

爱美女士会卸妆 反复洁面不可取

在忙碌的日子里,有些女白领加完班回到家就直接睡觉,完全忘了脸上的妆还没有卸。长此以往,她们的皮肤越来越差,形成了不化妆不敢出门的恶性循环。而还有一部分女性,则是不知道该怎么卸妆,到底要用多少卸妆油、洗面奶,才能把妆彻底卸干净?

洗面奶

是如何发挥洁面功效的?

洗面奶发挥洁面作用的主要是表面活性剂。表面活性剂是指加入少量能使其溶液体系的界面状态发生明显变化的物质,具有固定的亲水亲油基团,在溶液的表面能定向排列。亲油端插入油污分子内部,相似相容;亲水端跟水分子结合形成胶束团。

人们使用洗面奶清洁皮肤时,可以将油污分子疏松开来,拉进水中,从而达到膨化、溶解、扩散、洗涤油污的目的。

卸妆油

又是如何发挥洁面功效的?

卸妆油的主要成分是油脂加表面活性剂,卸妆油的工作原理就是:油溶油,然后再利用表面活性剂,将油水相溶,从而溶解、扩散,达到清洁皮肤的目的。

至于卸妆水,主要成分会用较强去脂力的洁面活性剂,相对来说,去脂力比较强,常常会有刺激性。也有温和的卸妆水,就会添加足够的表面活性剂,形成胶束,这样清洁起来比较温和。



卸妆

究竟应该“先奶后油”还是“先油后奶”?

卸妆的时候,应该先用卸妆油,再用洗面奶。

一方面,对于很多防水性的彩妆,洗面奶不具有卸妆油的清洁优势;另一方面,卸妆油卸妆后,需要完全乳化,才能彻底清洁干净,所以洗面奶也是做一个再次清洁的作用。

如果卸妆油可以完全乳化,

不需要再加洗面奶进行二次清洁;另外,不是难溶的彩妆,一般妆容用洗面奶就可以做到清洁的目的,无需卸妆油。

想知道妆究竟有没有卸干净,只需要喷点爽肤水之类的在卸妆棉上,然后对皮肤擦拭一遍,如果上面有残余底妆,就说明卸妆不干净。

反复卸妆洁面可以吗?

反复卸妆洁面,对皮脂膜和角质层是一种摩擦损伤和刺激。洁面的干净与否,并不是以肤感的干净来判断。正常的洁面,完全可以清除常规妆面。因此,不建议反复卸妆洁面。

另外,网上总有人说:“用多久化妆,就要用多久卸妆。”这是没有科学道理的。一般卸妆和洁面两步的话,也就是2分钟之

内;单纯洁面,洁面乳在面部停留时间,不建议超过1分钟,如果是敏感肌肤不建议超过30秒。

长时间接触表面活性剂,会有损伤皮脂膜、刺激皮肤的风险,尤其有些阳离子的或者皂基的界面活性剂,刺激反应会比较多。

中南大学湘雅医院皮肤科
教授 简丹

家庭驱蚊妙招多

1. 在卧室放一盆薄荷草 蚊子会躲避薄荷的气味,不妨在卧室放一盆薄荷草。
2. 点燃桔子皮 在房间里点燃一些晒干后的桔皮,蚊子会逃窜躲避起来,残茶叶和干柑皮也能达到同样的效果。
3. 把维生素B₁溶液擦到皮肤上 维生素B₁会发出一种特别的味道,这种味道对人来说没什么影响,但蚊子会害怕靠近它。我们可以在水里放一些维生素B₁片,之后用棉签沾点水擦到身上,使蚊虫远离自己。
4. 在蚊香上滴风油精 把整盘蚊香滴洒一些风油精,室内就不会有难闻的蚊香味,而且风油精和蚊香的双重驱蚊效果更加明显。
5. 把空酒瓶装上糖水放到卧室里 蚊子喜欢甜的味道,闻到有糖水就会往空啤酒瓶里钻。最后,蚊子大都会被糖水粘住,逃不出瓶口。
6. 把大蒜捣碎放在门口 把捣碎的大蒜放在门口或蚊子容易飞去的地方,会使蚊子飞离家中。

