

皱纹,是女人的天 敌,当发现自己脸上开 始慢慢出现皱纹的时 候,是一个女人内心最 荒凉的时候。其实,让自 己的脸不长皱纹很简 单,只要你按照小编交 给你的洗脸方法,你一 定可以永远青春靓丽。 我们首先来了解一下面 部皱纹产生的顺序吧!

怎样洗脸才抗老?

面部皱纹产生的顺序

面部皱纹出现的顺序是怎样的 呢?专家介绍,通常人们随着年龄的 增长,特别是中年以后,皮肤开始变 得粗糙、干燥、缺水、缺乏弹性,易生 皱纹

面部皱纹出现的顺序一般来 说:

20岁左右额头逐渐出现浅小的

30岁左右额头的皱纹开始加深 并增多,眼角出现鱼尾纹。

40岁左右上述皱纹明显,上下

睑皮出现不同程度的皱纹。

50岁则面颊部份出现鼻唇沟加 深或面颊凹陷。

60-70岁以后,则上述皱纹增 多、加深,面部皮肤与颈部皮肤也

松垂 70-80岁左右出现嘴部周围皱 纹,扩散,口角皱纹,直至满面的皱

从面部皱纹出现的顺序我们应 该不难发现,20岁左右就应当做好 肌肤的护理,防止皱纹的出现。

哪些皱纹能避免

纹扩散。

皱纹的形式有多种,而形成的 原因也不尽相同。就让我们按照它 们通常的出现顺序来一一解析吧 (以最容易出现皱纹的眼部周围为

最容易出现同时也最容易改善 的是干纹,也就是肌肤暂时性缺水 而出现的表面细微皱褶,要凑近镜 子才能看清。主要出现在外眼角以 及眼睛下方、包括脸颊上部即颧骨 以上的部位

分辨干纹的方法是:一般洗过 脸以后就能消失,涂了保湿效果较 底的粉质产品后更明显,在干燥环 境中待得时间越长就越严重。

接踵而至的就是细纹,它的 形成主要是因为肌肤的生理性老 化以及眼部肌肉的长期收缩,当 然如果长期干燥缺水会大大加速 它的产生。从这时开始"皱纹"就 从以前的"暂时性"、"不确定"到 "固定"了下来。

虽然细纹仍然细微到不会被 别人注意,只有你自己对着镜子 仔细端详才能确定的限度,但你 已经能"确定"它的位置和数量, 而且,在你做相关表情的时候它 变得更明显了。

最后,真正的皱纹来了。它们是 "刻"在你肌肤上的线条,没有表情 时也能被明显看到,当然在眼部表 情丰富时其中的一部分会更加长加 深,这也就是平时说的"表情纹"

应该说,这一阶段的皱纹已 经超越了表皮层的程度,而是由 肌肤真皮层的老化状况导致的, 所以此时一般的护肤产品能起到 的作用就很微弱了,必须要有一 些特别功效的护理产品或美容手 术才能将它消除。

干纹:

用手指放在眼睛下面横着轻 轻往上推,看到平行的纹理就是因 缺水造成的干纹。通常眼角发干,不 做表情时眼角并没有纹路。对付干 纹使用有补水功能的眼霜就可以 了。

细纹:

用手指放在眼睛下面横着轻 轻往上推,如果看到交错的纹理 那就是因为年龄问题而出现的细 纹。25岁以后的女性都容易产生, 它比干纹要深一些,即使没有表 情时也隐约可见。因此需要使用 滋润的眼霜,像含维生素E、含紫 外线过滤剂以及具有预防皮肤老 化功效的眼霜。

表情纹:

不光在眼角形成,只要做表 情,脸上很多地方都会有。最容易 产生的就是眼角和嘴角哦

是受皮肤老化影响形成的 个不用说,大家都知道哦!纹和 纹之间呈放射状,没有表情就显 而易见,常出现在眼下和眼尾。治 疗皱纹和表情纹需要使用含抗皱成 分,能紧致肌肤、有效支撑皮肤系统 的眼霜。像含胶原蛋白、弹性纤维等 成分的眼霜都可以提高皮肤的组 织密度

如果眼角既有干纹、又有细 纹的话,需要早晚分开使用不同 功效的眼霜。一般说来,早晨应该 使用含紫外线过滤剂的眼霜,晚 上使用具有良好修复功能的眼

有的人就是比较懒,懒得去 弄点热水就直接用冷水洗脸,也 有的人是油性皮肤,于是用很热 的水洗脸。其实最适合的是用温 水,不要太冷也不要太烫。这样可 以保证毛孔充分张开,又不会使 皮肤的天然保湿油分过分丢失。

