

春季护好你的



春天季节风大，很多人的嘴唇都会出现干燥的问题，甚至发展到一笑嘴唇就裂开的地步，即使涂唇膏也没用。面对春季嘴唇干裂，可从饮食、预防、护理几方面注意。

嘴唇越舔越干燥

嘴唇处于干燥状态的时候，许多人都会舔嘴唇，以为这样就会让嘴唇远离干燥的困扰，殊不知，这种习惯是有害的。当用舌头舔嘴唇时，所带来的水分很快就会

蒸发，使得嘴唇更干燥。如此恶性循环，最后就在唇部造成了类似湿疹的后果，使嘴角的皮肤变得粗糙，与周围皮肤颜色不一样。

戴个口罩留住水分

解决嘴唇干裂的问题，戴口罩不失为一个好办法，尤其是骑车一族，戴个口罩不但能挡住寒风，还能保持嘴唇的湿度，以免缺水、干燥。

睡前做个唇膜

每天晚上临睡之前，拿化妆棉蘸一些蜂蜜涂在嘴唇上，然后用手

指轻轻按摩；或在睡前将橄榄油涂在嘴唇上，时间控制在20分钟左右，让嘴唇充分滋润，然后擦净；或将少量奶粉用水调成糊状，厚厚地涂在嘴唇上，充当唇膜，都能起到保护嘴唇的作用。

吃出水嫩嘴唇

在春天多吃点拌白菜心、拌黄瓜等凉拌菜，或白米粥、浓茶，可以清除内热，或者用百合煮汤或湖水喝，这样可以防止嘴唇干燥起皮。
松林

拯救毛孔粗大者

原因1 油性肌肤

皮肤解读：倘若你的皮脂分泌特别旺盛，那么过剩的皮脂就会堆积在毛囊里，从而膨胀毛孔，慢慢就会显得毛孔粗大了。

拯救方案：定期的深层清洁及去角质工作很重要。不管有没有化妆，每天的清洁都要做到双重洗脸，先以洁面乳洗脸，去除油脂污垢后，再以清洁乳洗去溶于水的污垢，避免毛孔中油脂污垢的堆积。洗完脸后，一定要在脸上拍上化妆水，可选择含有收敛成分的化妆水，由下往上拍打，持续一段时间后会使得毛孔看起来细致，同时也具有抑制皮脂分泌的效果。

原因2 清洁不当

皮肤解读：皮肤的表皮基底不断制造细胞并输送到上层，待细胞老化之后，如果不注意清洁皮肤，使其新陈代谢不顺利，就无法如期脱落，致使毛孔慢慢扩大。

拯救方案：造成毛孔粗大的最大原因，是卸妆步骤没有彻底执行的关系。正确的卸妆步骤是：首先是眼部部位的妆，然后是脸部的妆。以洗面奶起泡清洁，用清水洗净。最后，再涂上具有收缩毛孔作用的爽肤水。另外，平时使用粉底时，要选择那些透气性能佳的轻盈型粉底液，这样才不会堵住毛孔影响皮肤的自由呼吸。

原因3 肌肤老化

皮肤解读：随着年龄的增加，血液循环逐渐变得不顺畅，皮肤的皮下组织脂肪层也容易松弛、缺乏弹性，如果再没有给予适当的保养与护理，必会加速老化，毛孔自然也就逐渐扩大。

拯救方案：如果毛孔粗大是由于肌肤老化引起的，控制肌肤衰老速度就成了当务之急。首先，要每天早晚使用一些高营养滋润成分、同时兼具收紧面部松弛肌肤作用的抗老精华素，配合按摩促进吸收；另外，滋润清爽而无刺激的毛孔爽肤水也是必不可少的。不要使用撕拉型的去油或紧肤面膜，否则它们会让你的肌肤在过度强硬的撕扯下变得更加脆弱而松弛。
贺军成

名媛坊

睡美人李嘉欣

●李嘉欣属于混合性肤质，T字部位易出油，为此，她特别注意保湿，平时多用保湿的护肤产品，假日则会用保湿面膜敷脸，一星期中还特别会留一天不擦任何保养品，让皮肤好好透气。另外，她养成了早睡早起的习惯。

[专家点评]一天当中，皮肤新陈代谢最旺盛的时间是在晚上，特别是晚上10时左右到清晨2时之间。如果在这个时间获得较好的睡眠，就能加快皮肤的新陈代谢，使皮肤延缓老化。其次，充足的睡眠可以加强皮肤的血液循环，因为只有当人处于睡眠状态时，血液才能通过毛细血管充分达到皮肤层。充分的血液循环，能为皮肤提供充足

的营养，加快皮肤消除疲劳，起到延缓衰老的作用。

●为了避免发胖，李嘉欣对于美食十分节制，她早上起来只吃水果，她认为这对清肠、美肤有很大帮助。另外，她每天都会在跑步机上跑30分钟。

[专家点评]跑步机对塑身有良好的效果，不过，使用跑步机有一定的要求。1、训练前吃点东西：空腹锻炼容易造成运动性贫血。2、注意身体位置：要站在跑带的中间部位，否则会被跑步机甩出去。3、两头要慢：一般从慢走开始，逐渐过渡到跑步。快结束时，将速度缓下来，这样不至于下跑步机产生眩晕。



BIO JOURDENESS 佐登妮丝美容SPA生活馆

保湿皇后“玻尿酸”

看看您的皮肤是否有以下问题：

- ◆鱼尾纹、眼角细纹、(动态纹)：细胞扁平、水分流失、纤维组织松散、倒塌眼周皮肤较薄、脆弱、表情牵动。
- ◆季节干痒：皮肤第一道保护屏障“皮脂膜”油水不平衡、产生静电、过度干燥、痒、脱皮、细纹、色素。换季时，皮肤容易出现紧绷、疹子、红、痒免疫力下降等现象。

如有以上问题就要注意保湿了！

佐登妮丝特别推出护眼玻尿酸课程

- ◆任何有缺水、老化、皱纹、暗沉、色素不均之肌肤都可参与体验玻尿酸课程护理。
- ◆此课程能瞬间补充所需水分，能在皮肤表面形成一张无形的保湿锁水面膜。黏结细胞与细胞间隙，吸附空气中的水分子。让您的肌肤瞬间恢复活力，有效改善干燥、暗沉、松弛、假性皱纹等。

课程时间：30分钟/堂

活动期间：凡成为佐登妮丝会员即有更多惊喜等你来拿！奖品多多！数量有限，送完即止！

- 南方明珠店：0731-4625798 大同小学：0731-2689218 四季花城：0731-4531198 东塘店：0731-5452798
- 梦泽园店：0731-2188865 四方坪店：0731-5117398 摩天轮店：0731-5813798 宏泰店：0731-4154598
- 蔡得路店：0731-2227358 韩国街店：0731-5222398 雨花亭店：0731-5352398 商厦店：0731-2259798
- 星沙板仓店：0731-4062238 东方新城店：0731-4718798 桐梓坡店：0731-8902118 新民路店：0731-8866878