



防止沙尘脸,你不可不知的小贴士

沙尘天气总会引起很多肌肤问题,最担心的莫过于变成了“沙尘脸”——皮肤越来越粗糙,毛孔越来越大,红血丝等过敏症状又冒了出来,即便是浓妆都遮不住一脸的憔悴模样。为了避免皮肤受到伤害,你一定要知道这些护肤的秘诀哦。

用凉开水洗脸

风沙对皮肤的刺激极大,及时清洁面部极为重要。风沙天气一回家就应该马上卸妆,彻底清洁面部。

在20℃-25℃的凉开水,水质发生变化,较为柔软,也更易渗透到皮肤里,可使皮肤更加细腻有光泽。

此外,油性皮肤和干性皮肤的人还可选择蒸汽洁面法。扩张皮肤毛孔,排出淤积的毒素,补充细胞需要的水分,使干燥、粗糙的皮肤变得细腻。不过,这种方式不适用于毛孔细腻、有红血丝的敏感型肌肤。

沙尘天别用凡士林抹脸

沙尘天气里人们的皮肤尤其是面部皮肤健康面临挑战,这样的天气最好选择保湿效果好的润肤霜,但未必油性大的护肤品保湿效果就好。凡士林、鱼肝油等油脂类护肤品,这类产品油性强,可保护皮肤中的水分不被干燥的环境带走,但由于太油,容易沾染环境里的污染物,沙尘天气使用起来不舒服。因此沙尘天气要避免使用这类产品。最好选择含有天然保湿因子如神经酰胺的润肤剂,可增加皮肤的水合度,保持水分。(韩莉)



正确的洗脸方法很重要

- 1.用右手中指、无名指将洁面泡沫抹在额头、双颊鼻尖以及下颌部。
- 2.从鼻梁向上至额头轻轻地按摩。
- 3.从额头向两边的太阳穴进行按摩。从太阳穴向下绕到眼眶。
- 4.从两颊由里向外进行打圈。
- 5.由下颌打圈指耳垂。
- 6.由嘴角打圈之耳前,再由鼻旁打圈至太阳穴。
- 7.用中指,由下颌绕嘴部抹至人中。
- 8.中指在鼻尖和鼻梁两次上下擦,沿鼻翼至鼻窝处摩擦打圈。(韩莉)

沙尘暴又来啦!大风天气的肆虐,不仅让空气中刮满灰尘,我们的肌肤也受尽酷刑。如何让肌肤在恶劣天气中不受影响、不敏感、不起痘、不脱皮!考验肌肤抵抗力的时刻到了,今天就教大家全套提升肌肤抵抗力的方案,全方位拯救你的弱肌!

对抗降温沙尘天 呵护肌肤大作战

1 选用抗污染护肤品:

抗污染的护肤品可以抵抗大风天气里风沙对肌肤的伤害。这种护肤品的成分主要是来自沙漠、南北极等干燥、严寒的环境中生长的植物,从中提炼出帮助肌肤抵御外来风沙侵害的精华成分。

2 保湿补水刻不容缓:

可以选用一些具有保湿补水功效的滋润型化妆水和乳液,一般来说,含有维生素A、D、E成分的护肤品效果会更好一些,比如胶原、弹力素、玻尿酸之类的护肤产品。早上出门则应该用一些含油成分较少的乳液护肤,这样才能保证风沙不会被吸附在你的肌肤上。如果工作时感到干燥的话,也可以利用喷雾型化妆水来进行保湿。另外颈部也要记得涂抹保湿的护肤霜哦。

3 将清洁工作进行到底:

大风天气回到家里后,要记得做深层清洁和护理。可以用冷热水交替洗脸,先用温水湿敷脸部,再用冷水轻拍擦拭,洗脸时最好少用香皂,多用洗面奶。

4 眼部护理绝对重要:

大风天气里,你总是习惯眯着眼睛吗?那么晚上回来以后,给眼睛做个滋润保湿的眼膜吧,这样才能够保证眼部娇嫩肌肤的柔美恢复。

5 大风天里化彩妆提示:

大风天气里可以选用含油成分较少的粉状质地粉底。粉底液最好用哑光效果的,这样会让肌肤在大风天气里看起来更加的有质感。眼影的色彩不要过多,睫毛膏最好等到了办公室里再涂。外出的时候,不要忘记带墨镜和围巾。

6 善于利用护肤手段:

大风天气里可以通过洒水、晾湿毛巾、使用加湿器等巧妙方法来提高室内的湿度,从而更好地达到春季保湿护肤的效果。

7 通过饮食 来保养皮肤:

大风天气里要多喝水,多吃各种蔬菜、鲜奶、鸡蛋、植物油等食品。除此之外,还需多补充矿物质如镁、钾等,而这些物质多存在于粮食食品之中,所以记得菜和饭都要适量食用哦。做到了以上7点,春季大风天气里保湿护肤是不是也没想象中那么难了呢!

