

# 十大洗臉誤區 再多保養也徒勞

**誤區一：泡沫型洗面奶洗完後皮膚緊繃營養流失**  
**糾錯：**洗臉之後的緊繃感是由於清潔劑洗去了皮脂和含在角質中保持水分的天然保濕劑而造成的。每一次洗臉都是重要的保濕環節。細膩的泡沫能深入毛孔洗淨皮膚的污漬，如果含有豐富滋養成分的泡沫型洗面奶也能使滋養成分順利進入毛孔。完全無泡沫的洗面奶應該泡沫型洗面奶結合使用，否則無法徹底清潔，造成油脂堆積，引發皮膚問題。

**誤區二：洗面奶功能越多越貴，美容效果越好**  
**糾錯：**洗面是為了清潔皮膚，如果過多的功能性成分會造成皮膚清潔不徹底，同時過多的功能性成分在皮膚沒有任何保護的情況下進入毛孔，會給皮膚造成負擔。所以洗面奶需要滿足兩個基本條件即可：清潔徹底和滋潤皮膚。

**誤區三：用毛巾洗臉會更乾淨**  
**糾錯：**毛巾纖維比毛孔大數十倍，很難深入清除深處污垢油脂，久濕不干的毛巾還會滋生各種細菌，與皮膚摩擦令皮膚過敏。所以洗臉最好使用柔和的潔面海綿，並經常晾曬消毒。

**誤區四：用熱水洗臉能更徹底清潔肌膚**  
**糾錯：**洗臉時水溫的選擇很重要，過熱的水能徹底清除皮膚的保護膜，易使皮膚鬆弛，毛孔增大，導致皮膚粗糙，產生皺紋；另外，如果油分洗掉過多，也會加速皮膚的衰老。而常用較低溫度的水洗臉，又會使皮膚毛孔緊閉，無法洗淨堆積於面部的皮脂、塵埃及殘留物等污垢，不但不能達到美容的效果，反而容易引起痤瘡之類的皮膚病，影響美容。正確的方法是用35°C的溫水潔面，然後用冷水沖洗。

**誤區五：使用潔面乳，就可以把臉洗得很乾淨**  
**糾錯：**對於經常化妝的女性來說，洗臉一定要分爲兩步：先用液卸妝，再用潔面乳洗臉。潔面乳祇能洗去汗水、皮脂、老化的角質層細胞和親水的潔面品，而卸妝液裡面的成分含有植物油、油乳劑、表面活性劑，它能夠較爲徹底地清洗掉彩妝和清除掉殘留在深處的污垢。

**誤區六：洗完臉之後自然風乾，起到補水的作用**  
**糾錯：**因爲自然蒸發會使皮膚發涼，血管收縮反而會造成皮膚乾燥脫皮，很容易出現皺紋。所以洗臉後，應該立刻使用爽膚水，再使用具有保濕效果的面霜。

**誤區七：天熱出汗，每天多洗幾遍臉會更乾淨**



**糾錯：**正常的情况應該是早一次晚一次。假如你在外面跑了一天，流汗、灰塵令肌膚很不舒服，這樣的情況下可以做一次深層潔面。天氣炎熱的情況下，可以每天增加一次。

**誤區八：化濃妝後先用紙巾擦拭，可以更容易清潔妝容**  
**糾錯：**用紙巾先將妝容擦掉的做法是最傷害皮膚的，因爲紙巾粗糙，沒有油分、水分，會將化妝品的顆粒粗暴地揉進皮膚毛孔裡，一會給後面的清潔工作增加難度，二會使皮膚變得粗糙。應該使用好的卸妝品，卸妝手法一定要輕。

**誤區九：使用強效的潔面產品才洗的乾淨**  
**糾錯：**選擇清潔用品時，應選擇清潔性適中的產品，如過度洗去油脂常會造成皮膚乾燥敏感，當發現面部出現發紅、脫皮，對於平常慣用的保養品也會過敏時，就要檢視自己的洗臉用品是否太過刺激、清潔力過強，這時最好改用較爲溫和的洗臉產品，否則過度清潔不但無益於肌膚健康，過於乾燥的肌膚還容易生成小細紋，那可就不償失了。

