

冬季美容护肤

杜 克

(中山职业技术学院, 广东 中山 528404)

摘要: 分析了冬季皮肤干燥的原因以及冬季对皮肤呵护的重要性。冬季由于气候干燥, 皮肤容易失去弹性与光泽, 如果护理得不好, 皮肤就会变得干燥、粗糙, 容易产生皱纹, 甚至干痒和开裂。因此, 冬季给肌肤补充能量与营养, 是延缓肌肤衰老的好时期。简要介绍了冬季皮肤护理的几种方法。

关键词: 护肤; 美容; 冬季; 措施

中图分类号: TQ658.2 **文献标识码:** D **文章编号:** 1006-7264(2012)02-0043-06

随着冬季的到来, 天气干燥起来, 同时肌肤在夏时受到的伤害也会在冬季完全显现出来。此时肌肤表面容易干燥, 缺乏弹性, 显得暗淡而变得异常脆弱。因此, 在冬季深度且长效的保湿是必不可少的。肌肤失去水分, 就仿佛是失了水的水果一样, 不再新鲜诱人。及时给肌肤补充能量与营养, 是延缓肌肤衰老的有效方法。

冬季人体皮肤的水分极易被户外空气所吸收, 使新陈代谢变得缓慢, 由于皮脂腺的减少, 这个季节皮肤很容易产生皱纹。因此, 冬天是人们护肤的关键时期。

1 冬季皮肤的呵护

进入秋冬时节, 肌肤毛细血管在干冷环境中变得敏感而脆弱, 干纹脱皮、暗沉肤色和黑头粉刺等问题令人们防不胜防, 如果护理得不好, 皮肤就会变得粗糙, 甚至发痛和开裂。其实身体的每一部分都是需要保湿的, 常被忽略的地方更需要好好保养。因此, 为不使肌肤受损, 就一定要采取保护措施。只要细心保湿就能打造出水嫩美肌, 开心度过干燥季节。

1.1 有效清除黑头

进入冬季, 肌肤的油脂分泌相对降低, 但并不代表停止分泌, 而油脂可能随着气温的干冷而硬化, 从而阻塞毛孔, 如果不及时清理, 就会因氧化而变成黑色小点, 也就是黑头, 这也就是为什么在冬天, 黑头和粉刺等变得更严重的原因。

冬季肌肤变得更敏感, 而去角质过程对皮肤来讲

相对是一个比较刺激的过程。造成角质层受损过薄, 使肌肤变得更加脆弱, 肌肤保水力下降, 产生微小皱纹, 粗鲁地进行肌肤清洁是不行的, 冬季去污应该以温和为主调。

选用具有黑头溶解效果的面膜是不错的选择, 如果附带补水功能, 则顺便可预防肌肤干燥, 一举两得。市售有许多专业的黑头导出液, 选用一款温和的导出液能让肌肤在整个冬季都清透、干净。要注意导出功课不可做得太频繁, 因为冬季肌肤的油脂分泌相对较少, 频繁地导出会让肌肤油脂分泌失衡, 很容易出现小干纹。导出程序后要马上拍上温和的柔肤水, 用一曲温和但恰到好处的去污小夜曲让肌肤干净不干燥。

1.2 对付皮肤暗沉

肤色在秋冬季更暗沉的原因, 一是因为空气的湿度减少, 寒风也加速带走皮肤的水分, 使皮肤的含水量降低, 从而减弱皮肤的晶莹度; 二是血液循环不畅, 导致面色不均, 虽然肌肤清洁已经做足功课, 脸色依然看上去暗沉; 三是面部血液中含氧量不足或是贫血, 造成肤色看起来偏黄、偏暗或是没有血色。

其实清洁工作一样可以有效地改善暗沉的肤色。活化肌肤, 补充肌肤能量, 这应该是随时注意的事情, 也是一曲穿插在各护肤程序中的协奏曲。除了进行适当的有氧运动, 还应配合使用可以促进细胞循环的活性美白清洁产品。在选用产品方面, 可以多了解添加了活肤成分的洁面产品, 如人参和胶原蛋白等。同时, 优秀的洁面仪也具有保湿活肤的效果, 配合按

