

入春肌肤亮红灯 5大保养出美肌

春天到了, 换季的肌肤总是有许多恼人的问题, 下面从春季女生们最烦恼的5个肌肤问题着手, 让你将所有坏肌肤状况一网打尽。

状况1: 天气有所回暖, 肌肤容易出油
 随着气温渐渐的回升, 肌肤出油状况默默加剧, 此时最重要的保养步骤就是做好保湿, 即使是肌肤容易出油的人也不能忽略, 给予肌肤充足水分后, 肌肤出油状况才能有效改善。

1. 全脸都涂上保湿型的化妆品。
 使用化妆品时, 重点不在化妆水的价格, 而是使用量是否充足。差不多是浸湿整片化妆棉的状态才是足够的。

2. 保湿精华深层保湿。
 如果预算够的话, 建议大家一定要添购一瓶保湿精华, 绝对能让肌肤的水嫩感更提升。除了全脸之外, 鼻翼两侧以及两颊等容易干荒的部位, 量可以稍微涂的厚一点。

3. 利用化妆棉制作乳液面膜。
 中干性肌肤的人, 到了初春就比较容易会有干痒等问题。可将乳液涂抹于全脸后, 再倒在化妆棉上约5角硬币的大小, 敷在脸上特别干燥的位置。

4. 夜晚就是肌肤保养的黄金时间
 为了让保湿效果更加倍, 睡前可敷上保湿效果优异的晚安冻膜类型产品来做呵护, 隔天起来不只肌肤更保湿, 连上妆效果也会更服贴哦。

状况2: 敏感泛红与斑点肤质, 美白工作持续进行中

初春肌肤容易敏感泛红, 而经历了一个冬天, 干性肤质斑点情况也容易因初春的紫外线照射而加重。因此防晒可是一年四季都要注重的保养工作,

赶快来呵护泛红与斑点状况, 才不会变成暗沉肌。

1. 喷上保湿喷雾来舒缓泛红肌肤。
 选择含有镇定肌肤成分的保湿喷雾, 不仅能够同时肌肤的泛红现象得到缓解, 也能同时补充肌肤水份。

2. 在暗沉位置使用上美白精华。
 防晒是防御紫外线, 而美白精华则是用来代谢黑色素的秘密武器。尤其是全脸骨骼较高的地方, 也就是容易晒出斑点的位置, 绝对不能遗漏涂抹。

3. 在斑点部位再次使用美白精华。
 已经长出斑点的肌肤, 不能放置不管, 更要做好美白工作。可以使用针对斑点专用的淡斑精华或是将美白精华再次涂抹于斑点部位, 解决生成斑点的困扰。

状况3: 肌肤松垮垮垮, 脸部紧实按摩坚持做
 25岁以上的女生, 应该会明显感觉到, 虽然体重没有加重但脸却越来越大以及松弛, 或是原本的细纹越来越明显。除了肌肤胶原蛋白随着年龄减少外, 平日的保养应加入提拉肌肤的产品与动作, 才能维持脸部的紧实感。

1. 利用拇指与食指间的虎口部位由内往外提拉。
 首先在整个手掌上涂抹上紧实型的精华或乳霜, 并揉搓均匀。接着将拇指放在下颚的部位, 其余四指从鼻翼两旁往耳朵的方向按摩。

2. 利用指节的力量降低脸部的浮肿感。
 若是容易脸部浮肿的女生, 一定要加入这个动作来帮助脸部水份代谢。从颧骨的下方向指节轻轻地转圈按摩, 一样慢慢带到耳后停止。

