



## 冬季护肤小常识都有哪些

护肤一直是人们很重视的问题,做好护肤工作会让皮肤变得水润、健康、有光泽。护肤其实有很多讲究,下面小编分享几个冬季护肤的小常识。

### (一)

#### (1)防止皮肤干裂

- 不要用碱性过强的肥皂洗手和洗脸。
- 洗脸后用软毛巾擦干,并擦些油脂、甘油等润肤剂。
- 多吃些胡萝卜、菠菜等含有维生素A较多的食品。因维生素A有保护皮



肤、防止皴裂的作用。

#### (2)防止静电刺激皮肤

大家有没有发现,冬天一到,皮肤特别容易干燥和瘙痒。其实,这不光是因为季节的关系,还由于身体和衣服产生的静电刺激皮肤所致。因此,像这样的天气,我们还是尽量选用纯棉的衣服。如果觉得纯棉的衣服太松了,穿在身上不保暖,也可选用加莱卡棉的。这样,既不易产生静电,又起到塑身保暖的效果。

#### (3)洗澡用水不要太烫

不要用太烫的水洗澡,也不要大力揉搓。肥皂碱性太强,容易破坏皮肤表层的皮脂,这样,皮肤就会变得更加干燥。因此,还是用沐浴露最好。洗完澡后可擦些润肤露或润肤油之类的,以防止皮肤干燥。

#### (4)切忌乱用护肤品

因为冬季皮脂少,容易产生色素沉淀。因此,在卸妆完毕后,要及时用补水的护肤品来保养肌肤。春、秋季可以用美白防晒的护肤品,夏、冬季可用补水保湿的护肤品了。至于用什么牌子,这



就要看你的肌肤而定了。

#### (5)注意保暖

在冬季,由于手部、头部和颈部都是露在外面的,所以就要戴围巾,手套

和耳套来起到保暖作用。记住在戴围巾和手套耳套之前,要涂上乳液。这样可以减少直接和肌肤的摩擦程度。

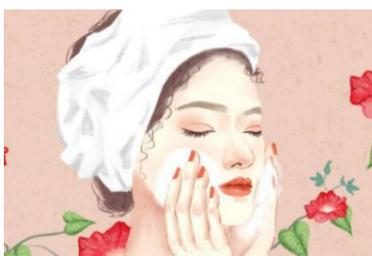
#### (6)食疗

吃些富含维A的食物,因为人体缺乏维生素A时,皮肤也会变得干燥。因此,我推荐大家吃黄豆猪蹄汤。浓浓的,粘粘的,好喝极了,黄豆猪蹄汤是补充Ve和胶原蛋白的,一星期吃一次,干燥的皮肤会得到改善。还有白木葱仁汤、红枣枸杞汤……这些都是美容清肠排毒的好东西。

### (二)

#### (1)洗澡的护肤常识

先洗脸后洗头最后护肤护发。面部油脂分泌旺盛,一天活动下来会积聚很多灰尘和自身分泌物,要想阻止这些脏东西进入皮肤深层,就要及时清洁。从这个角度来讲,沐浴时热水产生的水蒸



气会让毛孔打开,让清洁工作能够获得事半功倍的效果。

同时,在清洁面部的过程中,头发在热气腾腾的浴室里得到了充分滋润,变得更柔顺。这时洗头,一来洗发水的营养成分能充分被吸收,二来揉搓时,头发不易受损。

因此,洗澡的第一步应该对面部进行彻底清洁,对于带妆的肌肤更是如此。

#### (2)避免用莲蓬头冲洗脸部

很多人在冲澡的时候一并卸妆洗脸。本来以为用莲蓬头流动的水冲洗得更干净,没想到大错特错!因为洗脸应该用微温的水,冲澡的水温太高了。此外用莲蓬头直接冲洗脸部水压也过高,最好还是用手泼水来洗脸!