本报记者 韩莉

沙尘天出门 这些单品一个都不能少

大墨镜登场

沙尘天气出门,适当涂抹些粉底霜或隔离霜可以起到隔离沙尘污染的作用。然而,如睫毛膏等彩妆则不宜在沙尘天气使用,因为睫毛膏会吸附灰尘,反倒会引起眼部感染。眼周肌肤比较娇嫩,而且容易出现暗沉,戴上太阳镜可以有效防止眼部肌肤的老化。

口罩决不能少

沙尘天气不但影响我们的健康,还影响我们的心情。细小的灰尘会堵塞毛孔,带来皮肤健康隐患。出行时尽量选择大一点的口罩,尽可能地遮住脸上的皮肤。出街照样能玩出一些新花样,搞怪可爱耍酷优雅,只要能想出来的造型都用上了。正能量需要自己寻找,不要因为戴上口罩出行就放弃了自己追求美丽的权利,这是一种积极的时尚态度。



关于口罩颜色的选择

黑色:肌肤颜色暗黄的人群慎选。
白色:适合所有肤色。
灰色:适合皮肤白皙偏暖色调的人群。
粉色:适合皮肤白皙偏冷色调的女生。
深蓝色:肌肤颜色较黯沉的人不适合。

纱巾来武装

防风沙护肤来条纱巾是最适合不过的了。但是不要在街上用纱巾蒙在脸上包着头行走。(韩莉)

无惧大风沙尘 排毒护肤全攻略

无惧污染护肤攻略第一要点:清洁

雾霾和沙尘的空气中含有大量的微生物和污染的颗粒,这些脏东西一旦被肌肤吸附,就会影响肌肤的新陈代谢,令毛孔粗大、黑头等肌肤问题加重。所以一定要及时彻底地清洁肌肤,才能有效减轻污染对肌肤的伤害。不仅要在早上清洁肌肤,如果OL在公司外出吃中饭,则更应在午间或下午多清洁一次面部肌肤,晚上一回家则应立即卸除彩妆并用深层清洁面膜清理肌肤。

卸妆 雅漾 Avene 舒润卸妆水

推荐理由:富含96%可舒缓、镇静肌肤的活泉水和革命性MICELLE清洁因子,不含任何刺激性清洁成分,可帮助维护肌肤的天然生理平衡,且富含保湿柔润成分,避免皮肤干燥,令皮肤倍感舒适。同时,它更可有效为脸部、眼部和嘴唇卸妆,并在全面彻底清洁彩妆和污垢的同时,给予敏感肌肤最温和、安全的柔润呵护,尤其适合敏感肤质和泛红肌肤。

洁面 CLARINS 娇韵诗温和清洁乳

推荐理由:独创吸盘式清洁手法,彻底清除面部彩妆及污垢,适合干性或中性皮肤。以植物萃取精华为主要成分的乳液,质地柔滑、清新怡人。

无惧污染护肤攻略第二要点:防护隔离

雾霾和沙尘暴天气的紫外线穿透能力相对减弱,所以此时我们需要一款隔离霜来代替防晒,来隔离污染与脏空气对肌肤的侵害。

迪奥 Dior 雪晶灵焕白亮采隔离乳 SPF35 PA+++

推荐理由:富含冰岛冰川水肌肤真正的防护层,这款完美亮白隔离乳富含的晶透因子,让肌肤即刻卓显光彩。肌肤光滑莹彩,妆容持久,有效的抵御紫外线侵害。三款色泽,满足各种肌肤类型的需求:米肤白,有助于减少肌肤泛红,打造透明光感雪肌。柔肤粉,改善表皮微循环,提亮肤色,呈现柔润美肌。亮肤蓝,显著修饰偏黄肤色,恢复肌肤无瑕透白亮彩。

无惧污染护肤攻略第三要点:排毒

毒素不但加速人体衰老,还阻碍护肤品吸收。来自大气污染、汽车尾气、食品添加剂等外来之毒,和身体正常代谢产生的废物,同样会对肌肤造成伤害。生活作息紊乱、饮食不规律,也会加剧表皮对细胞的侵袭。肌肤排毒就是要清除原本不属于肌肤的外来物质,包括自由基、表皮被污染的脏污、油脂和脂肪废弃物等“表皮毒素”,这在一定程度上可以起到延缓、阻止肌肤衰老作用。

雅诗兰黛红石榴晚霜:

推荐理由:既是晚霜,又是睡眠面膜,红石榴排浊精粹,每日绽放鲜活亮彩。每晚倾注面膜般深层滋养,融入创新红石榴排浊精粹,有效中和自由基,赶走一整天的浊质与黯沉,击退暗哑、疲惫肤色,为肌肤注入鲜活能量,让光彩与健康肌肤一同醒来。

无惧污染护肤攻略第四要点:夜间修复

夜晚是细胞修复再生的巅峰时刻。因为日间,肌肤所有能量都用以保护自身不受外界环境伤害;夜晚,肌肤远离压力,天然修复机制进入最佳工作状态。所以夜晚在正常的护理肌肤后,应选用高效修复功效的精华液,或者给自己敷一张滋养水润的精华面膜,来帮助肌肤修复白天所受伤害,为对抗次日外界压力做好准备,最大程度提升肌肤自我修复水平,回复肌肤年轻状态。

希思黎致臻夜间修复精华露

推荐理由:颠覆以往的夜间抗老化护理,显著延缓肌肤生理基因老化速度,修复老化细胞,重整肌肤年龄,更汇集了25项抗衰老功能,功效长达12小时,为您重现光泽焕发、弹性紧致青春肌肤。
本报记者 韩莉