

# 6个护肤好习惯 黄脸婆变嫩MM



很多MM在自己脸上下了重本,每个月都花几百甚至上千元在护肤品上,可是效果却不尽如人意,钱花了,皮肤却没变好。不要抱怨护肤品没有用,这可能是你的护肤习惯错了。习惯也分好坏,好的习惯就像益友,时刻都能帮上你。今天就跟编辑来学正确的护肤习惯,保证让你肌肤告别暗黄变水嫩。

## 习惯一:

**最适的洗脸温度,是38~40℃的微温水**

料理节目中要保持肉质和面类的,常使出“冰镇”这招,但活生生又娇嫩的肌肤如法炮制可行不通。冷水洗脸所带来的紧实感顶多维持30分钟,而且突然的冷却刺激,会让颜面潮红,长期下来造成微血管扩张变粗。

## 习惯二:

**不用吸饱水的化妆棉拍打肌肤**

吸了水的化妆棉就是会变薄变硬,拿它来拍脸,就像拿薄片往脸上敲打。对颧骨尤其刺激,因为肌肤底下就是骨头,长期会让微血管扩张。正确使用化妆水,可选择湿敷,或轻轻用化妆棉按压即可。

## 习惯三:

**美白保养不让斑点现形**

有些事上帝还算公平,不论肤质好坏,长斑这种事,人人都轮到躲不掉。为了预防,每天使用美白保养,的确可延缓新斑点生成。记得,有效性攸关“成分浓度”,日系产品标榜药用的通常具备一定浓度,若是欧美系产品,不妨多读产品标示或询问专柜服务人员。

## 习惯四:

**卸妆品在脸上40秒刚好**

不管是哪种剂型,为了乳化,卸妆品多少含有界面活性剂,它就像吸星大法,把维持肌肤水润的关键——角质细胞间脂质溶出。40秒足够带出彩妆脏污,搓揉太久,等于像是用洗洁精直接洗脸,皮肤可想而知多干燥。

## 习惯五:

**不过度按摩拉扯肌肤**

把胶原蛋白和弹力蛋白组成的纤维密网,想像成是肌肤内的“松紧带”,过度按摩造成的拉扯,会加速松紧带的松弛。但因此完全舍弃按摩倒也不必,适度massage能活化血管到皮肤间的养分传递。按摩时,脸上必须已经上一层“润滑剂”(精华液 or 乳霜),并用中指+无名指轻轻滑动指腹即可。

## 习惯六:

**20出头抗老不嫌早**

有人担心20出头就用抗老品太滋润,养重肌肤胃口,其实多虑了,抗老产品能帮助肌肤回复正常机能。编辑的友人A,皮肤好到令人发指,她20出头守着一瓶抗老精华液,一用就12年。若偏油肌,选质地较轻盈的精华液并不会对肌肤造成负担。

## 健康资讯

### 指甲易断多吃胡萝卜

在生活中,有些人会发现自己的指甲总是频繁断裂,甚至在无外力冲击的情况下也会断裂。

这时,您得先回忆一下自己的饮食习惯,因为这类人多是缺乏维生素A。想想自己平时是不是很少吃胡萝卜、鱼肉、水果、深色蔬菜等食物,如果是,多摄入这些食物。必要时服用维生素A制剂。

指甲易断的人,平时应勤剪指甲,不要让指甲的长度超出手指的顶端,留2~3毫米的长度就行。

### 菊花茶喝多了会胃疼

中医认为,菊花味甘苦,性微寒,具有疏散风热、平抑肝阳、清肝明目、清热解毒的功效。用菊花泡茶,不宜长期连续饮用,一般3~5天即可。体质偏寒的人不妨放点枸杞,脾胃虚寒的人最好少喝。

阳虚体质的人,如果一味喝具有清热泻火功效的菊花茶,容易损伤正气,越喝越虚。

### 老年人常喝

### 四款防暑药茶

**藿香茶** 茶叶6克,藿香、佩兰各9克,水煎代茶饮。

**藕茶** 鲜藕250克,洗净切片,加适量姜、糖煎汤代茶饮。

**荷叶茶** 鲜荷叶1~2张,煎汤代茶饮。用于防暑,并有降血脂、降胆固醇的作用。

**薄荷茶** 枸杞子9克,醋炙五味子12克,薄荷、甘菊花各6克,开水冲泡,代茶饮。主治五脏邪热,并除中暑头痛、消渴。有补肝肾、强阳益智等功效。尤其对于夏季食欲不振、消瘦,患有苦夏症者更为适宜。

### 剖腹产小孩

### 患肥胖症概率更高

《美国临床营养学杂志》刊登巴西一项最新研究发现,通过剖腹产出生的孩子比自然分娩出生的孩子日后罹患肥胖症危险更大。研究人员表示,这可能与剖腹产的孩子在出生时没有经过产道挤压及缺少与有益菌接触密切相关。

