

谁打翻了潘多拉魔盒 痘痘满脸燎原 春天里如何做个靓丽女人

春天是绽放美丽的季节，春风中的女子应是面若桃花犹带雨，楚腰纤细掌中轻。可经过漫漫寒冬，以及春节的休整，不少女性又“进账”了不少脂肪；随着春日紫外线的加强，黄褐斑、雀斑、还有恼人的小痘痘开始反复、加重；多余的体毛也是“春风吹又生”，让美丽性感大打折扣。

近日，白领丽人25岁的王女士皱着眉头说，每到春天这痘痘就和小草一样，一夜春风就冒出来了。长沙爱斯特医疗美容激光科主任

潘晔表示，春天潮湿、温差大、紫外线增多等因素作用下，过敏、粉刺、雀斑等皮肤问题接踵而来，如何给肌肤一个清爽、亮丽的春天呢？

关键词一：「粉刺」

一个晚上的加班，一次烧烤加上朋友之间的豪饮，精神紧张、睡眠不好、荷尔蒙分泌增多，都将成为痘痘的催化剂，对于过敏性或油脂性肌肤的人来说，就更容易出现了。很多人都有过用手挤掉痘痘的经历，这样会让脸上留下难看并很难去掉的疤痕。长痘痘后怎么护理，大家最容易走入哪些误区呢？

专家解答：长痘痘要少吃辛辣，含油多的食物；早上

不要用冷水洗脸，冷水中可能含有痤疮丙酸杆菌；不要用手去挤，以防引起感染；必要时可以用医用消毒针挑出，能加快愈合。

当痘痘挤压愈合后会形成痘疤、痘印，症状轻的一段时间后可以愈合，这时可以多喝水、食用猪皮等含胶原蛋白丰富的食物，新鲜水果如西红柿、橙子、猕猴桃、葡萄、柠檬、维生素C、维生素E等。严重的痘印用点阵激光大部分都能得到改善。

关键词二：「过敏」

春季温差大，毛孔收缩不规律；春季皮肤水分蒸发快，皮肤干燥，风沙、尘埃、花粉等刺激；油脂分泌过多；海鲜、芒果、宠物皮毛、化妆品等过敏原各种因素作用下，有过敏史的人极易出现皮肤过敏现象。

专家解答：春季要避免接触过敏原，少吃海鲜，多运动、多喝水，每天要喝8大杯水，补充水分保湿同时加速循环，增强皮肤抵抗力。女士可选用抗过敏精华素，然后做消除过敏的面膜，以降低皮肤对外界的直接反应。



不要用手去挤痘痘，以免引起感染。

关键词三：「色素斑」

温差落差大，皮肤毛细血管受刺激后，容易形成“红血丝”；春天紫外线逐渐增强，皮肤黑色素形成增多，雀斑、黄褐斑、光性皮炎等症状开始冒泡。

专家解答：春季女性要做好防晒准备，出门前半小时用

保湿水、防晒霜，预备太阳帽、伞。少食用感光性物质，特别是中午尽量少吃胡萝卜、芹菜、土豆、茄子，不要喝浓茶、咖啡，最好戒烟。出现色斑、红血丝后，做好预防，多吃维生素A、维生素E，必要时可以采用脉冲激光祛除。

关键词四：「体毛、汗腺」

春风拂过，春光明媚，不少女性脱去厚厚的服装，换上短衫、裙子。在春季荷尔蒙增多影响下，毛发开始疯长，体毛、腋毛总是在不经意间落在旁人的眼中，汗腺分泌增多，腋臭开始恶梦伴随，尴尬油然而生。

专家解答：春季毛发生长增快，细菌繁殖增多，细菌与

汗液混合在一起发酵产生气味。通过激光将能量光导至真皮层的毛囊，使其失去生长作用，达到永久脱毛的作用；腋臭可以通过1公分的手术切口，将腋窝的大部分大汗腺除去，减少汗腺的分泌，即可还市民清爽的春季。

■记者 张文杰



快来领奖吧！

健康有奖问答

上期间问答答案为1、A、2、C。恭喜手机号码为(1)134****9301 (2)150****0200 (3)137****4179 (4)134****5621 (5)150****6779 (6)155****5138六位朋友抢到奖品，请持本人身份证或其他有效证件，于本周五18:00之前到三湘都市报一楼总台领取礼品，联系电话0731-84329785。

本期健康问题：小儿烧伤面积超过多少时，容易发生休克？A 5%；B10%；C25%。

问题2：宅女减肥懒招不包括：A、喝茶，B、逛街，C、饭后运动

题目答案在本期内容内找，答对任一题的前三名，都可获得价值为48元的碧生源茶饮系列一盒。

移动发送“JK+题号+答案”到1065800078461，只收取基本信息费0.1元/条，不产生额外费用。联通发送“JK+题号+答案”到1062885812，除基本信息费外，另收1元/条。（本平台承诺：完全保密咨询人员个人信息，杜绝发送垃圾短信。）

宅女减肥的懒招儿

女人爱美丽

在“热辣辣”的季节里，不少宅女一族，连门都懒得出，面对逐渐长大的小肚子，总得想出办法解决，所以开始研究在家的减肥方法。正所谓，懒人做懒人的做法。

喝茶：最近在日本的一系列实验结果表明，茶中含有大量的膳食纤维，而膳食纤维不能被消化，容易产生饱胀感。更重要的是它还能燃烧脂肪，茶中富含的维生素B1，是能将脂肪充分燃烧并转化为热能的必要物质。

达人建议：饮茶不仅是纯粹休闲的事，还可轻松解决减肥问题。

饭后运动：研究表明，运动是最好的减肥方法之一，饭后半小时操作以下运动。

动作1 腹部用劲，吸气后慢慢将上身向后仰，反复做3次。

动作2 用左手触摸右膝，右手向后摸地。

达人建议：不出门的宅女们，减肥是要坚持的。



让·爱·思·特
至·部·年·轻·基·地

紧肤祛皱，只需1次

宝贝儿，体验爱思特塑美极Thermage，让年轻与你更亲近

爱思特塑美极Thermage，CRF单极射频专利技术，配合独有矩阵定位治疗方案，精确重组胶原纤维，激活胶原蛋白，让肌肤紧致祛皱，持久年轻。

► 矩阵疗法，精确定制
塑美极Thermage，独有矩阵定位，保证治疗能量均衡施与，精确制定个人面部年轻化方案，皮肤一格格变年轻。

► 只需1次，10年显效
专有深度均匀电场，无需留下任何创口，深入重组胶原纤维，皮肤即刻紧致；治疗结束后，胶原纤维仍持续重构，促使胶原层规则排列，肌肤年轻紧致状态可保持10年甚至更长。

► 国际尖端，湖南独家
国际尖端仪器紧肤技术，美国FDA、欧盟CE、中国SFDA认证，2010年正式进驻长沙爱思特。

爱思特面部年轻化基地时光经典项目：
王者风范OPT、电波拉皮、美塑除皱、欧特莱8伊维兰O8Y-RI注射除皱、玻尿酸注射除皱、肉毒素注射除皱、手术除皱……