摩手法，可以快速让面色匀透、有光泽，让活肤协奏曲贯穿于整个冬季，美丽自然就跑不掉了。

1.3 应付皮肤干纹

在寒冷而干燥的冬日，皮肤保养显得愈发重要。因此，必须及早做足御寒和保湿的措施，以免肌肤在不知不觉间受到外界刺激而出现各种皮肤过敏和干燥问题。冬季肌肤含水量迅速下降，稍微照顾不周，细小的皱纹就会通过眼角和唇部，慢慢爬上面部，尤其是常常坐在办公室里的女性，不仅周边气候干冷，还要全天候遭受电脑对肌肤的辐射，更容易出现小干纹。

看似温和的洁面皂，由于其属于碱性，因而不利于肌肤油脂的分泌，还会破坏肌肤的水油平衡。由于皮肤在冬日里的皮脂分泌相对减少，所以皮肤很容易变得干燥，这时要减少使用碱含量高的洁肤产品，例如以洁面乳液来取代洁面皂。尤其是对缺水的肌肤，在冬季更要减少对洁面皂的使用。同时应谨慎使用夏季强调补水控油的洁面产品，它们已经不是肌肤清理的最佳选择了。

应付冬季的干纹，可以选用具有滋润补水作用的洁面产品。滋润本身是水油平衡的结果，具有保湿功能的乳液型洁面产品是比较适合的，同时具有亲水性成分的洁面产品也是冬季肌肤补水的最好选择。在洗脸后，要及时涂抹润肤品，并边涂边按摩，活化肌肤的同时帮助肌肤快速吸收滋润成分，以达到良好的保湿补水效果。也可选用质地较滋润的眼霜和一些高水分的补湿面霜和补湿精华液，以避免干纹最终变成无药可救的皱纹。可在涂眼霜之前多涂一层质地较清爽的眼部精华，以帮助眼周皮肤得到足够的滋润。另外，在睡眼前，在卧室内放几杯水或盆栽植物来增加室内的湿度，这些方法都有助于肌肤水分保持在正常的水平。

1.4 科学洗浴滋润肌肤

冬季洗浴有4忌：忌太勤、忌水过烫、忌揉搓过重和忌肥皂碱性太强。否则，极易破坏皮肤表层原本不多的皮脂，皮肤会变得更加干燥，因而也更易发痒和皴裂，最好选用沐浴露洗澡。洗澡次数以每周1次~2次为宜，有条件的最好每天上班前洗个热水澡。别忘了在出浴前再用冷水冲15s，然后稍微调高水温，2min后再重复一下这个过程。这样做的道理很简单，就是通过刺激全身血液循环焕发肌肤活力，对皮肤很有好处。

洗完澡后，也应进行护肤，擦抹一些润肤露或润肤油之类的护肤品，以防止皮肤干燥。如甘草油、止痒霜和润肤膏等，以保持皮肤湿润，防止皮肤表层干燥、脱落。油性皮肤的人可趁皮肤湿润，毛孔张开时，在易干燥的地方涂上化妆水。皮肤干燥的人可以用滋润性较强的润肤露涂在手指、手肘部、膝部和后脚跟等易干燥的部位，使用时可多按摩一段时间。

洗脸之前最好先用热水蒸面，让毛孔自然打开，清洁去污效果会更好。为防止皮肤干裂，还可准备点热水，用蒸气来湿润脸部的皮肤，用热气大约熏上10min。由于热蒸汽的作用，会造成皮肤毛细血管扩张，血液循环加快，皮肤则得到水分而光泽。皮肤经过熏蒸保养后，还要在眼眉和下眼睑处擦抹一些油性面霜，然后用手轻轻按摩，以防止皱纹的产生。要经常按摩面部皮肤，促进血液循环，增加皮脂分泌。春秋季节可用美白防晒的化妆品，而冬夏季就要用补水保湿的护肤品。

每天早上用冷水洗脸，可促进面部毛细血管的弹性，加强面部血液流动，从而逐渐增加面部血色；晚上则可用温水洗脸，安抚疲惫的肌肤，将附着于肌肤的污垢洗净。

在卸妆完毕后，要及时用补水的护肤品来保养肌肤。一周可做1次~2次面膜，最好用含有天然植物成分的面膜，不要用撕拉式面膜或硬膜。最好能够一周做2次去死皮，这样能够确保去除死亡的细胞，让皮肤吸收更多的水分。