3. 从耳后开始经过颈部并按压锁骨部位。
 从耳后开始先轻轻的转圈按摩并顺着颈部往下按摩到锁骨, 并可以用多一点点力道按压在锁骨位

置。
状况4: 毛孔越来越粗大且明显, 摸起来非常粗糙。
 随着年纪增大, 毛孔问题也越来越突出。季节转换, 肌肤粗糙问题也应该得到重视。

1. 将收敛型的化妆水按压在毛孔明显位置。
 以轻拍打的方式将收敛型的化妆水按压在毛孔明显的部位。收敛型化妆水建议使用化妆棉来涂抹, 这样吸收效果才会更优异。

2. 毛孔精华利用画圆的方式来涂抹。
 一次约使用一粒珍珠大小的量, 将毛孔精华以画圆方式慢慢地按压在两颊与T字、鼻翼等部位。

3. 两颊由下往上将脸部毛孔做拉提。
 使用毛孔精华, 由颧骨下方往上拉提紧致毛孔。尤其是毛孔呈现水滴状的人, 此步骤一定要认真的做。

4. 以斜拉式的手法将脸部连同毛孔再次拉提。
 从嘴角开始慢慢的拉提到耳前的位置。唯有紧致脸庞, 才能让毛孔的粗大老化现象一并得到缓解。

状况5: 干燥且暗沉的眼唇肌肤, 小心护理。
 除了脸部肌肤之外, 眼唇的保养也很重要。这两个部位也较为敏感脆弱, 保养时更要特别的小心。

1. 在容易出现暗沉与老化的眼尾特别加强。
 在无名指的指腹上沾取适量的眼霜, 接着由眼头往眼尾慢慢地按摩, 并拍点吸收, 最后在眼尾处轻轻地转圈加强。
 2. 在感觉干燥时再补充护唇霜就来不及了。
 唇部的肌肤无法自我生成水份, 必须依靠专用保养品来滋润。但不要在感觉干燥时才涂抹护唇霜, 每2~3小时就可以适时的补擦护唇产品。

护肤有道

水晶鲜虾萝卜卷

食材:
 白萝卜、虾仁、猪肉、胡萝卜。

调味料:
 姜末、淀粉、料酒、盐、糖、鸡精、葱花、红椒丁。

制作方法:

- 萝卜洗净, 去皮切半, 横切片下薄片备用;
- 锅中烧开水, 放入萝卜薄片, 烫煮一会萝卜片变软即可;
- 新鲜虾仁剁成颗粒状, 肥瘦相间的猪肉剁成肉糜备用;
- 萝卜切成小丁, 加入处理好的虾泥、肉糜中, 加上姜末、料酒、淀粉、盐、糖、鸡精调味, 拌匀成虾仁肉馅;
- 取一片焯软的萝卜片, 放上虾仁肉馅, 卷成小卷摆盘, 上锅蒸制8分钟左右;
- 淋上蒸鱼豉油, 撒上葱花及焯熟红椒丁装饰即可。



美食一品

厨房用具清洁妙招

1. 油烟机: 油烟机可谓是最难打理的厨房用具。油烟机若自己清洗, 把上面的一层网轻轻拆下来, 取一个比网罩大的金属容器加水完全没过金属网罩, 把水烧热, 然后加一点碱, 可以再泡一会, 待油软化后, 这个时候最好不要用刷子, 容易留下划痕, 可以用切菜剩的小黄瓜头, 或者萝卜轻轻的擦拭, 油污很容易就掉了, 然后再用水冲洗。为了更加干净, 可以再用清洁布沾些洗洁精擦拭, 这样会让网罩发亮光哦, 不过要注意的是要带好手套, 以免烫伤。

2. 灶具: 煮饭或者炒菜的时候只要一不留意, 油或汤汁就很容易流出弄脏灶具或者火架, 灶面还好, 火架就算用一般的清洁剂来处理, 也不见得干净, 最好的办法是用水煮, 这样比较麻烦, 但能让整个厨房都光洁了, 不留一点死角。

3. 磁砖: 磁砖每天都擦还是会黏黏的, 感觉很脏。此时, 可将卫生纸覆盖在磁砖上, 然后喷洒清洁剂再放置一会儿, 清洁剂不但不会滴得到处都是, 且污垢会全部浮上来。只要将卫生纸撕掉, 再以干净的布沾清水多擦拭一、两次就可以了。至于去不掉的顽垢, 用棉布取代卫生纸即可。

我爱我家

春季轮胎保养五招

1. 正确选择和安装轮胎是关键, 尤其是在更换新轮胎的时候。类型和花纹不同的轮胎, 由于各轮胎的实际尺寸和负荷能力不同, 不能任意混装。而且轮胎一定要上紧, 因为汽车在行驶的过程中完全依赖轮胎, 如果轮胎没有上紧, 汽车在行驶时钢板螺丝就会脱落, 非常危险。

