

# 乾燥秋季 警惕肌膚 4 大危險

「肌情」等級1 外出回家，肌膚略發紅、發緊，感覺不太舒服，但外表看不出來。

氣候乾燥，溫度變化大，一冷一熱很容易讓皮膚受到刺激，皮膚內部的微血管會擴張，產生不適，因此，皮膚極易出現問題。很多人出現皮膚微紅、微癢都會歸結為皮膚過敏，但事實並不全是這樣。健康的皮膚，擁有一層天然的保護膜——皮脂膜。皮脂膜較其他時間更易受損，肌膚略發紅或感覺發緊正是其受損的表徵之一。

抗敏重點：強健肌膚，增強肌膚抗刺激的能力。  
肌膚微微發紅如何護理  
護理方案：

1. 增加膠原蛋白補充。膠原蛋白能幫助肌膚迅速修復受傷的組織，提昇細胞新陳代謝，增加抵禦力。內外雙修，給肌膚補充膠原蛋白能很好地預防肌膚出現過敏現象。

2. 常按摩調節肌膚微循環。如果外出回家後常常「面紅耳赤」，說明熱脹冷縮間在皮膚表面產生了輕微的淤血，是微循環不

暢的表現。睡覺前適度進行面部按摩能有效緩解這一問題。

3. 改用弱酸性潔面產品。避免使用鹼性成分及清潔力強的產品，以低泡的潔面產品為佳，減少清潔的次數，每日兩次足矣，過度清潔會令敏感皮膚本來就很脆弱的皮質膜更加受傷。

4. 減少去角質的次數。春季多變的氣候使我們的肌膚變得乾燥、敏感，這時候應減少去角質的次數，以防止人為破壞本已脆弱的皮脂膜。油性肌膚每週1次，而中乾性肌膚最好減少為每月1次為佳。而對於膚質偏薄者而言，最好不要使用磨砂型去角質產品，利用具有雙重清潔效果的爽膚水即可。

「肌情」等級2 肌膚瘙癢、有局部脫皮現象。  
皮膚易缺水，油水不平衡會導致肌膚乾燥，出現瘙癢、脫皮的現象。如不及時修正，很容易讓花粉、柳絮等易引發肌膚過敏的物質乘虛而入，導致肌膚過敏。  
抗敏重點：保濕+ 防護。  
肌膚瘙癢如何護理

1. 保濕是關鍵  
過敏往往是因為肌膚脆弱時被乘虛而入，而保濕正是保證肌膚處於健康狀態的關鍵。別以為肌膚又乾又癢的時候換上滋潤的乳霜就萬事大吉，殊不知事實恰恰相反。太油太滋潤的保養品，不但不易吸收，還更容易沾染粉塵刺激本已脆弱的肌膚，引發過敏。在肌膚出現輕量級過敏現象時，選擇專門為敏感性肌膚設計的保濕水、質地輕潤的乳液，迅速給肌膚補充水分，令其水油平衡，同時降低肌膚敏感度才是安全抗敏的首要任務。

c、在操作時，它可以藉手腕的扭轉作用徹底梳透髮絲，使頭皮上分泌的油脂分散到頭髮上，讓頭髮呈現自然光澤，不易引起長髮的纏結。

step 2：淨化髮絲

a、用溫水徹底淋濕頭髮，水溫控制在38℃左右；往手掌裡倒入洗髮露，用手心把洗髮露揉起泡沫。

b、從頭皮部位抹起，由髮根至髮梢，將洗髮露均勻地抹在頭髮上，並用指腹輕輕按摩。

c、然後指頭輕輕按摩頭皮，由頭頂移至太陽穴，再左右按摩整個頭部，順著頸部一直按至雙肩，左右搖擺頭部，頸項放鬆。

step 3：清洗秀髮

清洗時，讓水漫過頭髮，並自上而下撫摸頭髮。重要的是此時保證不過分用力摩擦頭髮，因為摩擦很容易引起損傷；也不要用力粗暴地拉扯頭髮，水溫以43度為宜，將頭髮沖濕，附著於髮絲上的污垢幾乎已被衝落。按兩下洗髮精，這就是適當的用量。從兩類的頭髮往頭部後方的方向抹洗。像彈鋼琴般活動手指的方式洗耳恭聽發，主要是按摩頭皮，而不是用力抓揉頭髮。用手盛水，將髮根處的洗髮精泡沫充分沖洗乾淨，不要殘留任何洗髮精在頭上。

step 4：吹乾頭髮

有人以為吹風機會傷害頭髮，所以習慣於「自然風乾」，但往往是外層的頭髮干了，頭皮卻還是潮濕的，如此一來，頭皮容易滋生細菌，反而更受傷。所以，在洗髮和按摩步驟完成後，把吹風機調到適宜的溫度，從髮根向髮梢吹乾。