1.5 保温防寒

在秋冬季节，由于气温低下，皮肤表面毛细血管收缩，皮肤缺乏水分滋润而显得干枯而皴裂，如忽视对肌肤的保养，再要恢复到原有的健美皮肤那就很困难了。尤其是女性娇嫩的皮肤，一旦受损需要3个月~6个月方能恢复。脸部、手部、头部和颈部的皮肤都暴露在外面，皮肤裸露部位极易冻伤，脚部也易受冻，应注意这些部位的防寒保温。“穿”，能够很好地防止皮肤因缺水而粗糙。因而出门要戴好围巾、手套和口罩等，以起到保暖的作用。还可随时摩擦双手和耳朵，适时踮脚和锻炼。在戴围巾、手套之前要在皮肤上涂上乳液，这样可以减少织物直接与肌肤的摩擦。同时，洗手、洗脸后要揩干水分才可外出。

1.6 避免使用劣质化妆品

切忌乱用护肤品，因为冬季皮肤上的皮脂少，容易产生色素沉淀。劣质化妆品因质地不纯或含铅重，

对皮肤有毒害作用。有的化妆品还含有某些易致过敏的香料，有些人使用后会出现过敏，甚至使色素增加，这些都易对皮肤造成伤害，尤其在冬季，在皮脂少的情形下对皮肤的伤害更甚。

1.7 穿着宜柔和

进入冬季，人体的皮肤就特别容易干燥和瘙痒，其实这也不全是因为季节的原因，还因为身体与衣服、衣服与衣服间不断发生摩擦产生静电，静电刺激皮肤所致。因此，冬季应尽可能地选用纯棉、真丝之类不易产生静电的衣物做内衣、内裤和衬衫等，也可选择加莱卡棉的衣服穿，这样既不易产生静电，又能起到塑身保暖的效果。同时还要注意衣服的搭配，穿了涤纶衬衫就不要再穿腈纶毛衣，里面穿了合成纤维的衣服，外面就不宜再穿绝缘性的涤纶外衣，以防止产生静电。

1.8 加强皮肤锻炼

冬季要加强皮肤的锻炼，增强皮肤的适应能力，以适应寒冷的环境。冬季可进行冷水浴、空气浴、日光浴和按摩等，或者坚持冷水洗脸，用冷水擦身。

1.9 注重食物保健

冬季保养皮肤最重要的还是食疗。要多吃些富含维生素A的食物。当人体缺乏维生素A时皮肤就会变得干燥，有鳞屑出现，甚至使皮肤出现棘状丘疹。因而，冬季宜多吃些富含维生素A的食物，如鸡、鱼、猪肝和牛油等含脂类食物，多喝开水，多吃水果、蔬菜、牛奶、肉皮、银耳、香菇和南瓜等食物，还可常吃芝麻（麻油）、黄豆和花生等食物，以补充体内水分及营养，促进油脂分泌。这些食物含有不饱和脂肪酸，如亚油酸等。人体缺乏亚油酸，皮肤会变得干燥，鳞屑增厚。同时，有的食物会使原本患有某种皮肤疾病的人病情加重，如化脓性皮肤病人宜少吃甜食、酒类等，辣椒、葱、蒜、酒和浓茶可使患瘙痒性神经功能障碍的皮肤病人的瘙痒症状加剧，海带、面食可使患疱疹性皮炎的病人发生碘过敏。冬季也可多吃些梨、银耳等润燥类的食物，从内到外滋养肌肤。

2 面部的护理

皮肤的清洁工作在每一个季节里都是很重要的。冬天脸上会积累一层“面具”，导致营养吸收不进去。这个季节新陈代谢最慢，影响废物排出，废物停留在皮肤表面，又使面霜吸收不进去，而暖气又会吸走一

部分营养，所以涂足一天量的面霜并不会坚持到下午。所以先尝试在涂面霜后，用手敷住脸部，然后微微低头，将头部压力放在掌中，用手轻轻按压脸颊，做1 min，可以让皮肤吸收得更好。白天加一层隔离霜或者粉底液就能像面具一样保护住面霜不被空气带走。