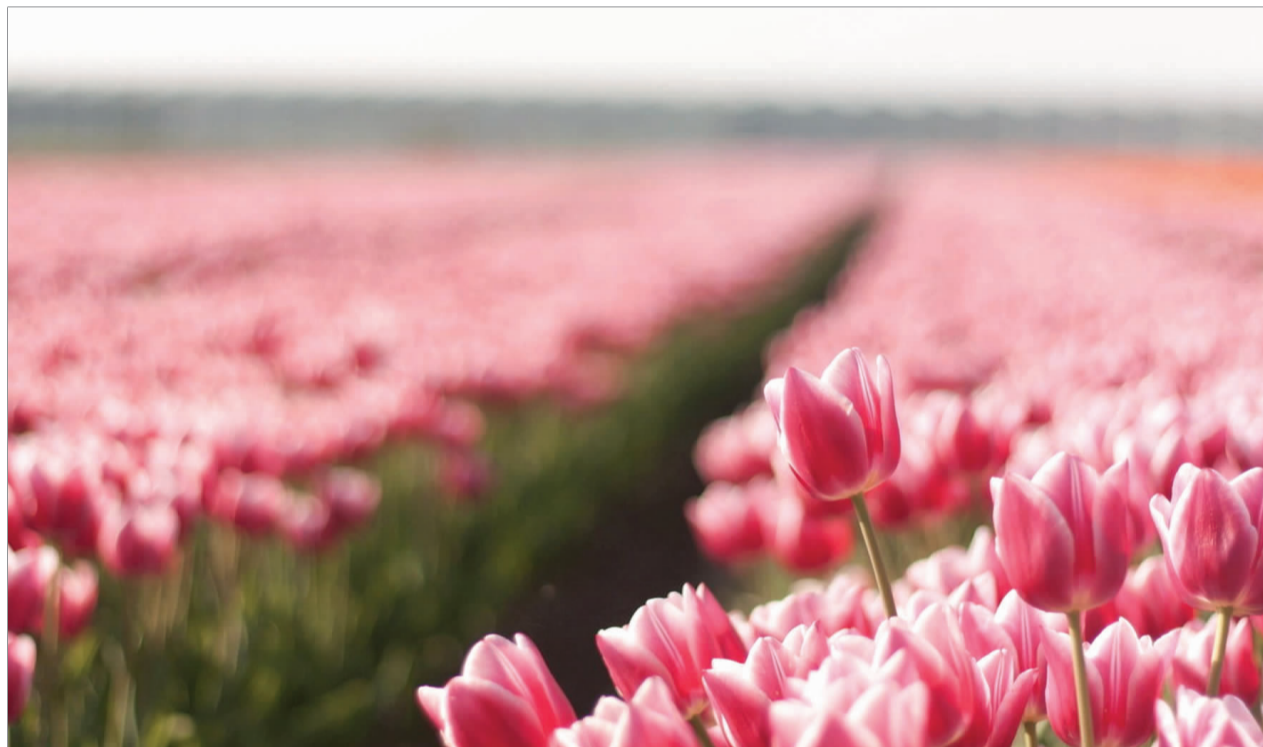
2. 随着气温的升高, 车辆的爆胎事故也随而增多, 究其原因, 罪魁祸首莫过于轮胎胎压高于或者低于标准胎压。除了去专业的场所检查轮胎之外, 自己也可以备个胎压计, 以便随时检查轮胎的压力。此外, 最好保证每个月至少检查一次所有轮胎在冷却情况下的气压, 包括备胎在内。如果气压减少过快可看看轮胎有否扎钉、割破、气门嘴橡胶老化、开裂等情况, 若发现情况, 应做相应的处理。

3. 由于轮胎是橡胶制品, 所以在行驶、停车或存储轮胎时必须注意, 不能和油、酸、碳氢化合物等化学物品接触, 因为这些物品会造成轮胎腐蚀、变形、软化等。此外, 最好把车停在阴凉处, 以免阳光直射造成轮胎过早老化、损坏。

4. 在日常行驶时, 要尽量避免撞击障碍物, 若是避免不了, 应该减速行驶。轮胎如果撞击坑洞或其他障碍物, 会使轮胎挤压变形, 这可能使轮胎形成鼓包, 严重的话, 会造成轮胎胎侧破裂或突然泄气。

5. 轮胎磨损至磨损指示标志时, 应停止使用。因为此时轮胎的排水性能大大降低了, 会严重影响湿地抓地力。此外, 如果轮胎磨损不均匀, 可能是车轮定位不良或不平衡, 这不仅会缩短轮胎寿命, 还会影响车辆的操控性。若是这种情况, 可到4S店对轮胎进行调位。

家有爱车



节气养生之惊蛰

饮食篇: 多甘少酸是原则

1. 多吃清淡食物。
 惊蛰后, 天气将明显变暖, 清淡的食物有助于身体的新陈代谢, 因此, 应多食一些春笋、芹菜等对肠胃蠕动有很好效果的粗纤维蔬菜。

2. 惊蛰日吃梨。
 惊蛰时节, 气温还是偏低和干燥, 还应多吃生津润肺的食物。梨性寒味甘, 有润肺止咳、滋阴清热的功效。在民间有惊蛰吃梨的说法, 可以用冰糖熬制, 这样不仅可以避免食物冰冷, 更利于和胃降逆。