2. 防曬不可少  
陽光雖然可以殺菌，但對於已經處於不穩定狀態的肌膚而言，直接面對陽光就相當於往赤裸的傷口撒鹽，有害無益。已經出現瘙癢、脫皮的肌膚，其皮膚較薄，對紫外線的防禦能力很差，所以要先塗抹基礎保養品，再塗抹防曬品進行防護。而防曬品最好選擇物理防曬的產品，盡量減少對皮膚的刺激。

「肌情」等級3 肌膚出現少量紅疹，不但脫皮、瘙癢，輕輕觸碰還感覺到疼痛。

此時的肌膚已經出現明顯過敏現象，不可私自使用醫用藥膏。很多藥膏含有激素，不但不能緩解過敏，還會火上澆油！事實上，肌膚具有自愈能力。當過敏現象出現時，應立刻停止對肌膚做不該做的事情，盡量幫助肌膚減低敏感，給肌膚自我修復的時間。

抗敏重點：停止錯誤護理，盡快減低敏感。

全面抗敏對付疼痛肌膚

1. 全面抗敏

很多人因為肌膚過敏就不敢使用任何護膚品，豈不知這樣反而會令肌膚乾燥而加重過敏現象。皮膚科醫生特別指出，祇有為肌膚充分保濕，才能緩和過敏症狀並幫助細胞復原。在肌膚出現中量級過敏情況時，應停用所有精華類產品，轉而換用專門的抗敏感產品，增強皮膚基底的抵抗力，如果仍不見好轉或情況加重應該停用所有產品，尋求皮膚科醫生幫助。

2. 冷水潔面

停用潔面產品，祇使用冷水潔面！並在清潔後用毛巾冷敷5~10分鐘，能有效幫助肌膚降溫，並收縮毛孔，減緩過敏範圍的擴散。切勿使用熱水，那樣會加深肌膚乾燥狀況，加重過敏症狀。

「肌情」等級4 肌膚出現水泡或大塊紅色斑點，瘙癢且疼痛。這時候肌膚正處於嚴重過敏狀態，不可擅自處理。而且很有可能過敏原就在身邊，所以應盡可能減少接觸外界物質，盡快就醫。

抗敏重點：醫療救治。

嚴重過敏要及時就醫

護理方案：用冷水清潔面部後取乾淨絲巾遮蓋面部，即刻前往專業醫院皮膚科就診，切勿私自用藥。



你是整天坐在辦公室的OL嗎？你方方面面都處理得有條不紊，卻由於忙碌而忽略了對頭髮的護理。我們現在就介紹一種簡單快捷、祇需15分鐘的護髮方法，祇要天天堅持，就會有hair秀髮spa效果。

step 1：梳通秀髮

在經過一天忙碌的生活後，洗髮前不妨先播放輕音樂，把所有煩惱先放下，邊聽音樂邊洗髮。洗頭前先用寬齒梳子將頭髮理順。注意，千萬不要不耐煩地拉扯頭髮。

洗頭時：

用大板梳。梳齒的頂端應不可太尖，梳在頭皮上才会有柔和的感覺，而且不需拉扯即可很滑順地梳通纏結的頭髮。

保養時：

a、用梳齒發刷。長的梳齒直接接觸頭皮，刺激血液循環;短的梳齒則梳亮頭髮

b、在材質方面，自古以來豬鬃毛一直被認定是最好、最柔和的發刷材料，祇要梳齒是鬃毛都可以，因為它不會產生靜電，若能每天使用一支百分之百豬鬃毛做成的發刷梳刷頭髮，頭髮會特別光亮。



## 護髮六招必看

有些人不明白為什麼自己也很呵護秀髮，但卻總達不到很好的效果，頭髮照樣分叉，照樣發黃……別擔心，可能是你忽略了某些關鍵點，下面六條護髮守則，教你如何讓秀髮保持光澤閃亮！

預防秀髮乾枯受損

(1) 避免游泳傷發。請用防水效果好的泳帽游泳，避免受漂白劑或海水侵蝕。

(2) 留長髮的MM，為避免頭髮分叉，最好40天左右剪一次髮梢，並改用含油脂類滋潤洗髮水，適當定期焗油。

(3) 不要過多地對頭髮進行化學處理，如燙髮、漂發、染發等。

(4) 避免長時間直接受陽光強烈曝曬。

刺激分泌令頭髮光澤的油脂

(1) 經常用鬃毛刷按摩頭皮，增進頭皮的血液循環，刺激分泌令頭髮光澤的油脂。

(2) 不過量使用吹風機，並且在每次吹風時，先把頭髮潤濕，切忌在頭髮乾燥時吹風。

(3) 避免使用不當的洗髮水。

(4) 要保證足夠的睡眠時間，防止疲勞過度。

經常洗頭

經常洗頭使容易在頭髮上附著的污染顆粒無處容身，這樣不僅保持髮絲的清潔衛生，還大大減少了因為顆粒物質而造成的摩擦力，頭髮也就不容易開叉斷裂。

洗後潤發

潤發露中的陽離子活性物能使頭髮表面活性分子定向排列，令頭髮上電荷減少，電阻降低，增強保護膜的抗靜電效果。



避免酒精刺激

定型頭髮時不能使用含有酒精的產品，因為酒精會使頭髮乾枯失去光澤，變得毛躁。如果有條件，請多使用免洗型護髮素，因為它不僅會在頭髮表面形成一層保護膜，還可以幫助秀髮定型。

