

运动护肤有讲究 美丽也是技术活

人们常说运动是最好的护肤品,秒杀神仙水前男友面膜。运动后的我们往往看起来格外容光焕发,皮肤红润有光泽,美颜效果媲美 NARS 腮红搭配 CPB 高光。的确,运动可以帮助我们有效维持皮肤的弹性和生命力,我们的毛孔在运动中可以充分呼吸达到排毒的效果。不过也有很多运动者正在面临一些皮肤问题,比如遇到皮肤干燥、毛孔堵塞、经常长痘痘和黑头等等。这些问题很可能和我们在运动时的习惯有关,并且可以被避免。今天就要和大家聊聊和运动护肤有关的那些事儿,帮助大家“修炼”美好身材的同时呵护好自己的颜值!

运动前,做好准备很重要

运动开始前,除了检查你的手机电量、选好歌单、准备好运动装备以外,你还需要将自己的皮肤准备到理想的状态,以确保面部皮肤在运动过程中不会承担太多负担或面临缺水的窘境。

●运动前卸妆很重要,说一万次也不嫌多

运动过程中我们不可避免地要分泌很多汗液,如果我们面部的毛孔上覆盖着化妆品的话,它就会和汗液混合,造成毛孔堵塞,导致黑头、粉刺等其他皮肤问题的产生。

因此建议大家在运动前先完成卸妆,让我们的皮肤“轻装上阵”。

●运动前洁面后,一定要记得保湿

许多小伙伴在运动前先卸妆,并使用洗面奶进行面部清洁。这的确是一个好习惯,它可以帮助我们赶走面部的脏东西,为皮肤在运动中畅快呼吸做好准备。

但值得注意的是,仅仅完成面部清洁是不够的。因为在运动时,没有任何锁水保护的裸露皮肤会因为水分蒸发而呈现缺水状态,而这种状态会增加皮肤表层和细胞过早死亡,加速皮肤过早老化,并可能导致毛孔堵塞。

因此在洗完脸以后,可以使用一些质地比较轻薄的爽肤水和面霜进行保湿,它会有助于你保持皮肤的水分,避免皮肤在运动过程中缺水,维持良好的皮肤状态。

●运动时别摸脸

在运动过程中我们需要用到各种运动器械,小到哑铃、跳绳,大到瑜伽垫、跑步机、各种力量型器械。无一例外的是,这些工具上都布满了汗液、污渍和细菌。

虽然我们的手不可避免地要触碰它们,但为我们的面部皮肤健康着想,大家在运动的过程中最好不要用手直接接触自己的脸,以免脏东西进入我们因为流汗而张开的毛孔中,造成皮肤困扰。等运动完清洁完手部和面部以后,再让它们亲密接触吧。

●运动时尽量避免使用保湿喷雾

虽然喷雾的确会为我们的皮肤蒙

●运动后最重要的就是清洁皮肤

实际上,运动后清洁皮肤比运动前清洁更加重要。因为运动过后,油脂、细菌和汗液这些脏东西都会堆积在我们的皮肤上,我们要做的,就是尽快把脏东西洗干净,让我们的皮肤保持洁净和湿润。

因此,建议大家运动后尽快清洁面部,游完泳后更是如此。因为泳池里的氯很快就会使我们的皮肤变得干燥脱水,及时清洁完成补水很重要。

大家可以在随身携带的健身包里携带一些清洁面部的产品,比如具有深层洁净功能的洗面奶。洁面时,建议大

运动中,保持清洁要注意

上一层薄雾以达到补水的效果,但如果不用任何润肤霜来密封保湿成分进行锁水的话,这些薄雾反而会从皮肤中吸收水分,让我们的皮肤变得干燥。

所以,我们还是建议大家在运动前做好面部保湿的工作,运动时就不必再惦记补水啦,专心运动才最养颜。

●容易长粉刺的朋友最好不要把帽子、头巾、发带戴在额头上

如果你的皮肤属于容易出现粉刺的类型,那么不建议运动时将头巾、帽子或发带戴在前额(虽然它们的确会让你看起来很酷)。因为它们在运动的过程中可能会悄悄囤积毛孔里的分泌物

脂和汗水,从而造成额头区域的毛孔堵塞,进而出现粉刺。

可以试着把头巾或发带戴在发际线附近,避免它们直接和面部皮肤进行接触。

●如果你是一个护发达人,运动时最好把头发扎起来

如果你非常注重头发的护理和保养,经常使用护发产品对头发进行护理和滋养,建议你在运动的时候把自己的头发扎起来。

这样可以避免运动时那些残留在头发里的护发产品混合在汗液中,滴落到脸上或脖子上,造成毛孔堵塞和痘痘的出现。

运动后,及时清洁很关键

家使用温水。洁面后用手指将残留在脸部的水分拍干,接着用不含酒精的爽肤水擦拭皮肤,并涂抹保湿霜。重要的清洁工作就完成了。

●运动后敷凝胶状面膜,可以帮助深层补水和镇定

回家后如果有时间,还可以涂一层薄薄的凝胶状面膜,它可以帮助我们皮肤进行深层补水,还可以冷却因为运动而发热通红的面部皮肤(提前把面膜放在冰箱里再拿出来用效果会更好)。

●运动后最好用酒精棉片擦手机

虽然运动后洗澡+洗脸可以帮我们赶走脏东西,但是我们的手机还脏着呢!