在气候干燥的情况下，最好选择性质温和兼具保湿成分的洁肤产品。一般来说，冬季选择洁面奶和洁面乳就可以了，尽量少用去油成分强的洁面产品。冬天最好坚持用冷水洗脸，即使在寒冷的气候下也不要热水洗脸，这样可以使面部肌肤保持弹性。如果不能坚持的话，可尝试用温水洗脸。在护理面部的时候，别忘了照顾一下颈部。

冬天对于护肤品的选择主要看它的保湿性能。在完成洁肤、紧肤和润肤的工作之后，不妨考虑使用能够深层滋润肌肤的精华素。磨砂膏可以一周使用一次，它可以有效地去除死皮，让干燥的肌肤容易吸收护肤品中的滋润成分。爽肤水最好不要选择含有酒精成分的，因为酒精容易引起皮肤干燥。

在冬季，对紫外线的防御仍不可懈怠，因为紫外线并不是只光顾夏天的。冬季这个时候的UVB紫外线虽不如盛夏来得猛烈，但UVA紫外线却和全年任何时候的强度大致相同，而UVA不仅会增加皮肤的黑色素，使肤色颜色变深，更能深入肌肤，令肌肤衰老。

冬天干燥的气候会造成肌肤水分的流失，但不要模仿夏天的做法往脸上喷水，那样会让肌肤更加干燥，甚至会引起龟裂。有人说喝水能改善肌肤的干燥问题，虽然没有十足的科学依据，但喝水能调节身体的新陈代谢，排除身体内的毒素是不争的事实。

3 眼部的护理

寒冷的气候容易造成血液循环减慢，所以冬天黑眼圈的状况要比夏天严重得多。眼部皮肤薄而脆弱，因此，冬天导致皮肤的一切伤害都最先显现在眼部。此时，人们通常喜欢用质地浓稠的眼霜来解决问题，但事实上水质眼膜更亲和皮肤。冬天不要再用润眼啫喱，而要改用滋润成分高的眼霜。但是使用时需要注意，一般晚上，眼部需要营养呵护，采用先用眼霜，再敷眼膜的方法，让营养成分充分渗透。而早晨，为了保护一天的皮肤，先用眼膜再用眼霜，能牢牢锁住水分。另外，还可用手指在眼睑的周围轻轻画圈来

按摩。

4 唇部的护理

在冬天嘴唇脱皮是很正常的现象。遇到这种情况时,千万不要用舌头舔干燥的唇部,这样做只会适得其反。聪明的做法是随身携带润唇膏。在使用口红之前先涂一层润唇膏,这不仅可以防止唇膏中的色素渗入到唇部的纹路里,同时滋润的效果还会更加理想。嘴唇的纵向纹路比看起来的更深,要做到唇部保湿的话,必须在这些纹路中加入保湿护唇膏或唇蜜等。这里的保养重点是要选择质地柔软的保湿单品,质地太硬的话,保湿成分不易进入嘴唇的纹路中,可能会效果减半。

如果双唇异常敏感,最好选择含天然成分的精华油护理唇部。在唇部脱皮严重的时候可以在临睡前用湿毛巾替代磨砂膏,去除死皮,然后涂上凡士林。这样,第二天早晨醒来的时候,唇部就会变得滋润了。或在晚上漱口后,用温水将奶粉调成糊状均匀地抹在唇上,大约 5 min 后洗掉。这薄薄的唇膜使用两三天后会感觉非常滋润。

5 身体肌肤的护理

冬季沐浴的时候水温不易太高,以免洗去肌肤内过多的油脂,水温保持在 40℃ 就可以了,再配合滋润型的沐浴液清洁身体,过热的水温会带走肌肤上天然的油脂,令肌肤变得干燥。在选择沐浴露时最好选用性质温和的沐浴露。碱性高的沐浴露会让肌肤感到紧绷不适,尽量不要使用。沐浴完毕后,用大毛巾轻轻拍干身上的水分,在肌肤处于微湿状态,饱含水分时,搽上浓稠度较高的身体护肤乳。定期去美容院做精油按摩类肌肤美容是补充肌肤所需水分及油分的有效方法。

在身体干燥的部位涂上凡士林,制造出一层保护膜,可以防止水分蒸发。凡士林是由石油提取的碳水化合物化合物的混合物精制后制成的腊状乳霜,几乎没有刺激性。但涂上厚厚的凡士林皮肤会感觉黏呼呼的,不舒服,但这对于严重干燥的肌肤来说是最好的对策,所以要尽量忍耐这层保护膜。不过凡士林会吸收紫外线,所以记得要在夜晚或屋内使用。

