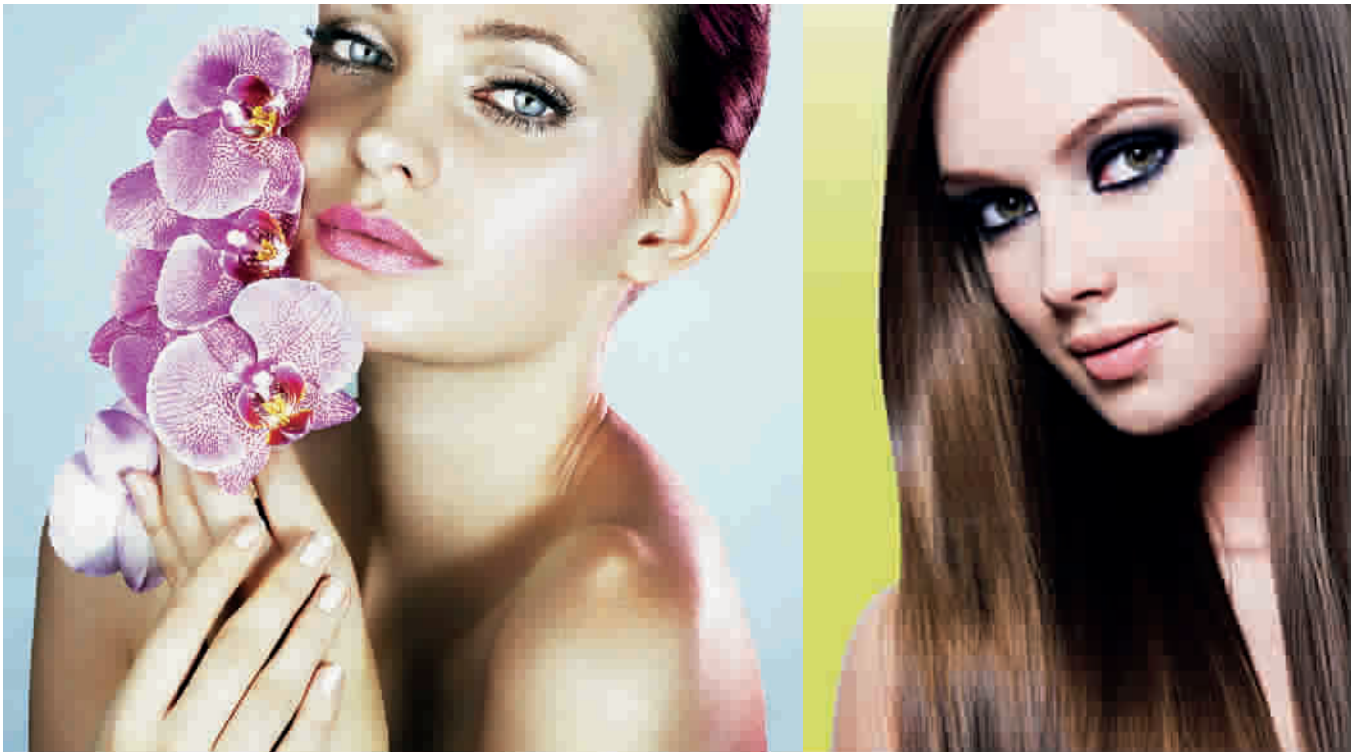
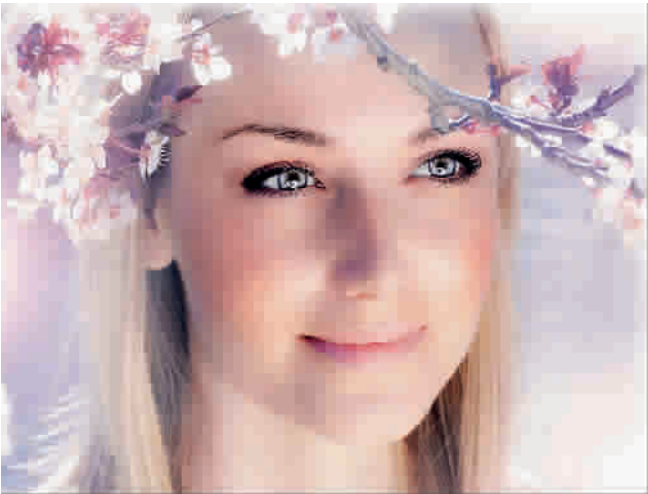




