



面膜是不少美容达人的日常美容法宝,尤其在贴布面膜和免洗面膜、睡眠面膜诞生后,面膜的使用更为简便,更多“懒”美眉也爱上了它们。面膜的使用是有技巧的,同一片面膜,有技巧和没技巧的使用结果大不相同。面膜助力,得靠经验和头脑啊!



面膜魔力法则大公开

法则1

先清洁了再用面膜
助力程度:★★★★

面膜并不能代替任何化妆品、精华液,更不能因为要用面膜就忽略了基础护理的步骤,例如清洁、拍化妆水等。面膜是用在最后的,若是皮肤未得到清洁就用面膜,会将脏东西留在脸上,甚至锁在毛孔里。

法则2

夜间敷
助力程度:★★★★

通常来说,夜晚是皮肤的“美容黄金时间”,因为此时的皮肤细胞更加活跃,血液循环更快,胶原蛋白合成能力更强,更利于吸收面

膜中的美容成分。试想一下,在皮肤处于这一巅峰时期做美容和敷面膜,皮肤能“大口大口”地吸收面膜中的营养成分,得到事半功倍的效果。

法则3

水洗膜后即贴布膜
助力程度:★★★★

水洗面膜通常比较侧重于清洁。让其在脸上停留五分钟左右,即可清除那些不易在日常清洁中洗去的老废角质和老化废物,让肌肤毛孔立刻变得洁净通畅。洗净后立即使用侧重于补充营养和水分的贴布面膜,皮肤就比任何时候都更容易吸收美容精华,使肌肤问题得到进一步改善,护肤效果更好。

法则4

春夏各不同
助力程度:★★★★

泰安春季干燥,而且冷暖不定,皮肤受到的刺激还是很大的,因此春季一定要勤帮皮肤补充水分,弥补皮肤锁水力减弱的缺陷。补水面膜能改善粗糙、暗哑、细纹、泛红,在春季非常必需。

夏季阳光灿烂,紫外线的伤害大,皮肤容易分泌过量油脂,美白也显得非常重要,因此夏季选用有清洁、T区祛油、美白效果的面膜更为适合。

法则5

按“疗程”敷
助力程度:★★★★

你知道吗?敷面膜的频率是有技巧的,这和皮肤的新陈代谢规律有关,按“疗程”走比“三天打鱼两天晒网”效果好得多。这“疗程”是:第一周连敷7天面膜,而从第二周起,每周敷2—3次。这个道理就如同先密集地喂饱长期处于“饥饿”状态的皮肤,再通过定期喂养来保持它不饿的状态,就能长期保持较好的皮肤状况。

法则6

看字眼鉴别面膜类型
助力程度:★★

基本上,市面上林林总总的面膜按功效可以分为两大类,一类是“减法面膜”,即起清洁、祛角质作用的面膜,它们用的字眼包括“清洁”、“清洁”、“净化”、“祛角质”等;另一类是“加法面膜”,即起补充水

分或营养成分作用的面膜,“补水”、“修护”、“美白”、“胶原蛋白”、“Q10”、“提升”等是它们常用的字眼。区分“加法面膜”和“减法面膜”,使用上能做到心中有数,灵活搭配。

相关链接

功效型面膜不能天天用

使用面膜也要注意安全,否则造成的皮肤问题可大可小。护肤专家指出,有些面膜可以天天敷用,例如保湿面膜,而一些功效型的面膜就不适合天天使用,如清洁面膜、美白面膜等。但也不是所有人都适合天天使用保湿面膜,如果在使用后长痘、红肿、过敏,要么是对面膜成分敏感,要么就是面膜所含的营养成分让皮肤“承受不了”,这就应该停止使用这种面膜或减少使用频率。(梁瑜)



准妈妈补钙多吃芝麻酱

准妈妈的营养直接关系到宝宝的健康状况,专家提醒,怀孕期间可多吃一些芝麻酱。芝麻酱含有丰富的蛋白质、钙、铁、磷、核黄素和芳香的芝麻酚,这些都是孕妇消耗及胎儿生长发育所需的营养素。据了解,每100克纯芝麻酱含铁高达58毫克,是猪肝含铁量的1倍,鸡蛋黄的6倍,因此准妈妈在膳食中适量增加芝麻酱的摄入,可有效预防缺铁性贫血。另外,芝麻酱的含钙量也很高,每100克含钙870毫克,因此孕妇适量吃些芝麻酱还有助于胎儿骨骼和牙齿的发育。

常换内衣 心理年龄小3岁

在近期的美国《悦己》杂志上,心理学家指出,女性的内衣不仅关乎卫生和性吸引,更与女性自身的心理状

况相关。调查指出,经常、甚至天天更换内衣的女性,心理年龄比实际年龄要小3岁。另据调查,内衣颜色和号码的选择,还与减压有关,如浅紫、浅蓝、白色等浅色柔和的颜色,能让心理更轻松,而特别紧张时穿大半码的内衣,也能为压力释放增加一个出口。

