

# 从头到脚 为身体做一次『大扫除』



## 面部清洁 和油光说“拜拜”

在除去满脸油光、污垢、杜绝粉刺和痘痘隐患的同时,保持肌肤的润泽度与清新舒适正是脸部肌肤清洁的关键所在。

**Oil-free 无油清爽洁肤** 建议出油严重的油性与混合型肤质的MM选择质地清爽的无油洁面啫喱,去除多余油脂的同时保持肌肤的清爽舒适。而干性皮肤则更适合 Gel to Oil 型的凝胶油洁肤产品,使用感清新润泽而不粘腻,有效除去彩妆与污垢的同时不令肌肤过于干燥不适。

**从温水到冷水** 如果觉得热而直接用冷水洗脸,毛孔会受冷收缩,导致垃圾无法完全排出。最好的方法是先用温水将毛孔打开,使用洁面乳清洗肌肤后,再用冷水进行最后的冲洗,帮助收敛毛孔并带给肌肤凉爽与精致感。

**着重清洁易忽略的部位** 除了出油量加剧的T区,还有一些绝对不能遗漏的部位——眉毛上方、嘴唇和下巴之间的肌肤。额头上的皮脂会沿着脸部曲线汇聚到眉毛上方的肌肤,这也是眉毛四周更容易长痘的原因。此外,嘴唇和下巴之间以及两侧鼻翼也需要重点清洁,避免毛孔堵塞造成白头与粉刺。

**巧用工具深层清洁毛孔** 毛孔不能彻底清洁会导致形成黑头。美容专家建议洗脸时先用洁面海绵按照皮肤纹理的相反方向轻轻拍打肌肤,然后再用深层洁面产品清洁,就能使毛孔中的皮脂全部排出。对于敏感肌肤与混合性肤质,只在油脂分泌活跃的T区如此清洁即可。

## 身体清洁 高效沐浴

洁净、润泽、清新是对完美肌肤的最佳定义。除了选择清新清爽的高效沐浴产品,洗澡方法从最大程度上决定了清洁的成效。

**洗澡前先喝一杯冷开水** 洗澡会使皮肤出现“干渴”症状。每次洗澡前,请先喝下约200ml的冷开水,这有助于促进血液循环和排出体内垃圾,同时弥补洗澡时肌肤所蒸发的水分,避免频繁洗澡加速水分流失。

**局部使用沐浴油** 颈部的防晒霜、锁骨处的防晒乳和高光产品用沐浴乳无法彻底洗净。要温和洗净这两处极为柔嫩的部位,沐浴油再适合不过,请注意用量无需太多,按摩后用棉片轻柔擦拭后加以洗净。而在超市有售的天然葡萄籽油液有此清洁功效,使用感轻薄爽快。

在这个夏秋交替的日子里,为身体做一次“大扫除”——是个人护理的重头戏,更是在秋日里保持肌肤润泽柔滑的起点。你需要更有针对性的有效清洁方式,令油光、污垢、暗沉与细菌无处藏身。



**磨去暗沉与粗糙** 一周一次的身体磨砂是保持裸露肌肤细嫩柔滑的必须步骤。如果你的手肘、膝盖部位色泽暗沉、触感粗糙,不妨试试好莱坞著名专家 Ole Henriksen 的方法,在沐浴乳中混入少许海盐,在每日沐浴时对暗沉部位加以画圈按摩,加速该部位的血液循环与老废角质的代谢。

## 手脚清洁 除菌是第一步

比起其他部位,手部与脚部更容易滋生细菌、引发痘痘、敏感甚至细菌感染等各种肌肤问题。独立除菌步骤的加入与有效的清洁方法不可忽视。

**先行清除细菌** 使用含有90%以上酒精成分的手部清洁剂能比普通洗手液更有效地清除细菌。外出回家或接触过脏物后,请先用这类清洁剂先行杀菌,然后再用洗手液或香皂洗手。值得注意的是,清洁剂容易导致手部干燥,使用后必须涂抹护手霜防止手部肌肤干燥老化。

**用儿童牙刷清洗甲缝** 指甲内侧是手上最容易滋生细菌的部位。不舍得剪去美甲的话,务必每天用儿童软毛牙刷清洗指甲内侧的缝隙。尤其在洗脸前用这种方法彻底清洁指甲还能预防细菌转移到脸上引发痘痘。当然,这一方法也适用于脚趾清洁。

**勿忘清洁手腕** 手部清洁的范围远不止手指与手掌。你无法想象每天戴着手镯和手表到底携带着多少细菌。准备一块棉片,蘸取少许手部清洁剂轻轻擦拭手腕部位,彻底清洁手腕上饰品留下的污垢。

**泡脚清洁 消除疲劳** 泡脚能帮助消除疲劳,舒缓身体。而这也是有效清洁双脚的好办法:一周1-2次在足浴水中加入1-2滴茶树精油,促进污垢溶解的同时缓解脚部异味。此外,也可以在温水中添加适量的口腔清新剂泡脚,预防脚气。 宁姿

# 『开学第一课』为孩子放飞梦想

『点亮希望,爱满浦江』公益游园活动九月三日开启

9月3日开学第一天,“2012上海国际灯会”灯会即将举办之际,由上海市总工会、团市委、中智上海经济技术合作公司、新民晚报社共同主办的“点亮希望,爱满浦江”的公益活动将于当晚在鲁迅公园开启,活动将以游园形式为千户上海贫困家庭儿童和外来务工人员子弟展梦想和希望,用祥和的氛围为孩子们上“开学第一课”,为他们的童年留下深刻而难忘印象。

