



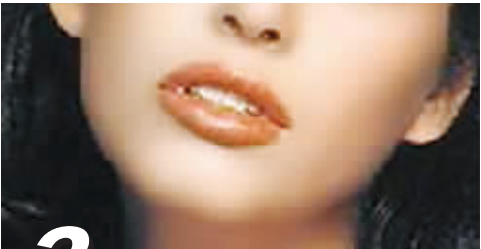
问题肤质如何轻松度夏

众所周知,中国女性爱美白,可是夏天一来,美白工作就受到考验,尤其正值气温逐渐升高,皮肤状况不安定,年轻人烦恼青春痘,年纪大一点的会担心有斑点。其实夏日护肤,最重要的莫过于保湿、防晒和补充皮肤所缺营养,并且全力防范容易出现的护肤错误。所以,就在本版中为你进行了详尽介绍。



2 8招对付油性粉刺皮肤

- 1.有耐心:油性粉刺皮肤的调养是一个长期的过程,请不要轻易中断和放弃。
- 2.好习惯:养成良好的生活习惯和有规律的作息时间。
- 3.睡眠足:人的一生有三分之一的时间处于睡眠状态,睡眠不仅仅是单纯的休息,更不是时间上的浪费,恰恰是人类健康的“进行曲”。充足的睡眠不仅使您获得健康的体魄和充沛的精力,还是皮肤健美的秘诀之一。
- 4.慎饮食:虽然未证明食物与青春痘/粉刺皮肤的明显关系,但每个人应根据自己的实际情况观察皮肤对哪些食物敏感而避免食用。尽量减少食用煎炸的食物和巧克力。平时用餐请注意营养平衡,多食用蔬菜、水果。
- 5.慎用药:有些药物可能会造成或加剧青春痘和粉刺,如苯巴比妥药物、锂、激素、某些维他命如D、B₁₂等,所以服用药物时必须先询问医生。怀孕的女士,请向医生咨询,以保证使用对胎儿绝对安全的药品。
- 6.拒阳光:当心阳光,它是青春痘和粉刺的坏朋友。虽然日晒后您会发现皮肤晒黑,油性皮肤和青春痘/粉刺的状况会有所好转,但日晒会增厚表皮,随之您的皮肤会出现更严重的青春痘和粉刺。所以油性粉刺皮肤一定要使用优质的防晒产品。
- 7.无留海:不要留前留海,头发的摩擦会加剧前额的青春痘和粉刺。
- 8.护肤品:挑选适合您肤型——无粉刺配方的护肤品。避免使用过度刺激的洁肤产品,使用化妆棉、绒布和海绵进行清洁,不在清洁脸部前挤小痘痘,那会增加感染的机会。使用深层清洁面膜对油性皮肤有暂时的缓解效果。慎用去角质磨砂膏,因为青春痘皮肤比较敏感,使用去角质磨砂膏会刺激它。



3 调节皮肤平衡 补充所缺营养

- Step1 洁面**
- 洁面方法取决于皮肤的状态。因为T区油脂分泌旺盛,着重要求洗面产品要泡沫丰富且冲洗时能彻底洗净;当发现皮肤红肿有暗疮时,就应使用温和且刺激性小的洁面乳液擦洗;被阳光灼伤后,洁面要十分注重皮肤保护机能的平衡恢复。
- Step2 擦拭**
- 擦拭是为了平整表层皮肤、调节角质层状态而采用的方法。用洁肤棉蘸适量化妆水后,轻轻擦拭脸部每个细节,拭去分泌物,这样皮肤就会恢复原有的光彩。选用保湿效果好的化妆水十分关键,既滋润了角质,同时又恢复了保护层机能的正常运转。
- Step3 保湿**
- 维生素C的大量补给,也能起到保湿作用。维生素C能有效防止皮肤因恶劣的环境而老化,抗酸化作用高,还拥有与油性肤质亲近的成分,并且具有美白的功效,是必备护肤品。
- Step4 特别毛孔护理**
- 当鼻子周围的毛孔变明显的时候,就一定要进行大扫除。洁面后,立即使用醒肤露按摩。打圈按摩的同时,死角质便从毛孔中彻底清理出来了。此外,用洁肤棉蘸取适量的药物化妆水擦拭脸部后,轻轻按挤鼻头的毛孔皮脂,这样会得到很好的收敛毛孔、紧肤的效果。毛孔护理后再使用维生素C浸透,很容易就能拥有良好紧致的护肤效果。
- Step5 眼部护理**
- 你也许有这样的感受:一直使用一种眼部护理产品,恼人的眼角纹却变得更厉害了,怎么办?你可以试着对眼部做一个双重护理。基本方法是先用精华素进行眼部滋润,然后搭配眼霜类的产品进行护理。这样坚持一段时间后,眼部皱纹就会有明显的改善。
- Step6 防晒护理**

为什么明明涂了防晒品,也及时为皮肤补充防晒霜,最后还是难逃被晒黑的命运?那是由于防晒品中的防晒成分必须要完全渗入皮肤的角质层后,才能发挥长时间吸收、隔离的效果,也比较不容易失去防晒的功用,所以在你出门或出游前15~30分钟,就该事先涂抹好你的防晒产品,你若担心出现皮肤干燥的问题,也可等防晒品被皮肤吸收后,再补上一层保湿霜,就能避免皮肤干燥的问题了。

