着急,只需对症处理就可以。比如保持局部皮肤的干燥,少接触水,避免直接接触洗涤用品,使用有滋润效果的乳膏。但是如果情况特别严重,则应该寻求医生的帮助。



## 聪明主妇绝不会忽略双手保养

一双手,往往能够看出一个女人生活得是否精致。

在《乱世佳人》里,有这样一段描述:穷困潦倒的斯嘉丽向监狱中的白瑞德借钱交房租,于是让奶奶用家中的绿色窗帘做成一条漂亮的裙子。跟白瑞德见面时,斯嘉丽一会儿摆弄自己的裙摆,一会儿把她的耳环晃得“嗒嗒”

响,她以为这样白瑞德就能陷入她温柔的陷阱,并借钱给自己渡过难关。然而,当白瑞德触摸到斯嘉丽的双手时,才发现其双手粗糙不堪,显然不是一个贵族小姐应有的一双手,从而识破了她的小把戏。

双手不会骗人,女人的一双手,就像女人的另一张脸,没有表情,却也不会伪装,记录着生活中的点点滴滴。

(羊晚)



同看喜剧电影、重玩儿时游戏、怒时做个鬼脸……

# 婚姻快乐有五把金钥匙

幽默是一种诱人的性感。在婚姻里,学会运用幽默创造快乐,既能为爱情保鲜,又能创造轻松愉快的家庭氛围。如何在婚姻生活中笑口常开?法国《女性》杂志请来婚姻咨询专家,给出了 5 个让婚姻快乐的金钥匙。

共享他人的幽默。夫妻要学会从他人的幽默智慧中获得快乐,你们可以一起去看喜剧演出,也可以留在家里观看彼此都喜欢的喜剧电影,当然,也不妨听听朋友们有趣的事情。这种不用自己费心就可以获得的快乐,可以让彼此度过惬意的时光,缓解白天的工作压力和紧张情绪。建议多看看爱情喜剧片,在开怀大笑的同时,可以从中获得更多夫妻相处方面的建议。

重拾童年游戏。偶尔变回淘气的大孩子,从简单的游戏中获得最质朴、最激动的

快乐。脱下光鲜的西装、取下耀眼的首饰,和伴侣来一次竞技游戏,如水枪大战,争夺一件小玩具,玩扑克贴纸条等,在快乐的氛围里,摆脱了一天的疲惫和烦恼,更给两人的亲密行为打开了绿灯。但是注意,游戏是为了快乐,而不是为了分出胜负,要避免那些制造紧张氛围的游戏。

学会适当自嘲。不要害怕被嘲笑,相反,爱人会从你的自嘲中看到你的谦逊和智慧,拥有这种自我牺牲的精神,你在对方眼里会变得更加无私又可爱。通常,女性的言语分析力更强,更具幽默的智慧,可以用语言创造轻松、随意的氛围。而男性如果能够意识到自己的小毛病,并在妻子面前自嘲一番,相信她会一改往日的眉头紧皱,欣然一笑,这岂不是皆大欢喜?

回忆有趣的场景。曾经有趣的场景、好笑的故事,都是值得回忆的快乐元素。法国心理学家和社会学家多丽丝·巴兹尼曾说:“拥有快乐,并在日后与伴侣回忆快乐的场景,会让婚姻关系更持久”。因为,分享过去的快乐是一种慷慨,是乐意为对方奉献欢笑,也是爱的表现。这种欢乐可以源自别人的笑话,也可以是你们之间的嬉戏,还可以是一次有趣的经历。

吵架中发挥幽默。试着在对方怒不可遏时做个鬼脸,模仿他(她)的表情,或者说些有趣的话,并且面带微笑。记住,你这样的初衷,绝不是取笑对方,而是在自娱自乐和缓和气氛,毕竟,运用幽默,表现幽默,都是为了增添家中的正能量,让自己快乐,更让你爱的那个人快乐。

(郭静超)