

秋冬要做无痘美人

身为爱美的你,对肌肤的要求一定是细致柔嫩且充满弹性,而且还要散发着健康动人的透明亮泽感。但更重要的是——脸上必须连一颗痘痘(或痘印)也不能出现!所以各位姐妹,即使你们已经平安度过了青春期,但是,痘痘绝对不会那么轻易地放过你们!抗痘,是不可松懈的保养行动!那么如何抗痘、治痘、除痘,就让“无痘美人速成班”来教你吧!



fashion

A

初级班:成人痘形成原因

成人痘 7 大成因

1. 肌肤防护机能下降——肌肤防护机能下降,是引发成人痘滋长的原因之一。当肌肤防护机能下降时,容易造成肌肤干燥、角质层不平衡,使皮肤无法正常新陈代谢,造成老废角质残留、角质阻塞毛孔,进而滋生细菌和长出痘痘。由于老废角质混合了油脂,会阻塞在毛孔里,造成了细菌感染,并会引起发炎现象。因此,必须适当地加强清洁和保湿,使被阻塞的毛孔变得柔软,进而可以缓和痘痘问题。
2. 黑头粉刺堆积过多——毛孔里的老废角质及氧化油脂的粉刺,如果没有彻底地被祛除,不但会使毛孔变大,肤质也会变得粗糙,甚至会导致痘痘的滋长。所以,清洁阻塞于毛孔中的污垢、粉刺和

黑头,然后进行深层保湿护肤,能让毛孔逐渐变小、肤质滋润饱满,长痘的机会也就自然减少了。

3. 生活压力——生活中的种种压力都会造成生理功能的失衡,让痘痘找上你!研究报告显示——压力、紧张与睡眠不足都会使痘痘恶化!所以,只要随着生理时钟恢复规律的作息,并寻找纾解压力的运动(如瑜伽、游泳、跑步)和活动(与朋友聊天、唱歌或听听轻音乐),压力减轻、痘痘自然被“赶走”啦!

4. 内分泌失衡——内分泌一直是诱发痘痘的重要元凶!大约有三分之一的女性在生理期前,都有长痘的烦恼,而且主要出现于下巴和两鬓等部位。适当调理身体,有助于平衡内分泌。

5. 消化系统——便秘、习惯性

腹泻、胃酸过多、溃疡等消化系统等问题,会导致体内毒素堆积,令废物无法正常排出,令脸上出现痘痘。记得多吃蔬果及每天最少喝 8 杯清水,以摄取足够的纤维素和水分,才可以使身体的排泄程序更有效地运作,并且能自动排出体内的毒素。

6. 药物刺激——口服避孕药、减肥药或含有溴化物、碘化物等药品,都会刺激内分泌的失衡,或者引发毒素堆积而形成所谓的“毒性暗疮”。

7. 睡眠不足——中医认为,肝火不清,容易引发痘痘。只有保证拥有足够的睡眠时间,并且尽可能在晚上 12 时之前入睡(晚上 11 时至 2 时之前是肝脏排毒的最佳时间),才能让肝脏在熟睡的状态下进行排毒。

