

精油的5个妙用方法



精油涂抹整脸，再用热毛巾敷一下，冷却后将脸上残留的精油擦去，第二天皮肤会焕发光彩。在澡盆或浴缸里滴入10滴植物精油，可缓解皮肤干燥。

将精油和发膜混合涂抹在头发上，头发柔顺又有光泽。

妆容贴士

如果皮肤过于干燥，易脱妆，或是不好上妆，可将一滴精油滴入粉底液中，摇晃均匀就好上妆了。

精油按摩

如果想要体验SPA的享受，那就抛弃按摩霜，直接使用精油。先滴一两滴涂抹全脸，然后用手掌按压脸部约1分钟，使面部红润，再追加精油按摩5分钟至10分钟即可。有的精油不可直接用于脸部，最好是与水混合使用。

敷脸和泡澡

最近流行的睡眠面膜与精油的效果差不多，只要睡前用一滴

洗

洁面后再用含有精油的清水洗脸，轻轻拍打，此法可让皮肤表层形成保护膜。若有使用喷雾的习惯，不妨将精油添入纯净水中，当感觉皮肤干燥时，往干燥的地方喷精油水。

秀发、肌肤护理

在洗完澡后直接涂抹精油，身体肌肤表层就会有一层油脂保护，锁水保湿。做头发护理时可

洁面后用精油水清



3招让你清爽度夏

夏季连续的雨天让人感到不适，高温和高湿度的双重作用会让皮肤产生黏腻感。如何拯救我们娇嫩的肌肤，甩开黏腻找回清爽，度过夏天呢？

1.选择一瓶肌底液来为肌肤打底是一个很好的选择。肌底液大多含有既亲水又亲油的成分，能够将护肤品中的水分和油分同时瓦解，继而被肌肤更好地吸收。肌底液用在化妆水之后就像“开胃菜”一样，能打开肌肤的“胃口”，增加肌肤吸收度，让后续使用的护肤品效果更好。

2.一说到夏天，占据你脑海的词就是防晒、控油、美白，但最基础也是最重要的保湿被忽略了。有的女生甚至怕油腻而拒绝保湿。不管是在高温的户外还是在空调房里，皮肤都会变干，即使在湿度较大的雨季也要做好皮肤的保湿。皮肤在不缺水的状态下才能更好地抑制油脂分泌，防止出现黏腻不适。所以，选择一款补水、锁水并长时间提供水润力的保湿霜非常重要。

3.比起晴天，阴雨天空气里的分子运动更活跃，湿润的空气会让更多的污染物附着肌肤，不涂隔离霜等于你想与脏空气亲密接触。选择清爽、透气性好的隔离霜不仅不会给肌肤带来黏腻和负担，还能使肌肤保持健康呼吸的状态。



本版编辑综合整理

去除黑头要懂这些

黑头是硬化的油脂阻塞物。皮肤油脂分泌过多，多余的油脂阻塞毛孔，这些油脂硬化后暴露在空气中，加上空气中的尘埃、污垢使其慢慢变黑，就形成了黑头。很多人通过拔、挤等方法来解决黑头问题，虽然没有错，但只能去除表面已经形成的黑头，之后有可能反复。因此做好水油平衡才是重点，去除或减少油脂分泌才能解决黑头。

挤

虽然过程很爽，看似效果明显，但手上的细菌容易导致皮肤感染，过度用力还会留下痕迹，伤害皮肤。

另一种挤法：先用温水敷，再用暗疮针或粉刺针圆头部分慢慢挤压刮掉。这个方法具有快速的优点，但如果没有做好消毒也可感染发炎，用力过猛也会留下痕迹，伤害皮肤。

如果忍不住要挤，一定要做好清洁工作，做好后续护肤，减少对皮肤的伤害。

拔

拔黑头常用撕拉式去黑头水或面膜，简单粗暴，效

果直接，很多人比较喜欢。这种方法对皮肤有拉扯，经常这样会导致毛孔松弛变大。建议两三周用一次，不要太频繁。处理完后要用收敛水做个湿敷，后续保养做到位可降低伤害。

清洁

清洁包含洁面、去角质、深层清洁3种。对皮肤刺激少，减少毛孔粗大，不过效果不够明显，但定期去角质、深层清洁可减少黑头出现。

洁面是去黑头很重要的一环，虽然效果不明显，但可去除多余的油脂，减少黑头出现。

去角质是减少因毛孔堵塞而引发的黑头问题，用磨砂去角质的产品比较直接。要尽量选颗粒小的产品，减少对皮肤伤害。一两周做1次。

深层清洁面膜也能去除废旧角质，通过有吸附功能的成分将黑头吸出皮肤。一两周做1次。

黑头不可能一次就清除，已经形成的黑头几天内可以被清除掉，但皮肤会有新陈代谢的周期。去除老旧黑头，新的可能又在生成，所以还是要注意休息，合理饮食，做好日常护理，慢慢根治。

怎么让鞋子不磨脚后跟

夏天穿鞋的确容易出现磨脚的情况，那么鞋子磨脚怎么办？脚磨破了之后伤口怎么处理呢？下面给大家介绍一些简单有效的解决方法。

方法一：冰块+毛巾

用袋子装满冰块（能够填满甚至让鞋子微变形的状态）外裹毛巾，整个

塞进鞋子里头利用毛巾与冰块将鞋子撑大，但也因为冰块的冰镇效果不会让鞋子坏掉变形，反而会在融化的过程中，将鞋后跟磨脚的部分软化！

方法二：凡士林

鞋子买回来后，直接在鞋后跟磨脚的地方抹上凡士林，等待两天就会形成隐形膜，再穿时就能减缓磨脚的状况发生。

方法三：厚袜子+吹风机

套上袜子后踩进磨脚的鞋子里，用吹风机加强吹磨脚的地方，鞋子就能变得舒服许多。

方法四：蜡烛

这个方法跟抹凡士林的方法一样，在最容易磨脚的地方涂上蜡烛，让蜡附在鞋子表面，就能减少磨脚情况。额外教大家一个方法，如果想要有一双防水的鞋子，可以将蜡烛涂抹在整个鞋子表面，接着再用吹风机吹干，就能防水了。

脚磨破了怎样好得快？

以上的方法仅适合于试穿鞋子感觉磨脚的人，但如果脚已经磨破了的话，先想着怎么快速处理伤口，让伤口恢复得快。

磨破的脚很容易感染细菌，建议先用清水冲洗干净伤口，防止二次伤害。接着用酒精对伤口进行消毒，消毒完毕后，涂抹一层芦荟胶有助于伤口的恢复。

不少人习惯于在伤口处贴创可贴，但天气炎热，皮肤本身就很容易出汗，此时贴创可贴的话很容易导致伤口感染。建议让伤口保持干燥，有利于恢复。同时也要换上舒适宽松的鞋子，让双脚得到充分的休息。