颈部皮肤不同于脸颊和身体皮肤,它娇嫩的原因在于没有皮脂腺,基本没有新陈代谢和更新能力。因此,外界的摩擦和伤害都会消耗颈部的营养,如果及

时保养颈部,那么它就可以保持其娇嫩。高领毛衣会导致颈部干痒,起静电,尤其是化纤质地的服装,会带走皮肤的水分。因此,除了尽量选择纯棉质地材料外,还要给颈部加层“护肤围脖”,每天用化妆水轻擦和拍打颈部,以及用很滋润的面霜涂抹,颈部都会非常受用。不过手法一定是从上向下,这样才不会产生双下巴。

6 手部和足部的护理

冬天手脚因干燥的气候会出现蛇皮纹,所以出门在外的时候要携带润手霜。洗完手使用润手霜的时候,不妨轻轻拍打手背,以促进血液循环,使手部肌肤能更有效地吸收护手霜中的滋润成分。如果皮肤严重干燥,在晚上入睡之前,同样要在手部涂护手霜。更严重者则要用精华素解决问题。龟裂现象经常出现在脚跟部的硬皮部分,而硬皮是因为新陈代谢形成的角质积聚,日子长了便形成又厚又硬的死皮。在沐浴之后,要用浮石磨掉死皮,去除角质层,然后抹上磨砂膏。在护脚时不要使用轻石,保养脚跟使用细致的磨刀即可。轻石的质地较粗糙,可能会伤害脚跟,在处理完脚跟后一定要记得涂上乳液。若龟裂的情况严重,甚至出血,就要在进行完上述步骤之后,在脚根部包上一层保鲜纸或者胶膜,好比给脚跟“焗油”。洗澡后,从脚背到脚跟和脚趾整体都要涂上乳液,在未干时可以再涂上乳霜或保湿按摩油。

7 头发的护理

冬天头发断裂、开叉是很普遍的现象,这时候要做好头发的护理工作。洗头前要把凌乱的头发梳理好,这样可以促进头皮的血液循环,而这个简单的步骤经常被人们忽略。

冬天沐浴或洗头,不自觉地就会调高水温,这时头皮的耐受力大大受到考验。因为在冬季,头发的“土壤”油脂分泌减少,保护力下降,而热水的刺激会加速皮脂膜的破坏。因此,洗发不要用太热的水洗,40℃ 左右的水温最有利于清洗头发上的污垢。解决头发干枯的问题可以选择蛋白质含量丰富的洗发水。而洗头的诀窍在于对头皮的按摩,按摩往往可以加速头皮皮脂分泌的速度,让发根部位也可以得到适当的滋润。要加强秀发的润泽程度,可以在头发洗净后,用毛巾将水分吸干,按摩头皮 10 min,用润发露梳理头发,这样头发在干燥之后会倍显滋润。想要头

发服贴不起静电，最好用猪鬃做成的梳子梳理。

不同于夏季的是，冬季出现头皮屑就是头皮干燥和缺水的表现。如果想用天天洗头的方法掩盖头皮屑，反而会加速头皮的干燥。因此，防止头皮屑出现的最好方法就是用祛头屑的洗发水洗头，及时清除头皮上过多的油脂。另外，冬天在减少洗头次数的同时，还可选择专门用于头皮保养的产品，洗头前倒在头皮上，用指腹轻轻揉搓，一会儿就会逐渐被头皮吸收，之后再洗发和护发，头皮屑会大大减少。

8 冬季护肤3步曲

在冬季如何让自己的美丽经受住冷风的袭击，让自己的妆容走在流行的前端，让自己的发型紧跟时代节拍，冬季护肤非常重要。冬季护肤的3步曲就是：保湿+营养+防晒，这三者缺一不可。

在冬季，要做到1周~2周持续不断地密集滋润保养，每隔2天~3天使用含保湿性较高的面膜敷脸一次，对于情况较糟的皮肤还可以稍加按摩，同时配合维生素C的摄取，让肌肤恢复原有的健康。