郑玉平



家庭生活小窍门

免洗抽油烟机 抽油烟机脏了清洗起来很麻烦,可在表面以及附近的墙壁上贴上一层保鲜膜,待到沾满了油渍,撕掉换新即可,再也不用费时费力地清洗了。

饮水机除垢 饮水机用久了,如果不及时清洗,会导致水中含有杂质。只需将柠檬去籽后放入饮水机内便可去除杂质。

衣物发黄 白T恤或白色衣服染上汗渍会发黄难看,只需在洗涤时加入2勺氨水或小苏打,浸泡几分钟后轻轻一搓,汗渍就去除了。此外,淘米水加桔子皮加热后,浸泡和清洗衣物,也能使发黄衣物迅

速恢复洁白。

疏通马桶 把冰敲碎,冰不能太小或太大,普通方格冰块大小就可以,然后把冰放在水里,放1~2斤的水,冰是水的1/3,再按下送水按钮。此法利用冰块的摩擦力,将管道里淤积的堵塞物带下去,马桶立刻就畅通了。

鲜花保鲜 在鲜花中加入低浓度的糖水、啤酒或是一片溶解后的阿司匹林溶液,可延长花期。

旧照片变新 老照片往往发黄看不清,只需用棉签蘸取少量淡酒精擦拭一下,照片立刻就会变清晰。

朱广凯

三个生活坏习惯

洗衣粉消毒液混用 为了让衣服更干净,有些人洗衣时干脆把洗衣粉和消毒液同时放进洗衣机里。家庭常用的消毒剂,如84消毒液、漂白粉、滴露等均为含氯消毒剂,而洗衣粉多含有表面活性剂。将洗衣粉和消毒液混合使用,很容易发生化学反应,使各自的功效减弱。正常的洗涤方法应该是:在洗衣机的一筒水中加入3~5滴消毒液,或是加水配成1%~5%的消毒溶液,将衣服、被单等放入浸泡30~60分钟,然后再使用洗衣粉正常洗涤。

想打哈欠强忍着 打哈欠与咳嗽、打喷嚏一样,是人的一种调节呼吸的自救行为。早晨起床后或久坐后打哈欠,能使人迅速清醒,振作精神。发困或入睡时打哈欠,则表明人脑皮质的活动将进入抑制状态。打哈欠能使人精神放松,不仅因为吸入的氧气增多,还有头颅、胸腔及其相关部位肌肉伸缩活动增强,使循环系统得到改善。因此,只要不是在严肃、正式场合,尽可以顺其自然打哈欠,不必加以抑制。

米洗得太干净 米粒最外层被称作“糊粉层”,它含有丰富的B族维生素、无机盐、膳食纤维等多种营养素,在淘米过程中使劲揉搓米粒,会将糊粉层洗掉,损失营养。所以,淘米时,只需搅一搅即可。此外,为更好地留住米饭营养,淘米时还应注意以下几点:1.淘米应选用凉水。水温偏高时,各种物质的溶解度会增加,将直接导致营养流失增加。2.淘米次数以1~2次为宜。淘米的本意是将米中掺杂的灰尘洗掉,没有必要反复冲洗,否则只会导致营养流失。3.淘完米马上上下锅煮。米泡时间长了,其中的水溶性维生素,如维生素B₂等容易流失。

朱玉蓝

定期清理洗衣机

研究指出,洗衣机使用越久,洗衣次数越频繁,存在洗衣槽里的霉菌孢子数量大增,进而附着于衣物上,造成二次污染。专家建议可用以下三种不会对健康、环境造成危害的方法,定期清理洗衣机:

1. 小苏打+米醋 首先用200毫升的米醋浸湿毛巾,并将其放进洗衣机甩干,这样能让米醋匀速地喷洒在洗衣机里,随后静置洗衣机1小时,让米醋软化污垢,再把小苏打融入水中。洗衣机运转5分钟后关掉,然后再浸泡两个小时,最后漂洗两次就行了。

2. 用漂白剂清洗 我们在洗衣机里加入适量含氯的漂白剂,如在40升水中,加入300毫升漂白剂。把洗衣机调节到高水位,大约20分钟后,漂白剂会让内桶的污垢清洗掉。搅拌完脱水时,洗衣机内桶的底部,会残存污垢,还要再放一次水,以便把污垢彻底排干净。

3. 用专用清洗剂清洗 先将清水加至高水位,放入专用清洗剂,洗衣机运转5分钟使清洗剂充分溶解,能加温的滚筒洗衣机可加热到40℃,关闭洗衣机电源至少浸泡1小时,再按日常洗涤模式清洗机体。这样隔一个月清洗一次,机内污垢就很难堆积了。

兰小英