春季抗敏大作战



春天是最容易过敏的季节,所以,面部泛红并不是好事,因为这是红血丝的症状。学会对抗红血丝的方法,将转变成敏感肌肤的危机消灭在萌芽之中,是许多女性需要迫切面对的护肤问题。



红血丝是敏感肌肤的先兆

红血丝是皮肤毛细血管扩张所引发的现象。两颊、鼻部都可能成为红血丝的重灾区。红血丝往往伴随着皮肤薄、敏感,在过冷、过热、从吃了刺激性食物的时候,红血丝就会更加明显,严重的话,还能感觉到皮肤发热、刺痒。

春天温度和环境变换不定,不少中干性皮肤,或者水油不平衡的肌肤也容易变成敏感性肌肤,标志之一就是出现红血丝,它就像是敏感肌肤的第一道警钟,一旦出现需要多加注意。

镇定舒缓应对红血丝

因为红血丝只是敏感肌肤的早期症状,依靠自己在家进行美容护理,是能够起到一定的缓解修复作用的。

敏感肌肤不要频繁去角质

敏感皮肤的成因就是由于天生角质层太薄,所以皮肤会很敏感。拥有敏感皮肤的女性不能频繁去角质,次数太频繁的话,角质层越来越薄,就会出现红血丝。一般一个月去一次角质就可以,而且要用温和去角质的产品。不能用磨砂之类的去角质产品。

忌长久待在干燥环境中

忌长久待在干燥环境中。空调的干燥程度是沙漠的十倍,长期处于如此干燥的环境中,对于敏感性肌肤的恢复十分不利。因此要尽量想办法增加空气中的湿润度。

减少按摩的次数

许多人对于按摩或温度变化等物理刺激,会产生皮肤泛红等现象;解决办法是尽量减少按摩的次数。敏感性肌肤要少按摩,且时间不能超过十分钟,按摩力度要十分轻柔。

一定严防紫外线

紫外线对于敏感性肌肤来说也是致命的,一定要做到全年防晒,平时出门前一定要涂上特别为敏感肌肤研发的防晒霜。不仅是在室外,包括在室内也必须注意,自己的家里不要用太多日光灯,因为日光灯也是含有紫外线的。

慎用果蔬贴片美容

有些果蔬中含有光敏性物质,这些物质吸收光线后,会产生过敏反应,引起局部红肿,如芦荟的芦荟甙和芒果的芒果甙,可以导致日光性皮炎的果蔬还有西红柿、黄瓜、萝卜、土豆等等,另外,柠檬等水果的酸性很强,直接贴面使用,会刺激皮肤,引起过敏现象的产生。

注意摄取能提高抵抗力的食物

饮食上除了多食豆类制品外,还可食用糯米制品、黄豆、芝麻粉、花生、核桃等食物,还要增加补充优质蛋白质,如鸡蛋、虾、鱼类、牛肉等食物,这些食物中富含氨基酸,具有增加人体耐寒能力的作用。此外,还要摄取足够的多种维生素和矿物质,比如多吃一些水果蔬菜就是很好的护肤秘诀。

多用基础保湿产品

拥有敏感肌肤的女性在使用化妆品的时候,应当遵循的基本原则是自然、温和、增强肌肤的屏障功能以及重视补水保湿。一些天然药妆品牌往往更适合敏感肌肤使用,因为它们多数在护肤品里不添加多余香料和色素,并且通过敏感肌肤使用的测试。而面对不同的护肤系列,建议选用基础保湿类的产品,不建议选用带有祛皱抗老、美白、调节毛孔等功效的产品。

避免选择太油腻的产品

拥有敏感肌肤的女性要小心使用护肤品,避免选择太油腻和太滋润的产品,以免刺激成分引发肌肤敏感不适,应选择质地较为清爽的乳液状产品,尽量不化妆或化淡妆,以减轻肌肤的负担。当肌肤出现红色斑点或瘙痒等症状时,如果想快速增强敏感肌肤的抵抗力,定期做个保湿面膜,或每天用保湿的化妆水敷面都非常有效,能使肌肤快速镇定,恢复弹性和光泽。

隽秀