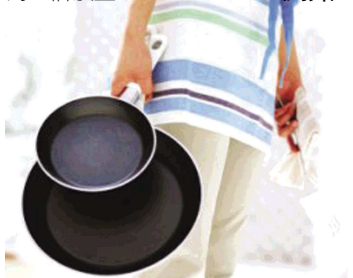
赤脚跑步 可避免某些损伤

据英国广播公司1月27日报道,科学家利用播放慢镜头发现,有经验的赤脚跑步者的着地方式和穿鞋跑步者有很大不同。赤脚跑步者倾向于用脚的前部或中部着地,较少受到某些损伤。而穿鞋跑步者则倾向于用脚后跟着地,这对后脚跟的冲击力往往会引起重复性压力损伤,运动鞋之所以起作用是因为它极大地缓冲了这种冲击力。“正确的(用脚的前部和中部)着地方法几乎完全能消除接触地面时的冲击,从而使光脚跑步轻松舒适。”哈佛大学心理学教授大卫·

李柏曼说。

不粘锅常用材料与甲状腺疾病有关

全氟辛酸铵——不粘锅以及各种家具中常用的一种材料,在人体中的含量与甲状腺疾病发病率之间存在关联。英国研究人员日前报告说,在分析了美国卫生部门保存的近4000人的血液样本数据等资料后,发现体内全氟辛酸铵含量较高的人,甲状腺疾病发病率是含量较低的人的2倍以上。(周卉)



春暖花开健身补阳气

风和日丽,心绪格外舒畅,连衣服也不用那么臃肿了,棉袄早就脱下,换上裙子,春装开始大行其道了。可惜,春天虽然来了,但本周有可能迎来降雨,有可能带来降温。

如今气温缓慢升高,春暖花开之时,正好可以重新补充身体的阳气。早睡早起,起床后可以适当运动,让身体的阳气随着春季开始生发,身体的抵抗力也会增强。此外,春季是出游的好季节,踏青赏花都是适宜的,家中布置可

以色彩斑斓一点,有助于让自己保持良好的情绪。

春季养肝,中医里所说的“肝”,包括了肝脏及神经内分泌系统、眼睛等,调养肝脏不仅在饮食、生活上必须有所节制,少吃动物油和油炸食品,避免大辛大热和寒凉太过的食物,少吃冬天温补的食物外,此时还要注意平补,还可每天吃一点坚果。最重要的是情绪要保持开朗,少发脾气,多微笑,避免怒气。(陈艳)

编辑:杨璐 美编:组版:赵春娟

先进医疗设备,特色中医治疗

泰安市中医医院皮肤科

☆学科带头人☆ ☆皮肤科主任☆



王金勇 副主任医师,山东中医药大学副教授,泰安市中医医院皮肤科主任。

他从事皮肤性病临床20余年,擅长中西医结合治疗各种疑难皮肤病、性病,曾师从中国中医研究院全国著名皮肤科专家李博鉴教授等,对银屑病、白癜风、慢性湿疹、神经性皮炎、结节性痒疹、面部黄褐斑、痤疮等疾病的治疗有自己的独到之处。他主持研发纯中药制剂银屑病胶囊,获市级科技进步三等奖。先后在国家级、省级刊物上发表论文20余篇,并出专著3部。

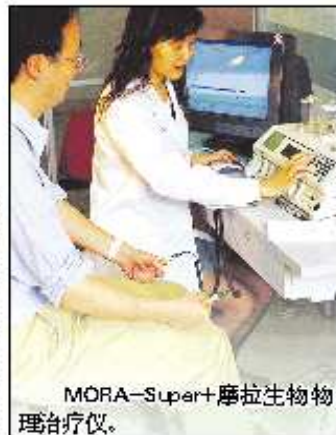
☆科室简介☆

本科是集医疗、科研、教学于一体的专业特色科室。下设皮肤病、性病门诊、真菌检查室、过敏原检查室、痤疮治疗室、光疗室,开展了中药药浴、中药面膜、脐灸疗法、皮肤划痕疗法、吹烘疗法等本科独具特色的专科疗法20余种。

采用传统的中医特色疗法,先进的西医诊断水平,中药内服,外用药浴等标本兼治,对常见的皮肤病如银屑病、白癜风、急性慢性荨麻疹、成人湿疹、婴幼儿湿疹、寻常疣、带状疱疹、后遗神经痛、黄褐斑等的治疗,毒副作用小,治愈率高。采用中西医结合疗法治疗皮肤科急危重症如重症药疹、系统性红斑狼疮、红皮病、天疱疮、脓疱疮、银屑病等疗效良好,吸引了不少远道慕名而来的皮肤病患者。

本科先后斥巨资引进了世界顶级的过敏性疾病诊断治疗设备MORA-Super+摩拉生物物理治疗仪,可一次性快速检测上千种过敏原,并可针对检测出的过敏原进行脱敏治疗,整个检测治疗过程无创伤无痛苦无任何毒副作用,治愈率高。

欧美娜蓝光(Omnidex Blue)痤疮治疗仪及红光(Omnidex Revive)动力治疗仪,在物理光疗治疗痤疮及光动力治疗,美容领域中处于世界先进水平。适用于中、重度(包括囊肿型)痤疮及日常皮肤护理、美容嫩肤、拉紧皮肤、抚平细纹和皱纹的治疗。其中,蓝光治疗炎性痤疮,红光美白嫩肤,祛除黄褐斑。



MORA-Super+摩拉生物物理治疗仪。



欧美娜红光治疗仪。