■ **点亮希望,爱满浦江** 本次活动邀请了千户上海贫困家庭儿童和外来务工人员家庭,借此机会让孩子们观赏2012上海国际灯会的精美灯组,体会中国悠久的历史和文化,了解中国精美的传统艺术。为了保证每个孩子都感受到细致入微的照顾,体会到社会各界对孩子们的关心和照顾,主办方特别通过中智上海白领青年志愿者总队招募了不少青年志愿者与每一个小朋友结对,陪伴他们参观,与他们分享欢乐的时光。

■ **不忘任何一个人,建设和谐上海** 上海的发展来自于每一个人的努力,而发展的结果应该惠及到上海的每一个角落。参与本次活动的孩子们来自于沪上的困难家庭和外来务工人员家庭,他们是这个城市中最需要关注和温暖的群体之一,他们的父母正在为这个城市的发展作出自己的贡献。尊重和关怀,本次活动所传递的情感与理念正是上海的融合与美好,发展与和谐。本次活动还得到了中智“关爱通”、早安巴黎、一嗨租车、来伊份等知名企业的倾情支持,和谐共建正得到全社会的热烈响应。

■ **为孩子留下美好回忆** 20年前,鲁迅公园举办的灯会在许多人心中留下了美好的回忆,让他们至今回味无穷;20年后灯会再次在鲁迅公园相聚,希望给更多人留下深刻的记忆。本次活动特别请孩子们在9月3日开学的第一天来参观游玩,就是为了给他们留下一个难忘的,美好的回忆。灯展中,有许多孩子们喜闻乐见的灯组,不仅有西游记、嫦娥奔月、白雪公主等美丽的神话故事,还有彰显中国传统文化和精湛民俗技艺的灯组;古今中外的著名建筑和奥运、神九等当下的热议话题也是本次灯会的亮点。

# 沪上一大怪:眼镜价格像白菜

## 换副新眼镜 带你进入不一样的精彩世界

全国连锁平价眼镜领军品牌“眼镜工场”价格重拳出击。与淘宝、京东和家电行业的国美、苏宁相似,“眼镜工场”采取了工厂出货直销的方式,零利润,一副也是批发价,给广大上海市民带来了真正的实惠。

### 万人空巷抢眼镜

“眼镜工场”开学促销,联合厂家回馈社会,推出一系列优惠活动,视康水润30片隐形眼镜65元一盒,时尚镜架+1.56非球面抗辐射镜片68元一副,学生青少年渐进片加经典框架市场价2480元,在眼镜工场活动价490元。豪雅1.60非球面加纯钛精品框架市场价2780元,在眼镜工场活动价590元。全能型多焦点渐进老花加精品钛架市场价2800元,在眼镜工场活动价690元。每天前50名顾客还可以报销车费20元。上万款眼镜琳琅满目。一些消费者认为,在此处选购眼镜验光非常专业,价格非常便宜,大多眼镜(架)还不到市场价的一半。一副市场价为398元品牌树脂镜片仅卖62元;而市场价798元的钛材眼镜架加1.61非球面镜片套餐仅卖168元、市场价980元的“CAYANNA”眼镜架仅卖198元,在这里58元就能配到一整副称心如意的套餐眼镜。

### 配眼镜就到眼镜工场

在眼镜工场批发城,不难发现从5元镜片到依视路、卡宴、GUCCI、豪雅、K金、迪奥等潮牌都是应有尽有,同样品牌、同样品质的眼镜,眼镜工场批发城的售价多数只有市面价的50%,有的甚至不足市价三分之一、五分之一。“消费者将眼镜视为奢侈品是一种错误的概念,眼镜工场批发城就是为了戳穿眼镜暴利神话而来。”店经理介绍眼镜工场便宜的秘密很简单,一是决不选一楼临街旺铺,而是将卖场选在二三楼的闲置房,房租便宜。“临街旺铺一年近百万的租金却出在消费

者身上。”二是直接从眼镜厂家进货,现金买断,简化品牌代理商、一级代理商等中间环节。“这样可以拧干水分,节省40%进货成本,直接让利消费者。”

### 专业配镜提供品质服务

张经理表示,眼镜行业须走市场化和亲民化,上海眼镜工场就是要让工薪阶层和高收入者都能在这里找到属于自己的时尚和美丽。同时眼镜便宜并不意味着低端,眼镜工场都是与国内知名品牌厂家合作,从不进无产品检验报告单、无生产许可证厂家产品。“我们随时接受消费者的监督,他们可随时查看证件,确保每款眼镜都精确、合格。”

### 快去眼镜工场淘宝

张经理最后表示,多层次流通、高额场地租赁费、高成本运营是导致眼镜高价的症结所在。“眼镜工场”通过去除眼镜中间流通环节,采取非旺铺楼上经营,装修简约化,一副也批发等方式降低运营成本,从而降低眼镜销售价格,有意换一款专业超值眼镜的朋友们一定去看看。(文案/杨云平)

### 特别推荐配镜地址:

- 杨浦店:上海市杨浦区黄兴路1643号2楼(大润发超市百安居对面)  
电话:021-55069121
- 虹口店:上海市虹口区四川北路789号(近武昌路)十字路口2楼  
电话:021-63072137
- 长宁店:上海市长宁区仙霞路606号3楼(近水城路路口)  
电话:021-62427108
- 丰庄店:上海市嘉定区丰庄路533-535号2楼(丰庄农贸隔壁)  
电话:021-59186714