

# 七大敏感肌肤错误方法要杜绝



人们热衷于护肤时，似乎忘记了这种护肤方法到底对不对，只是惯性的每日做着护理的工作。其实，你的错误护肤方法不仅不会改善你的肌肤状况，更有甚者会让你的脆弱肌肤深受伤害。因而，在护肤中，一定要认清哪些护肤误区我们应该避开，哪些错误的护肤方法方式一定要杜绝。

**误区一：脸上冒出一堆痘痘，一定是皮肤没洗干净**

**正解：**很多人都认为只要长了痘痘，肯定和清洁不彻底有关系，于是疯狂的洗脸去角质，其实这样只会让你的脆弱的痘痘肌肤更受伤害。

**正确的方法：**痘痘的出现，有可能是肌肤敏感的症状，或是因为压力而发的成人痘痘，这时要去看医生。专业医师看过建议你采取什么样的护理方式，使用什么样的护理产品和药物，你再采取行动。而不能一味的猛擦治疗产品，或去角质或深层清洁，这些都会更加刺激皮肤。

**误区二：皮肤粗糙、红红干干的，好看，多用些粉底遮起来**

**正解：**出现发炎情况要停止化妆，正在发炎的肌肤很是敏感，要首先停止化妆。这样肌肤才能够轻松自由的呼吸，慢慢的恢复过来。如果使

用化妆品，只会让肌肤更受伤。

**正确的方法：**已经发炎的敏感肌肤，即使上粉也无法服帖，还会因不透气的而导致敏感加剧，最好不要上妆，让皮肤好好休息几天；如果非化妆不可，只要“防晒+蜜粉”就行了。

**误区三：皮肤过敏，又干又痒，改用滋润面霜应该比较好**

**正解：**浓稠粘腻的保养品，对敏感肌肤是负担，千万别用。

**正确的方法：**太油太滋润的保养品，容易刺激敏感肌肤，而且也不容易吸收，“乳液”的质地比面霜和精华液更适合敏感肌肤。

**误区四：把洗面乳直接抹在脸上搓洗**

**正解：**没搓起泡沫的洗面乳会紧紧地贴在皮肤表面，伤害皮脂膜。

**正确的方法：**洗面乳要先加清水搓揉发泡，因为发泡后的洗洁剂才能发挥清洁效果，而且泡沫状比未发泡的乳状温和。洗脸时要先洗T字部位，两颊轻轻带过就用温水洗掉。

**误区五：一出现敏感现象，就换成整套敏感肌肤的专用保养品**

**正解：**这样不安全，皮肤一旦过敏，就变得异常娇气。

**正确的方法：**不要一次全部更换，可以从保养品最后程序的产品如晚霜或乳液开始换，逐渐全部换掉，也可以先用带刺激性的产品，如含有酒精成分或果酸成分的产品。

**误区六：怕肌肤过敏而简化保养程序，只拍些化妆水就够了**

**正解：**敏感肌肤一定要擦保释乳和防晒乳。

**正确的方法：**据东南医疗美容医院专家介绍，“发痒”是敏感肌肤最常见的症状，为什么会发痒，最大的原因就是干燥。只有为肌肤充分保湿，才能缓和过敏症状并帮助细胞复原，擦防晒乳能防止肌肤被紫外线伤害。

**误区七：没时间清洗粉扑，继续使用也没关系**

**正解：**不干净的化妆用具，也是让肌肤敏感的祸首！

**正确的方法：**补妆时脸上的油脂会被粉扑吸走，吸满油脂的粉扑与空气接触，正是细菌的最好繁殖地。用脏脏的粉扑不但不雅观，而且容易让肤质变得脆弱或长出痘痘。一星期要清洗一次粉扑，用专用的清洗剂或温和香皂都可以，洗后用面巾纸按压吸水，再阴干。

## 吃后皮肤瞬间变好的排毒食物



人有好多疾病都是由于体内积聚过多毒素而引起的，要有一个健康的体魄，就必须排除体内毒素，下面的饮食排毒军团你拥有了吗？看看下面谁最牛！专家指出，及时排除体内的有害物质、垃圾及过剩的营养成分，保持五脏和体内清洁，才能使机体保持旺盛的机能。