**誤區十：臉上的每個角落都洗到就行了**  
**糾錯：**T型區是最容易藏污垢的地方，最好多搓幾遍。清洗臉頰應該是由下往上輕輕地揉洗，因爲臉部的角質層細胞是由上往下呈魚鱗狀層層分佈的，如果反方向來清潔的話，一定會更爲乾淨。髮髻和太陽穴極容易殘留髮定型劑，所以得格外注意清洗，眼睛的皮膚特別敏感，應該留在最後來清潔，以防止潔面用品的刺激。



# 對待頭髮的15個壞習慣

**剛燙過頭髮的人最好等一兩個星期再進行染髮，否則會使頭髮的負擔太重而傷害秀髮。**

**9、捲髮時用力上緊發卷**  
 上發卷時過於用力，很容易把頭髮扯斷。正確的方法是，把發卷放在髮尾上端，然後輕輕地捲上去，寧可鬆一些，也不要太緊。

**10、戴著發捲入睡**  
 頭髮被捲在發卷中，承受一整夜的重量和壓力，不可避免地會受到傷害，所以這一方法是不可取的。

**11、頭髮乾澀時就多抹一些護髮乳頭髮乾燥，缺乏光澤，多抹些護髮用品就可以解決，相信許多人都會這樣試過。事實上，過量的護髮乳祇會給頭髮造成負擔。要抹的話，最好祇抹在頭髮髮層即可。**

**12、用力梳頭可除去頭皮屑用梳子的尖端用力刮頭皮，的確可以除去一些頭皮屑，但是頭皮上的角質細胞也會脫落，造成頭皮受傷。**

**13、燙髮不成功再來一次**  
 新燙的髮型不令人滿意時，有些人會重新再來一次。這樣做對頭髮將造成極大傷害。對於首次燙髮的人來說，燙髮時間寧可縮短一些，同時與第二次燙髮的時間間隔要長一些。

**14、各種皮質的人都可以染髮**  
 如果可以的話，在進行染髮之前，與美髮師充分溝通，先沾些染劑在手腕內側，如果出現紅癢，就應該打消染髮的念頭，以免傷害頭髮。

**15、一瓶洗髮用品全家適用**  
 使用不合發質的洗髮、護髮用品，結果可想而知。就如同乾性發質使用油性發質的專用產品，會把頭髮上的油脂和水分都洗掉，結果使頭髮更乾燥。

- 1、經常使用吹風機  
 頭髮所含的水分若降低至10%以下，髮絲就會變得粗糙、分叉，而經常使用吹風機吹發的後果就會如此。最好讓頭髮自然晾乾，至於經常去美容院的人，可以請美髮師將吹風機拿遠一點，不要貼著頭皮吹，而且時間不宜過長。
- 2、每天反覆梳髮超過50次梳理頭髮可以幫助清理附在頭髮上的髒物並且會刺激頭皮，促進頭皮的血液循環。但梳理過多，反而會傷害秀髮。建議每天祇需梳理30次左右就足夠了。
- 3、祇梳理頭髮的尾端  
 正確的梳發方式是從髮根緩緩梳向髮梢，尤其是長頭髮的人。如果祇梳發尾，往往會出現斷髮或髮絲纏繞的現象。
- 4、趁頭髮很濕時上發卷  
 正確的方法是等頭髮干到七八成時，再上發卷。
- 5、洗完頭髮後用力擦乾  
 用毛巾用力搓揉，祇會使頭髮粘滯分叉。你應該用乾毛巾將頭髮包起來，輕輕按壓，乾毛巾會自然將頭髮上的水分吸乾。
- 6、洗髮劑泡沫越多越好  
 許多人以為，洗髮時用力越大，洗髮劑的泡沫越多，頭髮會洗得越乾淨。其實這樣會使頭髮更乾澀。洗髮用品的泡沫不應求多，而用力要輕柔。
- 7、在頭髮上噴灑香水  
 雖然頭髮很容易吸收氣味，但在頭髮上灑香水，結果是適得其反。因爲香水中的酒精成分一揮發，就會將頭髮中的水分帶走，使秀髮更顯乾燥。
- 8、染發與燙髮同時進行

# 夏季美白護膚的黃金時刻表

護膚也要看時間，因爲時間段不同，而護膚的重點和方法也就會有差異。關於美白，你需要按照時間來制定最爲恰當的美白時刻表；而基礎護膚，你也需要根據時間來進行。現在，我們就一起來學習學習和美白護膚有關的科學時間表吧。