B

中级班:观痘看出问题

1. 额头痘

由于压力过大,造成脾气变得暴躁,导致心火和血液循环等系统出现问题。

TIPS: 养成早睡早起的好习惯,保持睡眠时间充足,还要多喝水。

2. 印堂痘

如果在眉与眉之间出现痘痘,身体可能出现胸闷、心律不齐或心悸等疾病。

TIPS: 不要进行太过激烈的运动,同时不可抽烟、喝酒及进食容易刺激心脏的食品。

3. 左边脸颊痘

通常是由于肝功能不顺畅所致,如:肝脏的分泌、解毒或造血等功能出现了问题。

TIPS: 维持正常的作息和快乐的心情,并且不让身体处于闷热状况。

4. 鼻翼痘

在鼻翼突然冒出肿大的痘

痘,与身体的内分泌有关。

TIPS: 切记不可过度劳累,尽量多进行一些户外活动,以享受健康的生活形态。

5. 唇周痘

在唇部四周长痘痘,主要是因为便秘问题,导致体内的毒素累积,或者是使用了氟过量的牙膏等。

TIPS: 不妨多吃含高纤维的蔬菜水果,以调整良好的饮食习惯;刷牙时要用清水彻底漱口。

6. 下巴痘

通常发生于生理期前几天,由于内分泌失调所致。

TIPS: 少吃冰冷及凉性的食物,在生理期间可选用具有舒缓镇定功能的保养品。

7. 鼻头痘

可能是胃火过大,或消化系统异常而导致。

TIPS: 尽量少吃冰冷食物,因为寒性的食物容易引起胃酸分

泌,进而造成胃火过大。

8. 右边脸颊痘

由于肺部功能失常,导致手脚冰冷,这也是易过敏的体质或是感冒的前兆。

TIPS: 平时就得多注意呼吸道的保养,避免吃芒果、芋头、海鲜等易引起过敏的食物。

9. 眼头痘

生长在靠近鼻子和眼头位置的痘痘,是由于肝功能不好而引致。

TIPS: 尽量维持正常的生活作息,避免熬夜,而且在晚上 11 时之前准时上床睡觉。

10. 发际痘

由于卸妆不够干净,造成毛孔阻塞而形成痘痘问题,常出现在发际眉毛边缘。

TIPS: 加强卸妆和清洁的工作,洗脸时一定要仔细清洗干净;另外每周做一次去角质护理,以维持皮脂腺的顺畅。

C

高级班:治痘抗痘全科

当痘痘出现时,该怎么办? 痘痘留下疤印时,又该如何是好呢?

■ 痘痘刚刚冒出时

TIPS1: 自己处理

刚刚冒出痘痘时,涂抹上具有消炎作用的痘痘专用品,即可快速地“消灭”痘痘。谨记必须在洁肤后,才能“薄薄地、小范围”点在痘痘上,分量太多反而会伤到没长痘痘的部分肌肤。

TIPS2: 找皮肤科医生

如果你热衷于“小题大做”,那么可以寻找皮肤科医生的协助。但是,对于这些“小儿科”痘痘问题,医生通常不会开口服药的

物,而是开一些外用涂抹的药膏(通常含有 A 酸、杜鹃花酸或抗生素成分),帮助收敛痘痘。

TIPS3: 不要固定使用同一产品

涂抹“消痘”产品时,不要长期使用同一款,因为很容易就会产生“抗药性”,治痘效果也就没有这么有效了。

■ 痘化脓红肿了

TIPS1: 专业人员处理

痘化脓发炎了,千万不要用手指去乱挤,最好寻求熟悉的美容师,由专业的美容师为你清除干净,这样才不会重复发作。

TIPS2: 镭射除痘

镭射除痘的方法价钱较高,通常会连同除疤印一起进行,但必须在专业的医院或美容院进行。

■ 痘痘留下疤印后

TIPS1: 遮痘疤

以笔状遮瑕膏轻抹在痘疤上再轻压,即可轻松遮盖斑点、粉刺及痘印。

TIPS2: 美白淡痘印

选用具备美白、淡斑或焕肤功效的精华素,以浓缩的美白淡斑精华加强角质代谢,防止痘痘痕迹的色素沉淀,并淡化痘印!

杜生梅

1937年,上海

灯红酒绿,靡靡之音,
唱一支“玫瑰玫瑰我爱你”;
跑洋行的买办,穿旗袍的太太,
在教会学校读英文的小姐,
从法国留学回来的少爷;
汇丰银行,圣约翰大学,
百乐门夜总会,仙乐斯舞厅,
在那个年代,它叫做东方巴黎,
是世界上最具有传奇色彩的都市。
如果环球航行的船只没有到过外滩的码头,
他们的旅程便不能完毕。

流光溢彩,
千姿百态,
用霓虹的灯光谱写一支“夜上海”;
各金融机构的林立,
穿lv的女郎,
操着英语和老外打交道的白领;
咖啡馆前的阳光,
各色餐厅里眼角眉梢的轻笑,
开着自家驾车出门旅游的一家人,
一切将繁华、
时尚和风情万种发挥到极致。

2007年,上海

于是,70年后,我们有必要对它进行一次盘点,以挚爱的深情踏过这个城市的每一个角落,用心灵为它那么多年的美丽跳一支舞曲。**2007摩登上海口碑大赏**,前奏已响起。

本次活动由口碑网携手东方早报共同主办,自**2007年11月上旬**起,直至**2007年12月中下旬**为,以**网络投票**形式,根据投票结果选出候选名单,并由评审团评议最终产生获奖名单。您的投票,有可能经过当前**最先锋最知名的时尚界人士**的认同,而您的投票,也可能直接导致**上海时尚地标**的产生,您就是摩登生活的好向导,因此,请千万不要忽略。

投票有理,请切记!

口碑网 Koubel.com
你的生活好向导!