常见的解毒、排毒食物有：

**解毒四杰——木耳、猪血、绿豆、蜂蜜。**

这些是功效显著且最为廉价的解毒食物。木耳因生长在背阴潮湿的环境中，中医认为有补气活血、凉血滋润的作用，能够消除血液中的热毒。此外，木耳、猪血因具有很强的滑肠作用，经常食用可将肠道内的大部分毒素带出体外。绿豆味甘性寒，有清热解毒、利尿和消暑止渴的作用。蜂蜜生食性凉能清热，熟食性温可补中气，味道甜柔且具润肠、解毒、止痛等功能。印度民间把蜂蜜看成“使人愉快和保持青春的良药”。

**解毒君子——苦瓜、苦茶。**

一般说来，苦味食品都口感略苦，余味甘甜，具有解毒功能，并可清热去热。苦瓜具有消暑涤热、明目解毒之功效。科学家对苦瓜所含成分进行分析后发现，苦瓜中存在一种具有明显抗癌生理活性的蛋白质，这种蛋白质能够激发体内免疫系统防御功能，增加免疫细胞的活性，消除体内的有害物质。中医认为，茶叶味甘苦，性微寒，能缓解多种毒素。茶叶中含有一种丰富活性物质茶多酚，具有解毒作用。茶多酚作为一种天然抗氧化剂，可清除活性氧自由基；其对重金属离子沉淀或还原，可作为生物碱中毒的解毒剂。另外，茶多酚能提高机体的抗氧化能力，降低血脂，缓解血液高凝状态，增强细胞弹性，防止血栓形成，缓解或延缓动脉粥样硬化和高血压的发生。

**排毒使者——海带。**

海带中含有一种叫作硫酸多糖的物质，能够吸收血管中的胆固醇，并把它们排出体外，使血液中的胆固醇保持正常含量。海带表面有一层略带甜味的白色粉末，是极具医疗价值的甘露醇，它具有良好的利尿作用，可以治疗肾功能衰竭、药物中毒、浮肿等。

**排毒小卒——日常蔬菜**

在我们常食的蔬菜中，也不乏解毒功臣者，如西红柿甘酸微寒，可清热解毒、生津止渴、凉血活血；冬瓜甘淡微寒，清热解毒、利尿消肿、化痰止渴作用明显；丝瓜甘平性寒，有清热凉血、解毒活血作用；黄瓜、竹笋能清热利尿；芹菜可清热利水、凉血清肝热，具有降血压之功效；胡萝卜可与重金属结合将其排出体外；大蒜可使体内铅的浓度下降；蘑菇可清洁血液；红薯、芋头、土豆等具有清肠道的作用。

## 春季敏感肌美女 防晒切勿盲目



阳光是造成肌肤老化与形成皮肤表面斑点的主要因素，哪怕是春天，如果任由阳光曝晒十分钟，皮肤就会早衰十天。只有做好防晒，有效预防黑色素的产生，晒不黑、晒不伤，才能时刻保持青春润泽。

春季也要防晒？是的，防晒必须从春天做起。专家研究证明，阳光紫外线是由长波UVA、中波UVB和短波UVC构成的，其中穿透力最强的UVA更是不论阴晴早晚，一年四季存在于你周围。

它能穿透表皮袭击真皮层，令皮肤中的骨胶原和弹性蛋白受到重创，久而久之，使皮肤产生松弛、皱纹、微血管浮现等问题。

事实证明，春季虽不像夏天般炎热，但紫外线照射并不弱于夏季。这个季节，全球臭氧层含量最少，于是紫外线含量增高，加上皮肤的新陈代谢周期一般为28天，4月底5月初受过强紫外线照射后，到6月份就会出现晒斑，因此，美白防晒，更要从春季开始。

