

# 让肌肤活在“春天里”

春回大地,气温回升,是细胞新陈代谢的最佳时机,人的皮肤随着温度的变化而发生各种微妙的改变。春季护肤的小常识有很多,此时把肌肤保养好了,以后就可以光彩照人了。

记者 邹传科

## 春天光彩照人： 护肤四常识

### 一、补水是永恒的主题

春天,将脸部清洁用品改换成成分单纯、温和的保湿洗面奶。往脸上涂抹保湿霜的时候,也最好等开始的化妆水或者保湿水干了之后再抹。否则不仅涂不均匀,皮肤的吸收效果也不好。另外,春季用保湿凝露时,一定要加以按摩,促进血液循环及新陈代谢,从而改善肤色,以更好地吸收接下来使用的护肤品。

### 二、“防晒战”即将打响

“春天来了,夏天还会远吗?”春天的阳光一般并不强烈,所以不需要使用高防晒系数的防晒霜。另外,有些护肤品中已经含有防晒成分,具有防晒指数,如果涂了这样的护肤品,也就不必再涂防晒霜了。或者可以试试隔离



霜,不但能隔离紫外线,还能隔离彩妆和脏空气。

### 三、冬季护肤品不能再

在春风荡漾的季节,皮肤血管和毛孔随之扩张,皮脂分泌比较旺盛,因此,面部会显得湿润有光泽。这时如果继续使用含油分多的护肤品,皮肤吸收不了会很容易长出小疙瘩,甚至是粉刺、痤疮,有损皮肤的健康。所以说,春天应选用一些含油脂成分低的乳霜,既不影响皮肤的正常代谢,

又能给皮肤提供营养。

### 四、以内养外才是长久之计

平时不要吃太多刺激性的食物,以避免痘痘的出现。多喝水、多吃新鲜蔬果和全谷类食物、多吃鱼和鱼油。至于奶类食品、含咖啡因的饮料,以及多盐多糖的饮食习惯,便要可免则免。护肤品也尽量用天然的,不会刺激到痘痘或者红疹,也可以选择洋甘菊、茶树、芦荟等无刺激性的护肤品。

## 春天美丽秘籍： 春季护肤每天应做这些

### 早晚两杯白开水

充足的水分是健康和美容的保障。特别是女性,缺水会使你的身体过早衰老,皮肤会因缺水而失去光泽。但由于女性的代谢比男性要慢,消耗也比男性要低,女人又往往比男人喝水要少,这就会使身体和皮肤缺水的问题同时出现。年轻女子要做的是,至少早晚喝一杯白开水。早上的一杯可以清洁肠道,补充夜间失去的水分;晚上的一杯则能保证一夜之间血液不至于因缺水而过于粘稠。血液粘稠会加快大脑的缺氧及色素的沉积,使人显得衰老。因此,每晚饮水的作用不能低估。

### 一个番茄

在水果和蔬菜中,番茄是维生素C含量最高的一种,所以每天至少吃一个番茄,可以满足一天所需的维生素C。

### 一杯醋

女性还是有点“醋意”的好。每日三餐中食用醋可以延缓血管硬化的发生,这已经是重复多次的保健常识了,对于女人来说,除

了饮食之外,在化妆台上加一瓶醋,每次在洗手之后先敷一层醋,保留20分钟后再洗掉,可以使手部的皮肤柔白细嫩。每天的洗脸水中稍微放一点醋,就能起到养颜的作用。

### 一杯酸奶

从补钙角度看,女人是最容易缺钙的一个群体,而牛奶的补钙效果优于任何一种食物,特别是酸奶,更容易被人体吸收,所以,女性不妨每天喝一杯酸奶。

### 一个简单的面膜

每天晚上临睡前,要做一个简单的面膜,其作用是将沉积在面部的脏东西除去,并且使皮肤作一次“紧绷运动”,然后涂上护肤品,这样,晚间的皮肤才能得到最科学的修复。另外要注意的是,少女的睡眠时间不能过晚,特别是不能超过晚上11时,因为从晚上10时到第二天早上5时,是皮肤修复的最佳时间,而在睡眠中修复才有效。如果入睡时间超过了子夜,即使是第二天起得再晚,睡得再长,也已经错过了皮肤的最佳保养时间。

改变的是牙齿,更是生活的态度

## 龅牙妹 一周变美女

一次次的相亲失败,一次次的求职受辱,让初出茅庐的我感受到这个世界竞争的残酷。都说文凭是我工作的敲门砖,可我却觉得形象才是“通行证”,而对于相亲,郎才女貌似乎永远不会过时。