巴西南大河州联邦大学研究人员调查了2000名23~25岁参试者的肥胖症发病率。结果发现,在通过剖腹产出生的人群中,肥胖症发病率为15%,而在通过阴道自然分娩出生的人群中,肥胖症发病率仅为10%。

### 各国专家支招

### 让你多活二十年

美国网络医学博士网站总结了最新的长寿研究,发现通过以下五种简单的办法,可以延长寿命22年。

●意大利科学家发现,每天至少吃一份生蔬菜,可延长寿命2年。

●美国阿拉巴马州大学科学家发现:如果BMI(身体质量指数)总是在25~35之间,会使寿命缩短3年。所以如果超重,一定要进行锻炼。

●美国洛玛连达大学的科学家对一群长寿人群的生活习惯进行跟踪记录后发现,那些每周吃五次坚果的人能够多活将近3年,比如核桃等。

●澳大利亚的科学家对一群70多岁的老人进行研究后发现:那些交友范围非常广泛的人寿命相应增长,平均增加了7年。

●美国耶鲁大学的科学家通过研究发现,与那些终日担心自己身体健康状况恶化的老人相比,乐观对待老龄化过程的老年人能多活7年。

# 酷暑未到,别把初夏当盛夏

时值初夏,快速升高的气温让人感觉到了夏天的炙热。街上处处可见穿着清凉的年轻人,冷饮、冰淇淋等也开始热销。对此,专家提醒,从保健养生的角度考虑,虽然天气渐热,但人们切忌把初夏当盛夏过,尤其是老人和孩子,不可骤减衣服,贪图冷饮凉食。

## 减衣太快易感冒

北京中医医院主任医师李建介绍说,初夏时节天气多变,尤其是我国北方,早晚温差较大,白天气温攀升而夜里却凉风习习,但不少怕热的年轻人已经迫不及待地穿上了露脐装和露趾凉鞋,有的人甚至开始用空调或洗冷水澡。于是,热伤风、感冒等呼吸系统疾病便悄然侵袭“贪凉一族”。

**专家建议:**对于偏瘦的年轻人来说,由于脐部无脂肪组织,皮肤、筋膜和腹膜直接相连,寒气和湿气就很容易

## 贪吃凉食伤肠胃

随着气温的上升,因贪吃冰淇淋等冷饮而诱发急性胃肠炎的患者不在少数。还有不少人因为贪食西瓜而引起肠胃不适、腹胀和腹泻。

**专家建议:**立夏后随着气温逐渐升高,人体免疫功能有所下降,病菌易感性增强,会造成肠胃抗病能力减弱,对儿童及慢性病、胃肠不佳的人群而言,脾胃功能更是相

## 睡觉贪凉颈腰痛

初夏也是颈腰椎病的高发期,不少人早上起床后会出现颈部或腰背部酸痛,且症状特别明显并逐渐加重。其原因多是因为夜间开窗纳凉、过早睡凉席、开空调所致。

从脐部进入体内。加上气温变化,早晚偏凉,早早穿上露脐装的爱美人士就特别容易受寒。贪凉的年轻人尤其应当注意脚部的保暖。因为脚距离心脏最远,供血最差,脚的脂肪层薄,保温差,极易受寒。而脚部一旦受凉,就会反射性地引起上呼吸道黏膜内的毛细血管收缩,使抵抗力下降,原来潜伏在鼻咽部的病毒、细菌便会乘虚而入,引起感冒等多种疾病。

对较弱。饮食应以清淡为主,并注意营养均衡;不要贪吃冷饮;每餐不宜吃得过饱,以免造成胃肠道机能的损害;日常生活中应注意饮食卫生和个人卫生;如果胃肠出现不适症状,应及时到医院就诊。

此外,吃西瓜也要讲究科学。西瓜中含有大量的水分,饭前或饭后马上吃西瓜都会影响食物的消化和吸收。

**专家建议:**初夏时节,睡觉时尤需注意颈部、腰部保暖,不要过早地换上凉席,待天气再变热,夜间温度上升到一定的程度,再换上凉席也为时不晚。