

7种坏习惯 皮肤很受伤

好皮肤关键是要在 日常生活中养成的，但是平时的一些坏习惯，很可能就会影响你的皮肤健康，让你的肌肤在无意中受到很大的伤害。以下生活中的一些不良习惯导致的后果，你注意到了吗？

偏食和不良嗜好

蛋白质、脂肪、糖、维生素和微量元素均是维持皮肤正常代谢所必需的物质，因此饮食结构必须合理。一般来说，新鲜的蔬菜和水果不仅提供各种维生素及微量元素，还能保持大便通畅，及时清除肠道有毒分解物，起到养颜作用。同时要注意，偏爱甜食和刺激性食物会使皮肤皮脂分泌旺盛而易发生痤疮和脂溢性皮炎；偏爱素食会导致蛋白质摄入量过少，使得皮肤弹性变差，出现干燥、脱屑等情况；吸烟、过量饮酒可加速皮肤衰老。

过度晒太阳

适量的日光可使皮肤合成维生素D而促进钙的吸收，杀灭皮肤表面的微生物等。但是皮肤长时间受到光照会引起老化，变得松弛、皱纹增多、皮肤增厚粗糙、色素沉着，并易发生皮肤肿瘤。所以，晒太阳也应适度和把握时机，尤其在夏季，应避免遭受中午阳光强烈的曝晒。

冬季每天用过热的水洗澡

皮肤的清洁固然重要，但应根据季节、部位、皮肤类型、年龄等分别对待。比如冬季皮肤血液循环较差，皮脂膜形成慢，过热的水和碱性清洁剂会破坏皮脂膜而引起皮肤干燥、皲裂及瘙痒。女性、儿童、干燥皮肤及老人特别不宜每天用过热的水洗澡，要根据不同气候地区选择洗澡次数，水温不宜超过40℃。面部及胸背部因皮脂腺分布最多，是重点清洗的部位。

不注意身体锻炼

经常进行体育锻炼(如跑步、登山、游泳等)可增加皮肤对氧、负离子的吸收，加速废物排泄，并增强皮肤对外界环境的适应能力，使皮肤持久保持健康。

睡眠不足或熬夜

皮肤基底细胞代谢最旺盛的时间一般在晚上10点至凌晨2点，因此良好的睡眠习惯和充足的睡眠时间对维护皮肤的更新和功能非常重要。如果睡眠不足、过度熬夜，会使得皮肤不能正常更新而变得黯淡、松弛。因此，成人应根据生物钟作息，保持每天6~8小时睡眠时间。

大量使用护肤化妆品

现如今，不少人过度依赖护肤品和化妆品来保养皮肤。其实，这些化学品对皮肤并不都是有利无弊的，特别是美白产品，常含激素、角质剥脱剂、汞、砷等成分，长时间使用会使皮肤过于敏感，甚至发生皮炎。护肤品要根据年龄、个体皮肤类型、季节等选用，如在冬季，干性皮肤、女性和年长者可选用脂类护肤品，能保持皮肤的水分，变得更有弹性；而在夏季，油性皮肤、男性可选用霜剂等透气性较好的护肤品；青春期皮脂腺功能较旺盛，可少用或不用，特别是晚上应让皮肤“透气”，以充分调动皮肤自身的保护功能。

情绪波动

精神状态与皮肤关系密切。情绪乐观、稳定可使副交感神经处于正常兴奋状态，使皮肤血管扩张、代谢旺盛，皮肤表现为肤色红润、容光焕发；抑郁、忧愁、焦虑或紧张均可引起和加快皮肤衰老，使面色黯淡，缺乏生气。另外，大喜或大怒都会使面部表情肌收缩过度，从而过早出现皱纹。

简单几招 打造迷人美腿

主要动作——腿部打圈

动作要领：仰卧地上，腹部收紧，双手置于身旁，肩膀放松。左脚屈曲并将脚掌平放地面，右脚伸直，尽量向上提高。轻轻伸直右脚尖并保持挺直，然后顺时针转十个圈，接着逆时针转十个圈。转动右腿时，臀部和小腿会有拉紧的感觉，双腿转向身体中心时，大腿内侧亦会随之收紧，完成后，左腿重复做上述动作。每星期做两至三次，每次一至三组(初学者可只做一组)，六星期应可见效。

另外，还有一些运动有修饰腿形的作用：

溜冰 可有效调节腿部肌肉，因为运动者的双脚经常要向前及向侧推动。每天可到公园玩滚轴溜冰30分钟，其间提高动作难度，例如进行俯身及上坡滑行。

拳击 特别是拳击运动中的侧踢及扫踢，对收紧双腿都有很大作用。

芭蕾舞 所有跳动动作可对双腿发挥奇妙的功效。

跳绳 可交替进行单脚及双脚齐跳，每隔一分钟转换一次，每次跳绳10~15分钟。





阿波罗主题KTV

全国连锁 源自台湾

学生会会员卡开办啦!

十二星秀 包厢日场、午夜场5折, 晚场7折。
(凭学生会会员卡消费时需同时出示学生证件)






★宁国路店: 宁国北路150号(加焯广场四楼) 电话: 4655559

★旗舰店: 胜利路与凤阳路交叉口(温莎国际广场四楼) 电话: 4250868

★双岗店: 阜阳北路银瑞林大酒店北侧三、四、五楼 电话: 5669292

★淮河路店: 淮河路与宿州路交差口(天辰大厦六楼) 电话: 2612111

★金钻店: 明教寺南九狮桥路(长江剧院一楼) 电话: 2637555

●客服QQ: 819258256(客服1) 1368965251(客服2)

网址 www.apolloktv.com @阿波罗视听歌城



阿波罗主题KTV

凭此券**免费**办理学生卡1张。

(市场星报)

有效期至: 2012年11月30日



阿波罗主题KTV

凭此券开包厢**送**礼品杯1对。

(市场星报)

有效期至: 2012年11月30日