



又到一年军训季

新大学生需提前做好防晒功课

又是一个开学的日子,又是一段军训的时期。刚刚进入大学校园的女孩,恐怕还没来得及好好欣赏校园的美景,就开始了痛苦又开心的军训之旅。

小编当年上大学的第一课就是军训,虽说已经入秋,但是合肥干燥的秋季,阳光依然强烈。所幸,当年负责训练我们班的小排长很人性化,我们常常是在安大校园里的林荫道上站军姿、走正步,如此我们躲过不少烈日炙烤。希望大学新生们也能遇上人性化的小排长,但是防晒补水功课还是要提前做好的,做到有备无患嘛!

殷江霞

军训如何防晒?

防晒的最大难度在于保湿,怎样使肌肤细胞处于水润的状态下?出门前正确护肤,洁面—爽肤水/柔肤水—面霜(也可以不使用)—精华液—防晒霜—隔离霜(根据自身的情况选择)不要觉得太麻烦或者是被别人说娇气,毕竟皮肤是自己的,美白需要自己的努力。早睡早起,确保良好的精神状态,早上喝杯蜂蜜水,滋养肠道,排除体内新陈代谢物。在使用水乳时要“舍得”用够量,

在购买使用前可以先咨询一下专业护店员使用量,因为军训是一种高强度的运动,也是长时间的暴晒过程,出门前半小时就要涂防晒霜,它也需要时间吸收。防晒霜要随身带,一般是两个小时就要涂一次。正确的步骤是先用吸油面纸擦干净脸,再涂防晒霜,不过军训出汗很多,只要教官让你休息你就涂;含有防护UVA功能的会比较,比如还带有PA字样的防晒霜。

晒后修复:内外兼修

第一步:从内入手。所谓从内入手就是我们要在日常生活中合理饮食,注意休息,不要刺激肌肤,给肌肤加重负担。小编建议大家日常生活中多吃一些富含维生素C的食品,因为维生素C能够有效抑制黑色素。它能够抑制黑色素的生成,并有助于将已生成的色素还原成无色的维生素C,可是美白高手中的高手。所以,大家赶紧多吃富含维生素的蔬菜水果吧!

其次,富含铁质以及蛋白质的食物也要多吃,因为蛋白质和脂肪能补充人体的磷质,增强身体细胞的活力,使细胞加速生长,可以很好地帮助肌肤进行自我修复。另外,小编提醒大家,早睡早起,不要给肌肤加重负担,对于修复晒伤肌肤也有很大的帮助。

第二步:外部修复。内在修复晒伤的肌肤是一个非常需要耐心的工作,并不是一时半刻就能恢复的,所以要使用专业的晒后修复产品来为肌肤进行晒后修复的工作。但是,小编提醒大家,晒后肌肤比较敏感,产品的选择要谨慎,不要急于求成,不要选择含有刺激成分的产品。建议大家使用中药成分的晒后修复精华,可有效缓解因日晒而敏感泛红的肌肤,清理肌肤热毒,起到镇静皮肤的作用。同时减少阳光中的氧自由基对肌肤胶原蛋白、弹性蛋白的损伤,降低了晒后肌肤的紧绷感,使面部肌肤紧致柔滑、白皙润透。在抑制黑色素形成的同时,还可以有效净化肌肤,为肌肤带来活性美白,恢复往日净白肤色。

理次发美个容动辄几百元

不少新大学生做足“面子功夫”

临近大学开学,很多爱美的准大学生为博个“头彩”,纷纷在开学之前光顾理发店、美容店。

8月28日,在三孝口某理发店,记者碰到了准大学生媛媛,她的头上布满了各种卷发用的工具。通过交谈,记者了解到,媛媛今年考上了南方的一所重点大学,9月8日就要开学了,为了给新同学留下一个好印象,她特意在开学前赶到理发店打理一下头发。媛媛说,这次高考考得不错,她的父母非常高兴,很多亲朋好友也前来祝贺,还给她很多喜钱。前几天,她刚刚拿着这些钱去旅游了一趟,回来之后就为开学做准备,打理头发成为她为大学生活做准备的第一项内容。

媛媛告诉记者,她还属于比较节约的,很多同学不光做头发,还去美容院做美容,花费上千元。

针对准大学生开学前的高额消费问题,教育专家说,大学是人一生中最重要的阶段,是从稚嫩走向成熟时期,很多准大学生



为了博个好彩头,有一个好的开始,努力提升形象无可厚非,但也要考虑家庭的承受能力以及社会的审美观念。大学生的主要职责还是学习,如果过度关注外表,盲目攀比,而不加强内在的气质修养,说明审美情趣还停留在较低的水平,不是真正的美。 殷江霞

何氏片片鱼自助火锅

28元每位, 啤酒饮料免费畅饮!

何氏片片鱼自助火锅,是合肥第一家片片鱼全自助火锅,打破传统片片鱼的经营理念,又沿袭了传统巴蜀片片鱼之精髓,以何家老大多年研制的二十多种底料熬制的红汤锅底和专业的片片鱼技术加上麻辣鲜香,嫩而不散的片片鱼相结合,配合自助、优雅的就餐环境,让食客们“鱼可以吃到尽兴”的同时又享受到其他几十种菜品、水果、糕点的美味,以及啤酒、饮料无限畅饮的欢乐场面,是家庭小聚,朋友小酌,情侣小会的最佳选择。



活动内容: 凭此广告锅底免费
活动时间: 8月31日-9月29日



地址: 宿州路太阳城美食广场4楼(绿茵阁电梯)

电话: 0551-2670032



中国名酒 古井贡酒

出品: 安徽古井贡酒股份有限公司

运营: 安徽戈斯曼国际葡萄酒有限公司

销售热线: 0551-4399678 13855156999



精制古井贡酒