大多数人在锻炼的时候都会使用手机,比如听音乐、看剧等等。这个过程中我们的手机也会被细菌和汗水覆盖,当好不容易做完面部清洁以后,随便一个电话就能让这些细菌重新转移回面部皮肤上。

所以,我们建议大家在运动后也及时给自己的手机做清洁,用酒精棉片进行擦拭,赶走讨厌的细菌和脏东西。

据新快报

椒

■池墨

看到“椒”字,我们首先想到的可能是辣椒,这可是我们日常经常食用的蔬菜。不过,《诗经》里的“椒”,指的是花椒。花椒虽然不及辣椒那么让我们熟悉,但也是我们常见的调料。

“椒聊之实,蕃衍盈升。彼其之子,硕大无朋。椒聊且,远条且。椒聊之实,蕃衍盈掬。彼其之子,硕大且笃。椒聊且,远条且。”这首《国风 唐风 椒聊》,借花椒树来赞美一位女子子孙满堂。花椒多果实,古人是用花椒来比喻多生子女:花椒果实生树上,繁盛满升装。那个女子福气好,身材高大世无双。花椒果实一串串,香气阵阵向上扬。花椒果实生树巅,盛满一把真繁衍。那个女子福气好,身材高大又壮健。花椒果实一串串,香气阵阵散满天。在《诗经》里,这首《国风 唐风 椒聊》,是一首比较欢快明了的诗歌,读来让人心情舒畅。

花椒还有很多别名,如檉、大椒、秦椒、蜀椒、川椒或山椒等。这不奇怪,哪一株植物没有几个别名?花椒为什么又称秦椒?据一代医圣李时珍在《本草纲目》里说:秦椒,花椒也。始产于秦,今处处可种,最易繁衍。

原来,花椒被称作秦椒,是开始发现于秦。而花椒“处处可种,最易繁衍”,说明花椒是一株“平民植物”,花椒树就像农村的孩子一样,皮实,容易养活。

花椒属落叶灌木或小乔木,枝干长有锐刺,因此,花椒树也可当成防护刺篱。看来,花椒树还具有看家护院的本领。

小时候,庄子上好几户人家都栽植了花椒树,花椒的种子和叶子,是农村人最好的调味料。花椒成为农村人喜欢用的调料,大概是因为容易就地取材吧?每当有人家吃鱼,就会去采摘一把花椒叶子或者种子,放在锅里烧,做出的鱼味道鲜美,无鱼腥味。

花椒还是一种药材,具有温中散寒、除湿、止痛、杀虫、解鱼腥毒等作用。对积食停饮,心腹冷痛,呕吐,咳嗽气喘等具有疗效。《本经》里说花椒“主风邪气,温中,除寒痹,坚齿发,明目。主邪气咳逆,温中,逐骨节皮肤死肌,寒湿痹痛,下气”。对此,我是深有感触的。我年轻时住乡下,却在县城上班,路途较远,每天顶风冒雨骑着自行车上下班。后来,条件改善,自行车换成了摩托车,但仍然要在县城和乡下来回奔波。就这样风里来雨里去,天长日久,身体里的寒气越聚越多,

湿气越来越重。终于,在一年春天即将过去的时候,诱发了膝关节炎。

因为关节疼痛,导致走路非常不方便。而从关节炎诱发的那天起,我就扔掉了陪伴自己多年的摩托车,又换回了自行车。但是,关节炎带来的疼痛与不便,仍然严重影响了我的生活。贴膏药,涂药液,都没能起多大的作用。后来,听信民间偏方,炒制粗盐焗膝盖,但效果还是不太理想。及至后来,看到书上说花椒具有通经活血的作用,于是自作聪明,将花椒研成粉,然后洒在膏药上,再贴在膝关节疼痛处,结果出乎意料,效果很好。现在,每当膝盖受了风寒,疼痛不已,就采用此法,解除了烦人的关节疼痛。这也算是我发明的偏方了。亲爱的读者朋友,哪位有关节炎的,不妨也可以试试看。不过对于疗效,我不是医生,可不敢包。

花椒可以治病疗伤,这么宝贝的东西,不仅《诗经》疼爱,就是普通如我,也是很喜欢啊!

沐医杯·全民动员
痛打健康“拦路虎”
征文选登
投稿邮箱: sybtdjklh@163.com

宿城区人民医院(疗养院)儿童康复中心 获爱心企业捐赠



为弘扬助残扶残传统美德,近日,江苏正诚建设工程有限公司向宿城区人民医院(疗养院)儿童康复中心捐赠50平方米价值20000余元淘气堡儿童乐园一套。该公司领导表示,赠人玫瑰,手留余香,能为康复中心儿童贡献自己的爱心与力量是一件值得骄傲的事,希望通过自己的善行能带动更多的企业家和爱心人士参与进来,让爱心积少成多,帮助更多需要帮助的人。王耀 王为省 摄

侯氏·安迪口腔
健康牙齿 幸福人生
地址:宿迁市君临国际写字楼A座13层
电话:0527-82580777 81085777