



# 20岁 30岁 40岁 的护肤要点

## \*皮肤的最佳时期——20岁

20岁的人应该如何正确保养皮肤呢?20岁是人一生中皮肤的最佳时期,此时皮肤细胞非常活跃,新陈代谢也非常旺盛,从感观分析讲,这个时期皮肤的水分很充足,也很光滑富有弹性,是人一生中皮肤的最佳时期。在这个时期,皮肤的护养应该从两个方面进行,一是防晒,二是控油。

20岁时——防晒+控油  
调出皮肤最佳状态

**防晒:**这是一生都要去关注的一个护肤话题,如果此时能很早地进行防晒,对一生皮肤的保养是非常重要的,因为人的皮肤更多是被晒坏的。

**控油:**80%的年轻女性会因为“痘痘”而感到困惑,因此控油就变得非常重要,在这个

时期,重点应该更多地去选用清洁性比较强的,清爽型、啫喱型这样一些护肤品,另外不要去使用一些营养型和比较厚重、比较稠的化妆品,因为它们会阻塞毛孔。建议大家只化清淡的妆容,尽量不要去使用比较重的粉底和粉底霜,这样会阻塞毛孔,造成毛孔粗大的皮肤问题。

## \*30岁的你,护肤的核心是什么

30岁之后,人的新陈代谢已经开始放慢了,微循环也比较缓慢,这个时候我们会发现皮肤的角质层明显地变厚,皮肤显得比较暗淡。另外,我们还会发现除了皱纹之外,困惑亚洲女性最大的问题就是面部斑点,因此30岁女人护肤的一个核心就是怎么样更好地去掉晦暗,特别是去掉斑点。

30岁美白祛斑3原则:  
原则1 建议大家在一

年中,用3个季度来美白祛斑,1个季度加强保湿养护,因为美白祛斑的产品通常都会使皮肤有些发干,所以建议大家在春、夏、秋这3个季节使用,而冬天气候干燥,建议大家多用一些保湿的产品,这样就可以使皮肤达到一个平衡状态。

**原则2** 祛斑美白最重要的有两个途径,一个是防晒,防晒它能更好地隔离和阻断黑色素;美白也是另外一种方法,有针对性地抑制和分离已

经生成的黑色素。

**原则3** 建议大家每周使用比较迅速、比较有渗透力的专用面膜。现在美白的专用面膜比较好的产品,它都会配上一些渗透性的按摩霜,在你用面膜之前先充分地皮肤进行一个简单的按摩,把按摩霜挤在手上,有一颗樱桃粒那么大,涂满全脸之后,按照皮肤的皱纹生长的逆方向,做10—15分钟的按摩,再敷上美白面膜,会有比较好的效果。

## \*40岁,你最需要滋润

40岁以后女人在脸上岁月的痕迹就开始出现了,皮肤也开始全面老化。在这样一个阶段,皮肤比较粗糙,色彩也会变得不均匀,有一些明暗的分布,同时,皮肤也会变得比较敏感,皱纹、斑点都是比较容易出现的。

40岁,关爱肌肤的3个关键词!

**护肤品:**在护肤品的使用方面,一定要使用具有强功效的营养类化妆品,比如像精华素、美容液等。

**眼霜:**不同年龄阶段需要不同类型的眼霜,20岁的时候选用清淡类的乳液型眼霜;30岁可选用膏体类的眼霜,而40岁的时候一定要使用营养型的霜质眼霜。

**防晒:**40岁以后防晒就变成了护肤当中的重中之重了,在过去可能你对阳光反应还不是十分的敏感,在40岁以后,一旦过度晒了太阳,肌肤恢复的能力几乎已经没有了,所以说防晒对于40岁以后的女性十分重要。

(美霞)

## 健康生活 一点通

### 食盐过多可能招惹雀斑

盐是一把“双刃剑”,虽然我们的身体绝对缺不了它,可食用不当也会带来很多伤害,尤其是女性。

雀斑形成的原因可能与遗传、体质、暴晒、皮肤pH值增高、内分泌失调等有关。大多数雀斑患者在孩童时期即出现雀斑斑点,若父母有雀斑,生出来的小孩有雀斑的概率较高。

阳光中的紫外线也是导致雀斑恶化的凶手。在太阳照射下,雀斑的数目容易增多,颜色也会加深,故雀斑又称为夏日斑。所以有些患者会觉得自己的雀斑在夏天比较明显,冬天就会变淡。

最近,看电视了解到吃盐太多容易长雀斑!这让女人们很担心。食盐过多,除可使面色黑黄外,也有可能致面部颊长出雀斑。若同时摄入动物性脂肪

和蛋白质过多,则会影响肝脏正常代谢而使雀斑更显眼。可见雀斑容易爱上“咸人”,女性一定要注意。

平日里口味比较重的女性,无论是自己下厨还是在外面点餐,都喜欢吃盐偏多的菜,长此以往很容易导致皱纹增多。要想皮肤好,比较科学的方法是多喝水,帮助皮肤排毒,另外每天盐摄入量不要超过6克。

很多人知道高血压,吃得太咸是重要原因之一,因为吃得咸的人血液总量会增加10%—20%,对心脏将产生很大的压力。胃病与吃得咸也有关系,盐能破坏胃黏膜的保护膜。还有盐摄入量越多,尿中钙的排出量越大,极易发生骨质疏松甚至骨折现象。

(高原)

### 女性 秋季喝些功效茶

季节调养眼下虽已立秋,但夏季人的体力消耗很多,所以更需要在秋季保养,这时功效茶可以发挥作用。

#### 金银花有助养颜

金银花能清热解毒,能有效排除体内毒素,预防和抑制痘痘的生长;可激活细胞酶,迅速给你的肌肤输送营养,瞬间美白;能活血化淤,促进细胞的新陈代谢,有效祛除各种色斑和黑斑。金银花还能抵御紫外线的辐射,充分补充水分,有效抵抗各种皱纹。每次取3—5克,沸水冲泡3—5分钟即可,味淡微苦。可酌情加冰糖或蜂蜜饮用。

#### 桂圆红枣枸杞有助调养

桂圆、红枣、枸杞茶对各种压力大、容易失眠或记忆减退的上班族有效。多吃桂圆可增加记忆力,在避免脑力衰退方面有

很好的功效。另外,这款茶还有减肥丰胸、安神补血、充实脑力的功效。每次取桂圆、枸杞3—5克,红枣两枚,沸水冲泡3—5分钟即可。

#### 红茶加蜂蜜有助减肥

蜂蜜加红茶润肠胃,有排毒的作用。相比一般的泻药,蜂蜜加红茶不会伤害到肠胃,反而会起到保护作用,还能清除肠道内的油脂,所以能减肥。有的人不吃上火的食物,没有皮肤病,却还是脸上长痘痘,这时就应该考虑是否便秘、肝气郁结、体内有毒素、油脂分泌过旺,若能坚持长期喝红茶加蜂蜜,这些问题都能迎刃而解,关键得坚持。早晨起床空腹喝一大杯蜂蜜水,之后一直到晚上9点,就喝红茶,但不要加蜂蜜。每天喝5—10杯,正常吃饭,要坚持长喝,这是最健康的减肥方法。

(高原)