

夏天护肤应注意事项

清洁皮肤:夏季汗液与皮脂的分泌增加,皮肤的代谢产物增多,过多的汗液又造成皮肤的酸度下降,抗病能力减弱,最易导致各种皮肤的感染,引起毛囊炎、疖肿等。加上气温过高,皮肤上可以出现痱子和夏季皮炎等。所以,在炎热的夏季,保护皮肤最重要的一点是保持皮肤的清洁,经常洗浴,避免过多的汗液和分泌物刺激皮肤。适当选用酸性化妆品,不要过多使用花露水,注意防晒抗皱。

注意防晒:炎炎夏日,来自阳光中过多的紫外线,对皮肤也有很大的伤害。紫外线虽然可以杀死皮肤表面的细菌,但过强的紫外线可以破坏皮肤的细胞,引起皮肤浅表的血管扩张、充血,甚至细胞水肿、渗出,导致皮肤疾患。(下转二、三版中)

(上接一、四版中缝)在夏季里,长时间的紫外线照射,使皮肤本能的防御功能增强,大量的色素颗粒集中于表皮层的基底细胞层,以抵抗紫外线的照射,这导致皮肤变得较黑,即所谓“晒黑了”。所以,在夏季人的皮肤看起来都比较黑,尤其是女性,面部的色素斑、雀斑和黄褐斑也变得更加明显,对容貌影响很大。因此,夏日里外出一定要记住保护好你的皮肤,可戴上遮阳帽,裸露的部位涂上防晒露。应尽量避免烈日下的户外活动,或在午前及午后3点再行日光浴,并以不超过2小时为宜。

补充水分:由于夏日温度升高,皮肤水分极易蒸发,为了保持皮肤的滋润,要补充饮用足够的水分。在使用空调的房间,你要使用保湿类的护肤品,更要多喝水,这样也能有效避免皮肤因缺水而干燥老化。皮肤清洁后可以涂一些滋润霜,或用黄瓜、苹果切片贴面。也可自制一些水果、蜂蜜、牛奶面膜,每周使用1—2次,以保持皮肤的白皙润泽。