

# 4招急救问题肌 10分钟赶走油光干纹

也许你忙得没有时间好好享受面膜跟蒸面,可是越来越多的小干纹跟动不动就泛滥整个面部的油光,却提醒你就算不保养,也至少该学会怎么急救肌肤状况,学会保湿晒后美白都是必须的哦。编辑为你奉上4招急救法,只需要10分钟,就赶走让人抓狂的肌肤状况!

殷江霞

## SOS.2 小干纹在日渐增多?

小干纹跟皱纹有本质的区别,虽然小干纹不代表藏在肌肤下面的胶原蛋白已在加速流失,但小干纹却最容易演变成皱纹。留意嘴角以及脆弱的眼部,如果已经出现了小干纹,那就别犹豫赶紧采取急救对策吧。

### 急救之道:喷雾搭档乳液

1、喷雾:如果你常常在空调环境一坐就是好几个小时,那么还是准备一支保湿喷雾。喷雾能为肌肤即时保湿,但是别喷太多,每隔

3个小时,就可以喷一次保持肌肤活力;

2、涂乳液:光喷雾是不行的,喷雾水分在肌肤上蒸发的时候,很可能把原本肌肤的水分也带走。所以轻薄的保湿乳液也要登场哦,及时锁住肌肤水分,别忘记你脆弱的眼周肌肤哦;

3、热按摩:按摩肌肤,帮助乳液更好地渗透肌肤,也能保持肌肤活力与弹性,这时候搓热掌心再按摩脸部,能即时帮助肌肤恢复神采。

## 花粉能养颜 服用要讲究

花粉是一种很好的美容剂,它不仅具有生发、护发和护肤的作用,治疗脸部疾患,而且还有减肥作用,花粉中所含丰富的B族维生素能将脂肪转化为能量释放出来,消除多余的脂肪,保持身体苗条。古今中外很多名人佳丽都用花粉美容,但是保健专家提醒,在使用花粉的过程中,有很多需要注意的事项。

1、花粉是蛋白质,在生产的过程中都要经过脱敏,但个别过敏性体质的人食用花粉会出现过敏现象。

2、花粉需长期补充,否则效果会大打折扣。

3、建议早晚空腹食用,这样更有利于消化吸收。餐前15~30分钟服用,吸收能力最强,效果最好。

4、勿与热水共食,水温不高于40°C。温度过高超活性酵素、氨基酸和维生素会被破坏,达不到预期的效果。

5、服用剂量按照,正常成人10~15克;强体力劳动者或治疗疾病者20~30克;3~5岁儿童5~8克;6~10岁儿童8~12克。

6、花粉不能代替药物,对细菌和病毒感染性疾病,花粉可增强身体的抵抗能力使患者尽早康复;对长期营养不足或饮食不均衡所引起的疾病,花粉无论在补充或平衡营养方面都有直接的功效。

殷江霞

## SOS.3 动不动就油光满面?

一身疲惫回家的OL,十有八九是满脸油,尤其是化了点妆,更是油光彩混成一片,看着镜子中的自己,让人只想“泪流满面”。

### 急救之道:出油多就“补油”

如果你不是经常从事户外活动也油光泛滥,一般有两个原因,一是压力过大导致肌肤油分泌失衡,二是去角质过度导致肌肤开始自我防御,不停出油。对于油水失衡的MM来说,一味的控油而不注重保湿,只会

让情况更严重,对于去角质过度的MM而言,则要将清洁跟控油工作好好结合起来。

1、柔肤水洁面:泡澡后使用。柔肤水一般都能即时提升肌肤含水量,但也具有轻微去角质功效,可以帮助初步清除堵塞毛孔的黑头粉刺;

2、先“补油”再热敷:需要一款质地丰润的护肤单品,均匀涂抹面部后,盖上热毛巾2~3分钟,辅助营养更好的渗透肌肤,从而帮助平衡油脂。

## SOS.4 晒斑怎么都不消失?

炎热的夏天过后,晒斑跑到了脸上。别慌着猛补防晒或者做密集美白面膜,那只会引起肌肤过敏,重要的是夜晚,趁着肌肤修复力最好的时候,帮肌肤加助力,正确的方法才会让晒斑更快消失哦。

### 解决之道:维C开道+美白霜

1、导入维生素C:维C有着卓效的美白能力,但同时也是光敏性成分,记得要在夜间使用,如果你没有维C精华液也没有导入仪,那

么冰冻的含有维C成分的面霜也具有差不多的效果,但要记得将面霜厚敷在晒斑集中的地方,大概10分钟后可以将残余成分抹走;