**夏季美白時間表**  
 夏天和其他季節不同，它的陽光比冬天強烈、水分沒有春天充足，出油卻遠比秋天厲害。但它是個盡情釋放、展示美麗的季节。遺憾的是，皮膚經過秋天的控油、冬天的保養和春天的甦醒，很多人辛辛苦苦養護了三個季節，但夏天一到，太陽一曬，所有美白功效就前功盡棄了……記者在採訪市區多家大型美容院以及瞭解多位美麗「達人」的美白經驗後，總結了一套夏天的美白時間表，祇要按照這套方法，結合個人的實際情況適當增減用量，相信「黑珍珠」也會變得白裡透紅！

**早上6~7時**  
 喝檸檬水，用牛奶洗臉  
 這是一天中腸道蠕動最快的時候。一杯檸檬水既排毒又美白，輕輕鬆鬆排出身體毒素和廢物。記住，清腸是美白的第一把刷子。

**早上洗臉時先用洗面乳，洗後再用牛奶在臉上輕輕按摩3~5分鐘，然後用清水沖乾淨。接下來就是正常程序的爽膚一潤膚一防曬一化妝淡妝了。這時段細胞的再生活動降至最低點，淋巴循環緩慢，一些人會有眼皮腫脹情形。所以這也是增強眼部循環，用眼霜的最佳時間。**

**上午8~12時**  
 早餐後吃一粒維C，塗珍珠粉防曬  
 這時段肌膚的功能處於高峰，組織抵抗力最強，皮脂腺的分泌也最爲活躍。如果你想深層的持續美白，飲食方面一定要拒絕一些不健康、對皮膚不太好的食品。辛辣的、醃製的要避而遠之。像牛奶、麵包、新鮮蔬菜水果等才是漂亮皮膚所需要的營養物質。早餐後服用一粒維C，不僅滿足一天的維C要求，你也可以像檸檬番茄一樣曬不黑，更不會曬傷。

**上午10時以後是紫外線最強烈的時候。你可以補擦一次防曬霜，也可以用高質量、細密度的珍珠粉代替，不僅能起到防曬止油的作用，還有撲粉的白嫩效果呢。大家在選擇防曬霜時最好用物理性的、防曬指數恰當的美白防曬乳，並記得多喝水，爲肌膚保持足夠水分。祇有不干、不皺的皮膚才能看上去白而美。**

**下午1~3時**  
 補水、塗美白精華素，適當休息  
 紫外線此時最強烈，而血壓及荷爾蒙分泌降低，身體逐漸產生倦怠感，皮膚易出現細小皺紋。這時若你想使皮膚看起來有生氣，就要順從它，即使是淡妝也要卸掉，把臉洗乾淨，並加強補水，使用美白精華素，讓皮膚和你的身體一起在「水足飯飽」後來個中場休息。

**下午4~8時**  
 多做有氧運動，適時美容  
 隨著身體微循環的增強，血液中含氧量提高，心肺功能特佳，這段時間到美容院作保養能使皮膚充分地吸收營養，美容效果最爲顯著。職場女性平時多做有氧運動，相當於給皮膚補氧，每天「換膚」，皮膚自然也就通透、白淨了。

**晚上8~11時**  
 喝牛奶，服維E  
 這不是一個美容護理的好時段。皮膚容易出現過敏反應，血壓下降……這時候一定要徹底卸妝、清潔，做好基本的補水、滋潤，在晚11時之前睡覺。如果臨睡前能喝一杯牛奶並服用一粒維生素E，你的皮膚就會在真正的「美容覺」中得到修復和保養。

**全套美容更美白**  
 堅持以上的「美白作息時間」，每週再抽出一個或兩個下午到美容院做全套美容，夏季美白也就指日可待了。記者瞭解到，目前我市多家美容院都引進了專門針對「夏季美白」的新項目、新產品。如夏季清涼面刮、面部注氧、全身水嫩美白、冰霜冰露……就算你沒有時間定期上美容院，在家每週1~2次的面膜和泡澡也是必不可少的。但最好每個月能去美容院做一次全身去角質。這樣，你的每天、每週、每月，以至整個夏天的「美白作息」就安排好了。

**24小時護膚攻略**  
 在生物鐘影響下，肌膚的24小時「狀況」與「任務」各不相同。祇有瞭解肌膚每個時段的的不同需求，並輔助相應的護膚手段，才能讓肌膚細胞時刻維持最佳狀態。

**5：00-7：00AM 清晨肌膚狀況：**  
 1. 腎上腺皮脂素在凌晨開始分泌，細胞的再生活力在此時降到最低水平，淋巴循環和血液循環緩慢，水容易聚集在細胞內，無法代謝掉。  
 2. 皮脂腺油脂分泌一夜，在此時已經溢出肌膚，在皮膚表面形成一層油膜。