冬天的皮肤松垮而缺乏弹性，不仅是因为干燥，还因为人的体温降低和新陈代谢减慢，连体内合成胶原蛋白的速度都降低了。胶原蛋白是皮肤底下的“脚手架”，它的坍塌让皮肤也全没了精神。而按摩手法则可以非常有效地刺激胶原蛋白生成，通常在抗衰老产品中常提及，并对季节性皮肤松弛也有效。用指腹轻拍脸颊周围、法令纹、额头、嘴角和眼角位置，但是力度要轻，反复做3次。

9 冬季保湿四重奏

皮肤经过夏天阳光的刺激，继而又是干燥秋风的威胁，再加上人们生活紧张和工作压力，导致体内的荷尔蒙失调，肌肤当然就出现了缺水、粗糙、暗疮和色斑等问题。不想肌肤未老先衰，就得做好皮肤的保湿工作。

第1步：洁面

要得到最佳的护肤功效，洁面环节绝不可马虎了事。玉兰油系列活肤洁面乳含BHA柔酸活肤菁华及温和的按摩微粒，能彻底清洁肌肤表面的油性污垢及化妆残渍，同时有效促进肌肤的自然新陈代谢，温和去除部分死皮，而不会刺激娇嫩的肌肤。

第2步：深层清洁

仅仅做皮肤的日常清洁当然是不够的，还应定期

做皮肤的深层清洁与护理。面膜产品具有强力吸着能力，可根据不同肤质做出不同的选择。面膜能有效“吸”走毛孔内的污垢，防止黑头或粉刺的形成，同时保持皮肤水分。每天使用后会感觉润滑、舒适和不紧绷。

第3步：爽肤

不要以为秋冬时便可免掉爽肤的程序。选择适当的产品其实有助于加强皮肤的保湿效能。露华浓凝采柔肤水内含植物性胶原和谷维素，能渗透至皮肤深层，延长保湿时间，防止皮肤绷紧和干燥，每天用化妆棉沾取敷脸5 min~15 min，还有助于减淡色斑。

第4步：修护

强化肌肤自身对外界环境影响的抵御力，比任何滋润补湿方法都重要。欧莱雅花蕊抗皱紧肤霜含有复颜最新的抗松弛成分ParElastyl(TM)及UVA-UVB过滤元素，能在保护肌肤免受紫外线伤害的同时，修护干纹、改善枯黄肤色及促进新陈代谢，调节肌肤的再生周期。用后感觉皮肤柔软幼细，是秋冬必备的修护品。

10 冬天护肤因人而异

冬季护肤，面对众多不同类型的护肤品，消费者究竟该怎样选择适合自己或家人用的护肤品，就需要根据各自的年龄和肤质来考虑了。因为不同年龄的人，其皮肤的生理也是不同的。

10.1 儿童肌肤的护理

儿童的皮肤细，其角质层的保护性能高，油脂及水分不易被抽取。但在干燥的天气也应为他们涂点润肤品。由于孩子皮肤幼嫩，不应使用太浓烈及刺激性的护肤品，以选择温和性质的护肤品为宜。

青少年进入发育期，由于荷尔蒙的影响，油脂分泌多，尤其是在面部、胸部及背部的地方，所以大部分时间不用涂润肤品。但由于青少年性格好动，暴露于干燥空气及寒风中的机会较多，皮肤中的水分易被带走，故建议多在手部、脸部涂抹润肤品，以防止水分失去及补充水分。

10.2 成人肌肤的护理

成年人皮肤特性和青年人差不多。暴露在衣服外面的皮肤须保持油润，做家务时尤其要注意，常沾水会使双手更干燥，应避免直接接触洗洁精、肥皂等较刺激的用品。建议使用油性高的护肤霜来保持皮肤的

水分及油性。

10.3 老年人肌肤的护理

老年人皮肤特征是干燥及较粗糙。由于细胞老化,皮脂腺分泌减少,角质层功能退化,在非常干燥的环境里,角质层维持油脂及水分的功能已减弱,在护肤方面更应注意:①减少洗澡次数,可隔天洗澡一次,不要用太热的水;②选用含油性的肥皂或沐浴露;③开电暖气会使空气更干燥,须同时多涂抹油性高的护肤品。

