



### 室内游泳的美丽 对策

室内游泳既方便又不受气候影响,不过由于游泳场馆一般都连续使用,卫生状况很难保证,并且又多采用加氯或循环净化来保持水池卫生,这样会使氯的浓度不断增加。另外,游泳时难免将皮肤排泄物、脱落的毛发、汗液等带入水中,受污染的水会导致眼、鼻、耳、喉、胃肠道、生殖系统等产生疾病。而身体肌肤也会因此受到伤害,有什么方法可以让室内游泳没有后顾之忧呢?

#### 第一是室内泳前防护措施

Method-1 泳前涂防氯乳。可以在泳前涂上防氯乳,隔离含氯过多的水,避免皮肤干涩。

Method-2 如果是游泳馆,可以每周去三到五次。但一周的周二、周三、周四应该是水质最好的。

Method-3 室内泳池难免有皮肤排泄物、脱落的毛发、汗液等落入水中,你在游泳的时候,头发与眼睛最容易粘到水中这些细屑,所以请戴上泳帽和游泳镜,这样能保护头发和眼睛。

#### 第二是室内泳后科学护理

Method-1 游泳之后一定要洗澡,而且最好用“游泳专用洗液”洗澡。因为这种溶液可以帮助你去除真菌、细菌,并有护肤作用,而且能把泳后沾在身上的氯气味和漂白粉去除干净。

Method-2 泳后要擦干身上水分。因为如果空气中没有足够的水分,皮肤从湿到干的过程中就会同时吸收皮肤表层的水分,使皮肤变得更干。所以,最好的护理办法就是沐浴后马上擦干身上的水珠。

Method-3 游泳后皮肤要保湿。如果条件允许,还要给全身每个部位充分涂上具有保湿作用的温和护肤品,然后做轻轻的按摩,帮助养分尽快吸收。

在夏末初秋,游泳是人们最喜爱的休闲健身活动,又是减肥瘦身的好项目。然而,炽热的阳光和游泳池中的一些消毒成分却总是或多或少地危害着我们的美丽。如何才能放心地与清凉亲密接触?泳前的防护措施和泳后的科学护理格外重要!



# 泳前泳后护理的美丽对策



### 户外游泳的美丽 对策

炎夏热秋时节,许多MM都穿上自己心仪的时尚泳衣在海滩或是户外泳池嬉戏。可是在自由自在畅游的同时,怎样保护好自已的皮肤,做到既健身又美容呢?

#### 第一是户外泳前防护措施

Method-1 泳前防晒准备。泳前要重视涂些防晒用品,如防晒油、防晒乳液等,一旦进入水里防晒品多少都会脱落,所以应及时补涂。阳光下,水中的皮肤吸收紫外线的量会加倍,最好选防晒乳液而不是防晒霜,因为现在防晒只看SPF值已经远远不够了,SPF只能防御UVB紫外线,真正的阳光杀手是UVA,它占到到达地面紫外线的98%,最具杀伤力,能在最短的时间内到达真皮底层,迅速损害弹性纤维,造成皮肤老化。唯一能对付UVA的,就是选择防止UVA的“PA+”产品。

Method-2 分阶段日晒。如果没有日晒经验,不妨试试分阶段日晒法,也就是说每一次晒太阳应由短到长逐渐适应,第一次日晒最好不要超过半个小时,然后回到岸上涂一些防晒油,再做适当的休息。接下来可持续一个小时左右,逐渐延长,如此就会减轻皮肤受到的伤害。

Method-3 使用PA+++。UVA的“PA+”防晒品有效防护时间大约只有4个小时,而PA++的有效防护时间相对来说就要长一些,大约是8小时,PA+++则是超强防护,可以较长时间保护皮肤免受紫外线的侵害。在海滩享受日光浴的人群就可选择这类护肤品,能有效呵护自己的肌肤。

#### 户外泳后科学护理

Method-1 泳后修护护理。泳后并晒过太阳后,应把盐分或脏的东西洗干净,再搽上修护霜以防止皮肤受伤。如果晒得太严重,皮肤有灼烫感时,应先浸泡冷水,然后重复搽上修护霜(每10-15分钟搽抹一次),直到烫热感消失为止。

Method-2 泳后面部清洁护理。洁面时,可以采用含芦荟、甘菊、人参等天然精华成分的温和洁面乳,舒缓晒后肌肤。要对付日晒后出现的黑斑,可以使用一些具有美白效果的面膜(不要选择撕拉式,以免伤害皮肤),或是使用Ahava深层洁面膏,有助减退黑斑,兼令皮肤不再干燥。

Method-3 泳后面部滋润护理。在洁面后及润肤前涂特效精华素,不但可保湿皮肤,更有助肌肤吸收滋润乳,达到最佳的护肤效果。另外,眼周皮肤幼嫩,应选择含高倍滋润配方的眼霜。

Method-4 泳后体肤洁湿护理。经过阳光、海水或泳池水的洗礼后,肌肤内含的水分会大量流失,因此护理肌肤应从彻底清洁及保湿两方面着手。首先是使用“游泳专用洗液”进行全面清洁冲洗,然后采用含芦荟、甘菊等天然洁护精华成分及保湿成分的护肤品进行护理。

Method-5 泳后肩背滋养护理。女性泳装的款式大多要露出肩、背,以展现女性的娇好身材,因此,这两个部位比较容易感染细菌。如果不及时清洁,毛孔会阻塞而冒出痘痘。所以,最好在泳后沐浴时,使用含有植物精华成分的脱脂柔软乳霜轻轻按摩肩部和背部,既可清洁又可软化皮肤,达到滋养的目的。

妍莉