#### (3)洗澡后先护肤后吹发

吹风机的热度会让脸部肌肤的水分丧失。很多人洗完澡后会马上把头发吹干,洗完脸后无防备的肌肤很容易受到吹风机热风的侵害而丧失水分与滋润。因此最好是擦完保养品,将肌肤调理好后先吹头发。许多先吹头发一族为求方便,没想到这点小疏忽也是日常护肤的大忌。

每天的沐浴工作能够起到很好的清洁作用,但是沐浴的第一个步骤一定是

先洗脸再洗头!

### (三)

#### 洁面方法

油性的肌肤在面部清洁方法适合使用平和型洁面产品,可以有效清除油脂。中性和干性的肌肤适合偏油性的洁面产品,不但可以彻底清除面部污垢,其中的油分还能滋养肌肤,为肌肤补水,防止干燥。另外,不管你的肌肤是属于干性的还是油性的,一天中不能多次洁面,至多两次,不然肌肤会更加干燥,还会出现紧绷的感觉。

#### 面部滋养

每天用冷水和温水交替洗脸可以起到促进面部血液循环的作用,能够为肌肤补充水分,还能增强肌肤的弹性,让肌肤的抵抗力更强。但是选择一款适合自己的护肤品也是很重要的,另外还可以每星期做一次护肤保湿面膜,及时为肌肤补充水分,防止干燥,让肌肤总能维持水水润润的感觉。注意的是,在敷完保湿面膜后,一定要使用护肤霜,可锁住肌肤中的水分。

#### 滋养保湿

希望自己的肌肤富有弹性,并像婴儿肌肤般粉嫩,那么补充水分是最重要的,我们也总是在强调补水和锁水。选择含有大量保湿成分和多种营养物质的滋养保湿乳液,可以增强皮肤角质水分。在选择滋养保湿产品的同时,可以仔细结合自己的肌肤属性。一般来说,偏油性的肌肤适合使用液状的保湿产品,这类保湿产品的透气性很好,使用后不容易造成毛孔堵塞,也不会影响皮肤的正常代谢。而中性或干性的肌肤则



适合使用锁水功效比较强的霜、膏状保湿产品,可以在补水的同时锁住水分,防止肌肤中的水分流失。

另外,夜间是肌肤输出养分的最好时段,所以使用动物油或酸性油脂护肤品来滋养肌肤,可促进肌肤对养分的吸收。

#### 脱屑护理

环境温度降低后,肌肤毛孔会处于紧缩状态,老旧角质不易清除脱落,使肌肤表皮变厚,增厚的肌肤不易吸收水

分和养分,同时还会损失大量养分和水分,肌肤无法得到很好的滋养,容易产生脱屑起皮的情况。为了避免这种现象出现,建议在专业的美容师的帮助下,制定适合自己的护肤方式,一个星期进行1~2次。具体方法是这样的,在晚上用温水清洁皮肤,将精油涂抹于面部,注意不要碰到眼睛,几分钟过后顺着皮肤纹理进行按摩,再用清水清洗干净,洁面后使用柔肤水,用双手轻轻拍打皮肤,直至完全吸收。到了这一步还没有结束,还要再使用护肤保养品,可让肌肤感到清爽透气。

### 总结

1、清洁工作在每一个季节里都是最重要的工作。在气候干燥的情况下,最好选择性质温和且兼具保湿成份的洁肤产品。一般来说,冬季选择洁面奶和洁面乳就可以了。尽量少用去油成份强的洁肤产品。



2、即使在寒冷的气候下也不要热水洗脸,坚持用冷水洗脸可以让面部肌肤保持弹性。如果不能坚持的话,可尝试用温水洗脸。

3、冬天对于护肤品的选择主要看它的保湿性能如何。

4、在完成洁肤、紧肤、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。

5、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份。

6、完成洁肤工作后使用的爽肤水,最好不要选择含有酒精成份的,因为酒精容易引起皮肤的干燥。

7、冬天不可忽视肌肤的防晒工作,因为紫外线并不是只光顾夏天。

8、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撒水,那样会让肌肤更加干燥,甚至会引起龟裂。

9、在护理面部的时候,别忘了照顾一下颈部。

10、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,排除体内的毒素是不争的事实。 (综合)