11 肌肤营养套餐

进入冬季,面部肌肤常发生干涩、粗糙和过敏现象,这些都是在寒冷的天气里常见的皮肤问题。由于肌肤营养不良造成的,因此,在进行全身进补的同时,别忘了适时给脸部皮肤进补。

1) 维生素 A 肌肤每天都在不停地进行细胞分裂,并周而复始地再生,这样能阻碍肌肤接触外界环境的有害因素,从而保护肌肤。在夜间,肌肤细胞的分裂速度会加快,容易流失大量物质,这时必须补充营养才能使肌肤的再生能力正常进行。含有维生素 A 的晚霜功能正在于此,它能促进皮肤细胞的分化和再生,补充流失的物质。所以,如希望一觉醒来能拥有健康而亮丽的肌肤,一定别忘了补充维生素 A。它通常可从鱼肝油、奶油、动物肝脏和深绿色蔬菜中摄取。

2) 维生素 C 维生素 C 具有抗氧化、帮助胶原蛋白合成的作用,可隔绝外在有害物质的侵害,还可抑制阳光的紫外线侵害,减少黑色素的形成。想在阳光下依然白皙亮丽,别忽略了维生素 C 这一护肤帮手。

3) 维生素 E 维生素 E 具有抗氧化和抗皱的功能。当肌肤接触外界环境时,污染的空气或污染的环境都会令肌肤迅速失去养分而缺少弹性,皱纹也会很快爬上来。这时只要补充适量的维生素 E,就会使肌

肤保持在最佳状况,防止肌肤提前老化。

12 保湿面膜呵护肌肤

冬季可用保湿面膜呵护肌肤。面膜大致可分为 2 种,一种是薄膜型,另一种是膏状型。薄膜型面膜的主要功能是清除老化角质和防皱,给皮肤带有弹性与活力,而膏状型面膜则是直接涂抹在脸上,等时间到了然后用水冲洗干净,能补充营养、滋润肌肤。除此之外,有的面膜还能吸走脸上的过多油脂,舒展脸上细小皱纹,使皮肤更加红润光亮。

以下介绍几种自制面膜的方法。

1) 柠檬敷面 使用柠檬敷脸,每周 1 次~2 次将会有意想不到的效果。准备鸡蛋 1 个,去掉蛋白,将蛋黄、橄榄油、奶粉或面粉和少量蜂蜜等一起搅拌成糊状,将柠檬汁滴在上面,避开眼唇,敷在整张脸上,等待完全干时,以温水清洗即可。

2) 蜂蜜敷面 蜂蜜能供给皮肤养分,并能保持肌肤的弹性,因此,也被称为是“营养敷面”。将蜂蜜加在面粉或麦粉之中,搅拌成糊状,在洗完脸后敷在脸部,30 min 后用温水洗掉。因蜂蜜有异味,可适当加入几滴柠檬汁以减少异味。

3) 水果、蔬菜敷面 日常生活中的许多食物都有令人意想不到的效果,尤其是水果和蔬菜。可准备一个香蕉或桃子,将它捣碎,加橄榄油敷脸,15 min 后用温水洗掉,可改良干燥的肤质。

在蔬菜当中,黄瓜算是一种最方便不过的天然美容原料。小黄瓜汁含有维生素 B 和维生素 C,运用在保养品中,除具有柔软湿润的作用外,还可抗脂溢、止痒。使用时可将小黄瓜洗净,切成块状;橙子剥皮切成多块;柠檬连皮对切成两瓣,将 3 种材料顺序放入榨汁机内榨汁,倒入杯中,加蜂蜜拌匀即可。

另外,在使用面膜时,要从脸部最不易干的部位开始涂抹,而脸颊外侧、眼角和鼻子下面等部位较易干,最好最后再涂抹。

Skin beauty in winter

DU Ke

(Zhongshan Polytechnic, Zhongshan, Guangdong 528404, China)

Abstract: The cause of winter skin dry and the importance of winter skin care were analyzed. Because of drier condition in winter, the skin is very easy loss of flexibility and shiny. If the skin is not well cared, it will increasingly dry and coarseness, easily wrinkles, even itchy and cracking. So, replenishing the skin's energy and nutrient level in winter is an effect method for delaying skin aging. Some methods for winter skin care are briefly introduced here.

Key words: skin care; beauty; winter; measure;