雁子

1 夏天:要控油更要补水

- 说到夏天的护肤问题,女孩子们首先想到的是控油加防晒,并且大多数人也必将控油防晒摆在首要位置,而忽略了补水。感觉补水应该是秋冬季节的事。
- 其实不然,据统计,有80%的油性肌肤都有缺水现象,这种旺盛的油脂量会掩盖肌肤缺水的事实。如果你只控油、吸油,不补充水分,身体内的平衡系统就会自然启动,不断分泌更多的油脂以补充大量流失的油脂,形成“越控越油”的恶性循环。并且,油脂分泌过程中要消耗肌肤内的大量水分,高温导致的大量流汗,都会使皮肤处于缺水状态。很快,就出现了脸上最严重的水油失衡现象。所以,夏季护肤,在控油的同时,也要补水。
- 不同区域双管齐下**
- 1.去油只针对T字部位:T字部位油脂腺多,油脂分泌旺盛,是油垢的重灾区。清洁时要重点在额头、两侧鼻翼和下巴部位。
 - 2.补水只针对双颊部位:双颊部位的油脂腺很少,几乎是没有什么,因此补水是必然的。可以每天早晚尤其是晚上使用爽肤水外加滋润乳液,在全脸薄薄涂一遍之后,双颊部位加倍加量重复使用。
- 减油加水+补水面膜**
- 1.挑选无油脂产品:买一套适合自己肤质的乳液状的清爽型洗护产品,在去油光的同时,又迅速为皮脂膜补充大量水分,尽快达到“清爽滋润不油腻”的效果。使肌肤在去除污垢和多余油脂的同时,能全面调控肌肤自身油脂及水分,有效防止水分流失,锁住肌肤水分,抑制油脂分泌。
 - 2.补水面膜加强补水:除此之外,每星期敷1~2次补水面膜,让保湿因子渗入皮肤底层,并迅速扩散开,滋润那些“等待喝水”的细胞组织。
 - 3.喝水直达体内:每天喝水八杯以上,而且不要一次喝下几大杯,那样得不到足够的吸收,要分多次慢慢喝。
- 清晨保湿5步变水润美女**
- 肌肤加速变干燥时,最重要且最有效的方法是加

虐待皮肤7大恶习

- 1.胡乱做脸部按摩。脸部按摩一定要按照固定的方法进行。不恰当的按、拉、搓会把皮肤下层脆弱组织破坏,不仅不能起到美容功效,反而会起反作用。
- 2.饮酒和使用含有酒精或其他刺激性成分的化妆品。化妆品中的刺激性物质是美容的大敌。面部皮肤细嫩,皮肤细胞组织易受损。因此,不可轻易涂手,也不可将用于其他部位的化妆品涂到脸上,特别应忌酒精等物,否则会破坏面部皮肤。
- 3.强光暴晒。暴晒会促使皮肤老化。因此,应避免强光照射皮肤,严防因强光照射面部而脱皮。
- 4.多用可油或有关化妆品来避免皮肤松弛。皮肤的松弛往往是由于怀孕或体重迅速增加超过了皮肤弹性限度造成的。各人的皮肤弹性限度不一样,这取决于遗传。大量使用可可油及有关化妆品的方法是

- 强保湿。如果你实践了以下针对干性肌肤的“清晨美容”提议后,肌肤会变得湿润许多!
- Step1:洁面毛巾洗脸法**
- 这里说的毛巾,是指洗脸用的毛巾粉扑、绢质粉扑等等。当你感到肌肤粗涩不光滑,特别是出现白色粉刺等堵塞毛孔时,用毛巾轻轻地揉洗皮肤,去掉肌肤表面还很柔软的角质层,清除堵塞毛孔的皮屑、粉刺、油脂,因为这些堵塞物仅用手掌洗脸是清除不掉的。
- Step2:保湿化妆水洁面后3分钟内使用保湿力强的化妆水**
- 化妆水是洁面后为了湿润角质而使用的保湿护肤品。选择使用简单、保湿能力强的产品为佳,最重要的还是在于洁面后立刻喷抹。
- Step3:乳液、润肤油锁住水分不外散,油分补给不可缺**
- 肌肤干燥了,往往立刻只会想到“补水”,但好不容易补给的水分也会慢慢蒸发掉,这样是无法保持肌肤一整天的湿润。而乳液与润肤油可以起到“锁水”的作用。同时,肌肤自身的锁水机能也可得到强化,提高肌肤湿润度,早晨是最好的“补油”时间。
- Step4:化妆水二次使用,提高保湿效果**
- 涂完保湿乳液后,再一次使用肌肤水。因为对于肌肤干燥的人,一次保湿护理无法给予充分的水分补给。早晨,第一次补水已被肌肤完全吸收,这成为化妆也无法遮盖的空洞。因此,分开两次进行补水护理十分见效,你也可以根据肌肤的状况反复使用这个方法。
- Step5:做隔离紫外线护理、涂抹防晒霜时手法要轻柔**
- 擦防晒品时,千万不要过度用力,太过用力会使防晒品的效力降低25%;涂抹的厚度要注意的是,每次有1~2ml的使用量才有效,而一般大家使用防晒品的过程中,通常都无法达到这样的厚度,所以才会导致防晒品没能产生足够的防御能力,并且在接触日晒15~30分钟后,必须补擦一次防晒品,之后每2~3小时都需要补充一次。

- 于事无补的。
- 5.在脸部涂香水。香水一般不应涂在外露皮肤上。因为它会明显加速皮肤衰老,对皮肤产生较大的刺激作用。一些香水受到紫外线照射还会起化学变化,并引起皮肤炎症。
 - 6.只用天然产品保护皮肤。许多妇女极偏爱天然护肤品。其实,天然护肤品更易引起皮肤过敏。优质化妆品是用优质配料而制成的,至于它是天然的还是人工合成的都无关紧要。
 - 7.以为护肤霜能渗透到皮肤最深处。事实上有些成分,像激素和药物,确能渗入皮肤,而其他大多数成分只能渗入表皮。当今生产的化妆品对表皮有多种功效,因此皮肤会显得好看,但其深层变化仍是顺其自然的。