

春季如何做好肌肤保湿工作

要避免六大误区

春季肌肤极为敏感,这时虽然肌肤有对水分的渴求,但是在补水之前,要用温和并有清洁力的产品清洁肌肤,保证肌肤在安全稳定的情况下吸收营养。如果不好好为肌肤保湿补水,后果可能不堪设想。严重的可能导致皮肤干燥皴裂甚至更易过敏。所以,还是做好保湿补水的工作吧。

春季该如何做好肌肤保湿工作

1、温和去角质

可以选用一块婴儿用的纱布毛巾,湿润脸部后,用毛巾蘸取洁面乳,搓出泡泡,然后在脸部,尤其是额头,T区,下巴这些容易堆积废旧角质的位置,轻轻地以画圈圈的方式涂抹洁面乳,不用太久,30秒左右即可。之后再用清水冲洗干净。如果嫌麻烦可以直接用去角质产品。

2、敷面膜

根据自己的肌肤,敷个最适合自己的面膜,但是不要过于频繁哦,否则适得其反。

3、保湿

上班族使用的护肤品中必须要有保湿产品,还有防晒系数不低于30的隔离霜,含有遮瑕功效的产品最好少用,因为这样容易堵塞毛孔,引起痘痘等问题。

肌肤保湿要避免这六大误区

误区一:使劲喝水,肌肤就会不干燥

正解:科学证明一下子喝很多水对于缓解肌肤干燥微乎其微,因为虽然水分向皮肤细胞输送,但通常是还没有到达肌肤的时候就代谢掉了。每天饮用1800毫升的水就足以提供肌肤每天的水分需求。饮水过多,不但加重肾脏负担,大量排尿还会带走体内很多有用的电解质和矿物质,而这些都是肌肤中重要的锁水元素。

误区二:最有效的补水要用完全不含油分的保养品

正解:任何肌肤补水的同时都需要适量的油脂



来锁住水分,尤其缺水更缺油的特干肌肤,只有先补油,再补水才能达到好的补水效果。因此评判补水有效与否要看是否找到了真正的缺水原因,从而有针对性地补水、锁水。

误区三:油分高的保养品更加锁水

正解:油分确实可以起到保护皮脂膜的作用,减少水分的蒸发,但是油腻的保养品不一定比清爽的保养品更加保湿,而且它还可能会增加面部油脂的分泌、阻塞毛孔或造成敏感,越高的油脂还会阻断肌肤获得空气中水分的机会,减弱肌肤本身具有的天然锁水功能。

误区四:每隔数小时给皮肤喷点水就能补水

正解:作为应急措施,将滋润爽肤水喷在脸上确实可以让肌肤暂时处于湿润状态,缓解干燥。但一定要记住喷完水要涂乳液,否则,挥发反而带走更多的水分。

误区五:蒸面也是一种好的补水方式

正解:对于皮脂腺分泌本来就过于旺盛的油性肌肤而言,蒸面后新陈代谢加速,只能导致油脂分泌更加旺盛;对干燥、疲劳肌肤而言,如果不配合有效的保湿或者次数过于频繁,蒸面反而容易令肌肤自身的水分流失掉。

误区六:天天敷保湿面膜,肌肤就一定水水的

正解:天天敷成分简单的补水保湿面膜,并不是不可以,只不过效果并不像你想象得那么神效,因为那只是暂时提高了肌肤的水润度,真正深层改善肌肤干燥的功臣可能还是你之后使用的保湿精华和晚霜。这样想想也许就有些浪费,况且,如果面膜中的营养成分太高,每天敷反而会刺激脸部肌肤,造成肌肤营养过剩。
温娟

“高枕”未必“无忧”,枕头得这样选

人类睡眠时间占整个一生的近1/3,枕头也伴随我们近1/3的人生历程。因此,睡眠时选择良好的枕头对我们的休息状态影响很大,不合适的枕头往往是许多颈肩部病痛的祸根。

使用枕头是必要的

首先,我们必须肯定枕头的作用。人体颈椎有一个弧度,称为生理性前凸。在任何情况下,人体保持这种自然生理弧度是最舒服的,包括在睡眠的时候。枕头的作用,就是在人睡觉时维持这个正常的生理弧度,保证颈部的肌肉、韧带、脊柱及各组织,可以处于放松状态。

枕头过高并不好

有句老话说“高枕无忧”,其实枕头不宜过高,有一拳高即可。如果枕头太高,会引起颈部肌肉长时间处于过伸状态,引起不适。如果平躺时,枕头下陷一部分刚好可以支撑住颈曲就可以了。

对于少数喜欢趴着睡的人,更要注意选择薄枕头。不一定用来枕头,也可以垫在腹部,用以缓冲趴着时对内脏的压迫。

此外,我们枕的位置也很重要。虽叫枕头,到其

实是枕在靠近脖颈的地方。

睡姿不同枕头材质有讲究

不少人可能根本意识不到枕头会有什么问题,也不会在选择枕头上花很多功夫。每天枕着的枕头要么过硬,要么过软,要么很高,要么很矮;有的人甚至在枕头里填棉花,塞衣服、海绵,还有很多枕头里填着弹簧枕心。想一想看,那么长的时间里把脑袋枕在一个极不舒服的位置上,颈部和肩部的肌肉该



多么紧张啊!

一般说来,枕头的材质不要过软或过硬,适中就可以了。太硬的枕头,会导致睡眠时呼吸不畅,而太软的枕头则会造成头颈部压力过大,导致血流不畅。

对于喜欢平躺睡的人,枕头里面的材料一定要柔软且有弹性。多孔纤维枕头是种很好的选择,因为其透气,弹性大。

喜欢侧身睡觉的人,枕头就需要稍微硬一些,压下去保证脖子和身体平直,让颈部肌肉放松。荞麦枕头很合适,而且这种材质冬暖夏凉,还能顺着头部的移动改变形状,用起来非常舒服。

喜欢趴着睡的人,则可以选择轻薄的羽绒枕头,蓬松而透气,有效地减少内脏受到的压迫。

而对于有颈椎问题的人,可以选择记忆枕。记忆枕可以固定头部位置,防止落枕的问题发生,也可以减轻压迫感。

枕头清洁更必要

我们头发和脸部油脂分泌较多,也容易依附更多的灰尘和细菌,还有一些人睡觉时可能会流口水。所以,枕头是非常容易脏的。一定要定期清洗枕套,定期把枕头放在太阳下晾晒杀菌。

岳剑宁