正確的造型方式

用吹風機烘乾頭髮以及其他各種加熱頭髮的手段，都是引起秀髮加熱性損傷的主要原因，過多地使用電吹風會損害毛鱗質與毛髓質，使頭髮乾枯、分叉、變細直至脫落。

每次洗髮過後就迫不及待地將頭髮完完全全地吹乾，是造成許多人頭髮毛燥不服貼的原因之一！

## 簡單快捷的護髮方法介紹

# 去痘印必殺技簡單方便又省錢

祛除痘印可是痘妹妹關心的頭等大事。在痘痘戰亂之後留下的滿目瘡痍，難道就沒有解決的辦法了嗎?NO！今天，就像你推薦一種簡單、方便、省錢的祛除痘印方法：珍珠粉VE祛痘印。

一、材料和原理：

先來給我的法寶亮個相吧！它們是納米珍珠粉和天然維生素E。  
痘印之所以形成，是因為痘痘生長過程中，細菌、炎症等對皮膚組織造成了損害，形成纖維化的疤痕，有的伴有後期炎症，由於還有色素沉著或者血細胞死亡，造成局部顏色深，有的痘印時間久了，會發黑。

根據痘印的原理，肯定要消炎、去死亡的細胞和纖維化組織，還得讓色素消除掉，讓新生細胞長出來，這樣才能消除痘印。所以選擇了納米珍珠粉和天然維生素E。

納米珍珠粉有很好的消炎和收斂作用，而維生素E呢，可以促進皮膚的新生、抗氧化、消除色素。兩個混合在一起，按摩痘印，可以促進局部血液循環，使沉著的色素被溶解。

二、方法和過程

第一步：準備一根針、一粒超高純度滴天然VE軟膠囊（天然VE的吸引力比合成VE更高一些，是從什麼谷物瓜果裡面提取出來的）。

第二步：取出一小勺納米珍珠粉（祇要一點就夠了，不過如果災區面積比較大，也許要更多一點，反正根據各人的情況調整吧）。納米珍珠粉能夠溫柔地在皮膚上按摩，不要用假珍珠粉這麼做啊，否則責任自負！

第三步：小心地用針尖刺破，將VE擠出來……

第四步：把納米珍珠粉加到VE裡面，在掌心混合，如果覺得太稀，可以再加點珍珠粉……

第五步：好了，祛除痘印的仙藥煉成啦！可以準備開始啦！（在做所有的事情之前，一定要注意把臉洗乾淨，）

第六步：祛除痘印的仙藥圍著痘印輕輕按摩，如果那痘印還是破的——那就暫時放過它吧！

兩個禮拜吧，痘印肯定得到明顯的改善，這個方法可是很多人親身驗證過的哦，基本上是百試不爽！

祛除痘印呢，純屬亡羊補牢，最好的祛除痘印方法就是讓痘印不出現

特別提示：1、此方法祇適合於去痘印，也可以用來做眼膜，不能用來塗痘痘；2、祇能塗局部，不能塗全臉；3、建議晚上做，次日早上用潔面乳洗乾淨。

初秋由於盛夏余熱未消，氣溫仍然很高，加之時有陰雨綿綿，濕氣較重，天氣以濕熱並重為特點。此時，中老年人更需保養身體，不妨在閒時沖泡一壺具有祛暑、養陰、化濕的花草藥茶，可去除致病之邪，收到良好的養生效果。

一、烏梅湯 烏梅10克，山楂5克，陳皮、桂花少量，加入2昇水，煮沸，再加適量冰糖調味，放涼之後即可飲用。桂花可以止咳化痰、養生潤肺；山楂和陳皮則能健脾消食。初秋飲用烏梅湯，有生津止渴、祛暑養陰的效果，並且可以防止腸道傳染病，飲此茶也有瘦身功效。

二、生脈飲 黨參30克，麥冬30克，五味子20克，加入水，煮沸，然後再以適量冰糖調味即可。黨參甘溫，能大補肺氣；麥冬止汗，能潤肺清心；五味子酸溫，能斂肺生津。生脈飲正是清補順氣的良飲。

三、茅根銀花茶 銀花15克，白茅根25克，加入1昇水，煮沸，再以適量冰糖調味即可。銀花能清熱解毒、疏利咽喉，可治療病毒性感冒、急性扁桃體炎、牙週炎。

四、西瓜翠衣飲 西瓜皮、荷葉、冬瓜皮各10克，加入1昇水，煮沸，然後再以適量的冰糖調味即可。西瓜皮性涼味甘，瀉火除煩、生津止渴，具有較好的解暑作用。



初秋喝烏梅湯可減肥瘦身