### “悲催”的相亲史

我是一个龅牙妹,25岁,还没个男朋友,真是“悲催”,日子一天一天过,老妈却怎么也过不下去了,大龄剩女的故事不断刺激着她稍显敏感的神经,于是,相亲成了我无奈的无奈选择。因为小时候不注意而形成的一口龅牙,牙齿排列参差不齐,并且牙色偏黄、牙龈比例不协调,小时候大家都这样叫我,都说我可爱,随着年龄的增长,说我可爱的人没有了,“龅牙妹”成为我的代名词。因为牙齿难看,我害怕跟人交往说话,照相都不敢开口笑。

和渴望!我想改变,也只有改变,才能找到自己的爱情。

### “心酸”的求职路

如果说相亲的历程让我感受到了“悲催”,那求职的道路就是一部“心酸的屈辱史”。毕业已经2年多了,就没有干过正经的工作,大部分时间都是打零工,跑腿打杂,可惜学了四年的平面设计“手艺”了,有什么办法啊。曾经抱着厚厚的证书和荣誉,一个一个地区敲那些正经设计公司、媒体公司、广告公司的大门,结果,每次都在面试中“兵败而归”,好几次,从面试单位出来,都听到背后有人说,“哎,可惜了,水平是不错,可是,形象太差,尤其是那口牙,又黄又黑,也不整整,这形象,谁敢要啊……”

### 爱情有了,工作有了 我是在做梦吗

25岁了,不小了,爱情没着落,工作没落实,我对爱情有着莫名的冲动

都没有,自卑、屈辱、沮丧,让我变得恍恍惚惚,爸妈也很着急。既然问题出在牙齿上,那就赶紧整整啊。说什么也要在今年年初把牙齿整整,总不至于为牙齿问题,把一辈子都搭进去吧。

来到合肥华美整形医院口腔中心,华美的口腔专家支主任告诉我,我的牙齿属于龅牙和氟斑牙,可以通过成人7天牙齿美容修复来进行改善。

在VIP诊室里,支主任为我的牙齿进行了360度、不留死角的形态、色泽等信息的采集,拍出图片,并取了牙模。结合3D数据,口腔美学医师根据脸型、五官搭配、中线等因素为我进行了美牙设计,一周后,龅牙全没了,焕然一新的是整齐、洁白、永久靓丽的牙齿,口腔感觉自然与真牙一样,简直太神奇了。

如今的我,不再只是灰头土脸的丑小鸭了,做事有干劲,微笑也有亲和力,很快我在公司的职位就被一路提升。不久后,我就邂逅了完美的爱情。

美牙后,我感觉自己的完美人生刚开始,那么,你呢?

更多美牙资讯可以登录到“华美口腔网”进行免费咨询了解或加在线QQ:800007850咨询。美牙热线:0551-3665899

牙齿不但是健康第一道关口,更是面部形象重要部分,直接影响事业、生活。如果你是龅牙、牙齿不齐、牙齿稀疏、牙齿拥挤、烤瓷牙失败的患者,请拨打热线:0551-3665899进行咨询  
龅牙、歪牙、烤瓷牙失败,仅需来院两次、一周轻松蜕变

明星美牙教授3月23至25日坐诊华美

## 龅牙/歪牙 一周蜕变明星牙

明星美牙教授与您共同见证

①韩国仿真牙 ②美容冠 ③儿童正畸 ④无痛种植牙 ⑤冷光美白

美牙热线:0551-3665899

### 明星靓齿 七天后你也可以拥有

**吃惊:** 只需7天来院2次,难看牙齿彻底消失了!  
**惊喜:** 高仿真,千万像素相机都“瞧”不出假来!  
**意外:** 美牙的同时改善唇线、脸型!  
**兴奋:** 美牙后牙结石、牙斑、口臭全没了!

### 隐形矫正 让“歪牙”悄悄立正

**隐形舒适:** 矫治过程全程隐形无感,能改善面部协调,近距离接触都很难发现。  
**精准个性:** 根据每一颗牙齿数据进行个性化设计,严格监控每颗牙齿的矫治效果。  
**方便快捷:** 比传统矫牙缩短三分之一时间,无需频繁复诊,不影响工作,最适合工作忙碌的人士。

### 华美口腔 专业解决难看牙齿

十八周岁以上龅牙、虎牙、老鼠牙(个小牙)、地包天、牙齿缺损、牙列不齐、稀疏或拥挤、黄牙、黑牙、四环素牙及错过矫正黄金期或烤瓷牙失败的成年人,均可7天完成矫治。

刘永明教授  
中华口腔医学会口腔种植专业委员会委员  
全国首批口腔美容主管技师  
亚洲著名口腔美容专家  
亚州明星御用专家



刘永明:长期从事口腔修复、教学及科研工作,拥有丰富的经验及理论基础,发表口腔学术论文十余篇,05年赴法国及瑞士与国外口腔专业机构交流口腔种植、口腔美学等专业项目,曾为国内众多著名艺人进行过牙齿美容,在国内口腔美容界拥有较高声誉。

美牙案例