赶在夏季到来前选择一款合适的防晒霜，

让娇嫩的肌肤免受阳光的炙烤，实在是爱美女性的头等大事。那么，到底该如何选择防晒霜？

1、建议在购买防晒霜前做一次准确的皮肤测试。

油性肌肤应选择渗透力较强的水性防晒用品；干性肌肤应选择霜状的防晒用品；中性皮肤一般无严格规定，用乳液状的防晒霜则适合各种皮肤使用。

2、计算一下SPF值。

一般说来，SPF指数越高，所给予的保护越大。一般环境下，普通肤色的人以SPF8至12为宜；皮肤白皙者建议选用SPF30的防晒霜；对光过敏的人，SPF值选择在12至20间为宜。

3、了解不同防晒霜的适用人群。

不同的防晒产品有不同的适用对象，最好的办法是在购买前，先在自己的手腕内侧试用一下。10分钟内如果出现皮肤红、肿、痛、痒现象，则说明自己对这种产品有过敏反应，可以试用比此防晒指数低一个倍数的产品。如果还有反应，则最好放弃该品牌的防晒霜。

### Sophy's Skincare & Spa

维州第一家设备最新、最专业的华人美容美体沙龙

- \*积十多年眉型设计和化妆经验
- \*光子永久脱毛、祛斑、祛皱、红血丝、毛孔粗大、粉刺、暗疮治疗、一次见效
- \*产品全部用法国著名的G.M.Collin

**美容美体服务项目** 7-068

- \*专业护肤\*光子嫩肤\*水晶磨皮\*化学换肤\*暗疮治疗\*除眼袋
- \*除皱纹\*烫睫毛\*蜡脱毛\*眉型设计\*瘦身排毒\*香薰按摩
- \*丰胸提臀\*化妆课程\*各式化妆\*植眼睫毛\*仿生植眉(New)

欢迎爱美人士来电垂询 703-668-0559 sophyskincare@gmail.com  
地址: 795 Center St., # 6B, Herndon, VA 20170 招收学员和美容师

### 美发沙龙 Beautiful Life 美丽人生 Salon

最新时尚 陶瓷烫 + 保养一次完成 流行 飘逸 好整理

Tel: 301-816-8989 301-309-9111  
地址: 311 N. Washington St., Rockville, MD 20850  
beautifulifesalon.com

### USA JILI 健康美容中心 专业美容、按摩

首家采用先进的肤质分析仪，帮你分析皱纹、毛孔以及色斑。 免费测试！

有执照，经验丰富，独家采用最新高科技美容，为男士、女士提供皮肤护理，可消除脸部皱纹、眼袋、黑眼圈、消除妊娠纹、祛斑，消除青春痘，减肥，脱毛 全身按摩 足底按摩

地址: 2111 MALEADY DR HERNDON, VA 20170

### 女人屋 美容、美发、纹绣

240-678-6660

美容执照 纹眉执照 积累美容店工作的10多年经验 精选美国专业护肤产品系列

护肤\$46 剪发\$18

基本护理: 补充水分, 促进肌肤弹性光泽 胶原抗皱: 皮肤干燥, 皱纹, 萎暗, 灰暗松弛 消斑美白: 黄褐斑, 雀斑, 老人斑, 黑斑 毛孔收缩: 收缩毛孔, 减少皱纹, 提升肌肤 暗疮治理: 阻止暗疮粉刺再生, 消减痘斑 眼部护理: 黑眼圈, 眼袋, 眼部细尾纹, 眼皮松弛、下垂

纹眉, 漂唇, 纹眼线, 穿耳洞, 烫睫毛, 种睫毛, 剪发, 染发, 烫发, 直发, 盘发, 化妆, 形象设计

### Essence 美发美容

烫染 挑染 护肤

7-098 703-242-0666

招收美发师和业务人员 周一~周五 10am-6pm 周六 10am-5pm 周日请预约 302 Maple Ave, west 2nd Fl. Vienna, VA 22180

### 大中华精品店 高档美容精品

化妆品、化妆品礼包、香水、减肥药、名牌水晶。部分产品还有25%-30%的折扣。另外还有一款Ice-crystal(冰水晶), 专为暗、色斑、暗黄及粉刺而设的美容圣品。

本店现货销售获得国际和美国多项专利的美容仪 电话: 703-628-0888 11:00am-7:00pm 地址: 2982 GALLOWES RD. FALLS CHURCH, VA 22042 (大中华超市内) s-399