2、夜用美白霜:密集营养型的美白霜对晒斑具有不错的效果,这种单品往往是营养丰富的晚霜,美白功效强大的成分往往都“见不得光”,也决定了在晒斑集中的位置厚敷夜用美白霜的方法,要记得避开眼部,以免过于滋润让眼周出现脂肪粒。

## SOS.1 压力肌干燥无弹性?

皮肤粗糙干燥,缺水到弹性尽失。这种状况对于任何MM来说都是不小的打击。别太担心,其实只要做好补水,最重要的是不要让刚刚补充的水分流失掉,就能让肌肤在滋润环境下慢慢变好了。

### 急救之道:反复推按保湿乳液

许多MM的保湿方法就是喷一层保湿水,接着用乳液涂了一遍了事,这种方法能短时间提升肌肤的湿润度,但是肌肤一长时间暴露于干燥环境,很快又被折磨得干燥粗糙。如果想要急救,正确的方法是先洁面,将废旧角质层初步清理一遍,然后涂上厚度至少为1mm的保湿乳液,对于极干燥肌来说,霜状的保湿单品会更好,接着辅助按摩手法,帮助乳液渗透肌肤,如此重复3到4次,肌肤就会在短时间内强健湿润起来。

## 光能嫩肤三位一体疗法 轻松祛痘不留痕

### Fk 红蓝光治疗仪祛“痘”优势

■ **红蓝光束,各擅其长。**现代皮肤病研究所独家引进的FK红蓝光治疗仪,通过红光刺激纤维母细胞的细胞色素,可促进细胞生长;蓝光被痤疮杆菌的紫质吸收,生成毒性单态氧基,杀死痤疮内的丙酸杆菌,迅速消除痤疮脓包,净化舒缓肌肤及增强肌肤抗过敏的能力。

■ **双管齐下,消灭痤疮更有效。**高功率密度的红光、蓝光对皮肤进行照射,采用连续或脉冲光来改变细胞结构,在杀死细菌的同时刺激胶原蛋白新生,除痘更有效。

■ **使用更安全。**光热效应柔和,在修复问题肌肤细胞的同时不损伤健康组织,十分安全。

### 日本 HONKON 化蝶痤疮 青春痘 治疗仪

该仪器通过喷嘴喷射出水汽混合的细小颗粒作用于皮肤,直至渗透到真皮层,彻底清洁毛囊和皮脂腺的共同开口,深层清洁皮肤,同时对清除皮肤过敏原和皮脂螨、毛囊螨亦有良好的效果。

### 日本 HONKON-M60e+ 型 E 光治疗仪

最新引进的日本 HONKON-M60e+ 型 E 光治疗仪可通过光能作用于皮肤表皮层,从而实现去除各类暗疮、粉刺、以及青春痘(痤疮)所留下的痘印等皮肤问题的目的。

## 现代泌尿 男人的健康专家

合肥现代泌尿专科医院专家提醒:

# 青少年应尽早割包皮



男性青少年割包皮可以避免包皮龟头炎的发生,因为男性存在包皮过长很轻易导致包皮垢,这些包皮垢会滋生一些细菌,导致阴茎发炎,若是男性能及早的采用手术治疗,则可以避免阴茎发炎。而且包皮过长还可以导致成年后引发早泄,青少年时期割除多余的包皮就可以避免以后性功能出现问题,并且使阴茎变得更美观。



### 沈毅然

中华医学会会员  
华东男科学研究所首席专家  
中华医学男科学会常务委员  
上海名医院远程会诊中心主任

从事男科疾病临床工作 20 余年,在男性生殖整形手术方面具有较高造诣,是我院万例韩式包皮环切手术无事故专家、欧式塑形包皮、包茎增粗美容术创始人,在国内医学期刊中发表有影响力的生殖整形论文十余篇。同时对前列腺、不孕不育等男性疾病的诊疗方面也有独特疗法,疗效显著,深受患者好评。

### 专家组推荐技术:韩式微雕绣式光离子包皮包茎美容术

**无痛安全:** 手术采用静脉麻醉,安全无痛苦,整个手术过程只需 10 分钟

**美观性强:** 采用韩国外科整形美容,术后外形光滑、整齐美观、自然

**无副作用:** 不住院,无任何副作用,术后减少了包皮垢的慢性刺激,安全便捷、随治随走,

**适应症广:** 适合包皮过长、包茎的儿童和成年男性,有利于健康、发育、明显提高性生活质量