运动篇: 动起来! 运动解春困。
 1. 伸懒腰: 伸懒腰可解乏、醒神、增气力、活肢节, 所以提倡春季早起多伸懒腰。

2. 散步: 春季散步可以消除疲劳, 有助于健康。散步时可配合擦双手、揉摩胸腹、捶打腰背、拍打全身等动作, 有利于人体疏通气血, 生发阳气。

3. 放风筝: 春天在户外放风筝除了能强身健体、促进人体血液循环、加快新陈代谢, 还能呼吸到室外的新鲜空气, 排出堆积在身体内一个冬天的浊气, 一举多得。

防病篇: 注意胃护肠, 防皮肤过敏

1. “倒春寒”防关节炎: 膝关节骨性关节炎是因风、寒、湿三邪侵入人体肌表经络, 使气血运行不畅所致, 如果出现“倒春寒”, 有患关节炎的人感觉酸痛更明显, 这类人平时可以带护膝, 或用艾条熏蒸膝关节。

2. 注意胃护肠: “惊蛰春雷惊百虫。”惊蛰过后, 万物复苏, 春暖花开, 同时也是各种病毒和细菌活跃的季节, 人们更应该注意保“胃”护“肠”。预防肠胃疾病, 最好不要吃过夜的食物, 如果有过夜的食物, 应热透才吃。家里应该备一些治疗肠胃疾病的药物。

3. 防流行性疾病: 惊蛰过后, 也是流行性疾病多发的季节, 如流感、流脑、水痘、带状疱疹、甲型肝炎等。这时候, 最好饮食有度, 注意家庭、个人卫生, 勤洗手、多开窗。体弱多病者, 特别是小孩, 最好不要到人的地方去。

4. 踏青防过敏: 如果要去郊游踏青的话, 要注意预防花粉过敏, 容易花粉过敏的人, 最好能了解自己是什么花过敏, 主动避开过敏原, 出门可以备有咪唑斯汀、氯雷他安、赛康啉、西替利嗪等药物。

健康驿站

分类广告

机关 > 乡镇 > 企事业单位 > 沿街店铺

买地板 选欧象 国际品质 全球信赖
欧象地板
 OUXIANG 地板十大品牌 中国驰名商标 中国品牌500强
 地址: 灌云县新村北路136号(计生委向北50米)

陆新华画室
 15051162000
 少儿美术 高考班 暑假班 周末班 常年招生
 伊山派出所向南(靠步行街红绿灯)农行斜对面巷子向西30米

胜利中路
 伊山派出所
 酒店
 画室
 南京中路步行街
 溢彩新都 供电北小区

选内衣到 贴身贴心
 经营: 诗婷文胸、名牌男女睡衣、衬衣, 保暖、美体、打底衫, 应有尽有。大牌品质, 物真价实。欢迎新老客户前来团购!
 地址: 伊新路步行街贴身内衣
 联系电话: 13511562268

门面房出租
 灌云华润苏果超市对门有门面房出租, 楼下240平方米, 楼上550平方米, 适合银行, 移动公司、茶步厅、宾馆, 餐饮、价格面议! 地址: 云海花园南门东侧!
 电话: 13675232398

吉房出售
 灌云汽车站对面, 阳光景都3号楼902, 64.2平方, 毛坯房, 现对外出售, 价格面议, 非诚勿扰。
 联系电话: 13705122052 (620813)

招聘
 因灌云鸿达汽贸二店业务扩展需要, 现面向社会招聘如下人员: 销售顾问十名, 销售经理两名, 展厅经理两名。待遇: 底薪+提成+绩效, 有经验者优先。
 联系人: 牛先生 13851225612
 地址: 灌云县温州商贸城南鸿达汽贸

饭店转让
 位于新村街经营中的火锅店转让, 楼上楼下, 全新装潢, 价格面议, 非诚勿扰。
 联系方式: 15062982989

房屋出售
 位于城东, 锦绣华城4号楼, 1单元三楼302对外出售, 两室两厅96平方, 精装修, 家具齐全, 拎包入住, 价格面议。
 联系电话: 13905122633 (655485) 非诚勿扰。

10万知性读者, 每期30元为您送达

广告部地址: 康斋苑南三楼
 投放热线: 0518-88653212