用什么洗脸最清洁

洗脸的时候,无论用什么样的 洁面乳,都不要用量太多,而且好的 洁面乳也不需要用那么多。

在向脸上涂抹之前,先把洁面 乳在手心充分打起泡沫,很多人都 会忘记这一步,偏偏这一步却是最 重要的。因为,如果洁面乳不充分起 沫的话,不但达不到清洁效果,可能 还会残留在毛孔里引起青春痘。泡 沫当然是越多越好,但是不要以为 有很多泡沫就是好的,假的劣质的 洁面乳泡沫也是很丰富的。

把泡沫涂在脸上之后,往顺时 针方向轻轻打圈按摩,轻柔一些。清 洗的时候,有一些女性就是怕洗不 干净,在用水冲洗之后,用毛巾拚命 擦洗,这对娇嫩的皮肤确实是粗暴 了些,所以还是要用湿润的毛巾在 脸上轻按,这样才不会伤害到皮肤。

清洗之后,洗脸已经全部完成 了吧?还没有。照照镜子检查一下发 际周围是不是还有残留的洁面乳, 这个步骤也经常被人们忽略,经常 看到有些女性发际长了痘痘,其实 就是因为忽略了这一步。

最后,可用冷水再稍微轻轻拍 几下脸部,然后用蘸了凉水的毛巾 搭在脸上敷一会,促进面部血液循 环,可以达到收缩毛孔的效果。

洗脸小窍门

1、在水盆里放上一点盐,它不 光只有杀菌的作用,还可以祛除我 们脸上的油脂,特别是那些油性肌 肤,长期使用可以清除我们脸上的 油脂,这样我们的脸上就不容易长

2、如果你的脸是干性皮肤,可 以在您的脸盆里适当的加一点蜂 蜜。洗脸的时候,轻轻的拍打你的脸 部,长期使用,可以让你的肌肤年轻 10岁,以前你的干燥皮肤也会慢慢 的消失的。

3、在你的脸盆中放一点醋,可 以让你的皮肤变的光滑有弹性,因 为醋本身就可以改变我们肌肤的酸 碱度,长期用它洗脸我们脸上还不 容易长痘。

4、如果你是工作在电脑前的白 领女性洗脸的时候,在水中加一点 绿茶可以有效的抵抗辐射,茶叶的 鞣酸作用可以让我们干燥的皮肤消 失得无影无踪。长期使用还可以让 你的肌肤毛孔变细。其实在生活中 只要多加那么一点料就可以让我们 的肌肤变的更加白皙,有光泽。



八种美味吃出精致小脸

榛子含有丰富的 维生素、纤维素和非 常优质的胆固醇,经 常食用能让你脸部的 皮肤更加紧致。也就 是说,榛子所含的纤 维有助于维持或者是 增强你脸部的皮肤弹 性,能让你的脸部线 条更加完美。

2、冬瓜

冬瓜是世界公认 的瘦脸食品之一。冬瓜 有助于消除体内多余 的水分,有明显的利尿 作用。另外,冬瓜有去 脂肪、去水肿作用,对 减少脸部浮肿非常有

3、黑豆

黑豆和冬瓜一样, 都是非常有效的瘦脸 食物。另外,黑豆所含 的钾元素能改善你体 内的血液循环。经常食 用黑豆对肾虚体弱、腰 痛膝软、脸部浮肿、痈 肿疮毒等症有良好的 防治作用。

4、胡萝卜

辑

王笑

组版

戴 乐

胡萝卜是非常理 想的瘦脸食品。相当营 养的新鲜胡萝卜榨成 汁,每天和蜂蜜搭配饮 用,不仅可以帮助你成 功瘦脸,还能带来全身 的轻盈改变,真可谓是 减肥、瘦脸的最佳食物

选择。 5、黑咖啡

黑咖啡是最好的

减肥饮品之一,但是一 定要在没有添加任何 糖分的情况下。黑咖啡 含有的咖啡因具有排 水利尿、加速消耗身休 热量的作用,因此能快 速消除脸部浮肿,对眼 部浮肿效果尤佳。吃完 早饭后,喝一杯纯黑咖 啡,约30分钟到1小时 后,就能看到脸部浮肿 消失

6、番茄

番茄的膳食纤维 在肠内可以吸收多余 的脂肪,将脂肪和食 物残渣一起排泄出 来,有促进排便的作 用。而她含有的茄红 素、食物纤维及果胶 成分,可以降低热量 摄取,促进肠胃蠕动, 同时有瘦脸功效。

7、豆苗

豆苗不仅含有各 种营养,其所含的钾元 素还有利于消除水肿。 另外,食用豆苗还能加 强咀嚼效果,能有效促 进口腔活动,是非常有 效、营养丰富的瘦脸食 品ラー

8、柠檬

柠檬能够软化并 清洁皮肤,同时还能 增加脸部弹性。早餐 前喝一杯柠檬水有助 促进消化、能帮助你 排清体内多余的代谢 物以及消除脸部的浮 肿,是非常理想的瘦 身、瘦脸食物。