**護膚攻略：**  
 A. 清潔是喚醒肌膚的首要步驟，用溫水敷面，讓肌膚細胞從睡眠中甦醒過來。一定使用性質溫和的潔面乳，油脂、汗液和空氣中漂浮的灰塵附著在皮膚表面，不是簡單使用清水就能清潔乾淨的。  
 B. 早晨也很容易發現自己的眼部甚至全臉都有輕微浮腫現象，這些都是由於淋巴循環緩慢，無法吸收掉過多水分。此時可以用小冰袋或廢棄的茶葉包輕敷眼週肌膚，讓皮膚迅速排除水分。之後一定要使用具有緊致效果的眼霜輕輕按摩眼週肌膚，增強眼部血液循環，收緊肌膚。

**C. 早晨的保養要應付一整天中皮膚所承受的壓力，重點做好肌膚的防護工作。**  
**8：00-12：00 AM 上午肌膚狀況：**  
 1. 肌膚的機能動作在這個時間段逐漸達到了最高峰。皮膚組織抵抗力最強，皮脂腺分泌也非常活躍，油脂分泌增多。  
 2. 表皮細胞新陳代謝速度提高，表皮細胞分裂更加迅速，角質堆積多從這一時間段開始。  
**護膚攻略：**  
 A. 皮膚的保濕工作是整個上午的美容功課，尤其要注意T區、眼週和唇角這樣的細節部位。祇使用化妝水，會讓皮膚更干，因爲當化妝水蒸發時，會連帶將肌膚底層的水分帶出。而太油的保養品，若沒有透過角質層分子的輔助，很容易祇停留在肌膚表面，滲透力可能不是那麼的好。所以，當你在進行補濕動作時，切記，一定要「先澆水、再封油」。同時，盡量讓室內空氣流通，並保證空氣中的濕度。  
 B. 由於皮膚新陳代謝速度提高，且皮膚抵抗力增強，一些脫毛或文刺類美容項目可以在這個時間段進行。



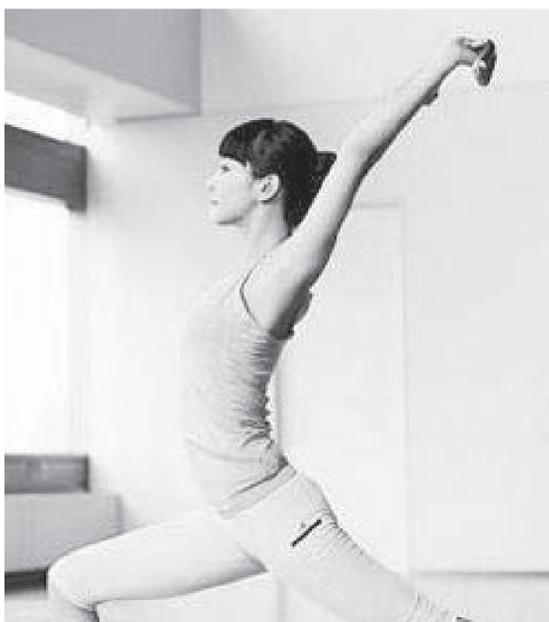
忙碌了一天，渾身都有點酸痛，回到家花10分鐘快速鍛煉全身，它雖然不能使你立即變瘦，但會讓你感到繃緊，鍛煉引起的口在身體中的急速流動會令你自我感覺良好。本套運動由5個動作組成，循環往復，使你全身運動，心情愉快。整套動作連做4次。

**1. 弓箭步**  
 雙手保持在地上，一條腿向後伸，成弓箭步，軀幹挺直，做5次壓下、起來的弓步動作(不

換腿——用另一條腿再做5次同樣動作)。

**2. 臀部放鬆**  
 腹部幾乎接觸地面，向前挺胸，雙手撐地，兩臂伸直，保持一分鐘。

**3. 全身放鬆**  
 把臀部朝向天花板，雙臂保持平直，從地上提起腳跟，然後再放下。(你會感到小腿肌肉在顫動)將這提起、放下的動作連做20次。最後手、腳一齊移動，輕輕抬起成站立姿勢。



# 下班後放鬆身體 3個小動作