

护肤拖延症：拖着拖着你就老了！

今日女报/凤网记者 李诗韵 实习生 刘浩

《拖延症之歌》曾经红遍网络，让不少人对口入座，直视自己严重的拖延症。然而，在改善工作拖延症的同时，你是否也检查了自己的护肤拖延症呢？对肌肤拖延，最直接的后果就是皮肤脏兮兮。如果你是拖延症大军中的一员，那么，请从今天开始，和拖延症say goodbye吧！

名词解释>>

拖延症指的是非必要、后果有害的推迟行为，取意“将之前的事情放置明天”。拖延症总是表现在各种小事上，而且日积月累，特别影响个人发展。不只是生活行为，其实护肤习惯也容易有拖延症，而且肌肤护理过程就像时间一样不可逆，如果拖延不及时，等肌肤问题出现时，就没有后悔药可吃了。

测试>>

先看看下列常见护肤过程中的拖延行为你都占了几个？

- 1、不到皮肤已经显现出严重问题不深度护理肌肤。
- 2、总是认为保养时间还有，不急。
- 3、懒散，日复一日，总想着明天再做保养也来得及。
- 4、没护肤计划，不懂时间管理。
- 5、想要准备保养肌肤时，脑子里能冒出各种理由：现在先做别的事，这个稍后。

6、自我麻痹：还来得及，不行就花大价钱买保养品或用手术的方式解决。

7、保养过程中不分主次，想到什么就做什么。

如果在上面的情况中躺枪的人也有你，那么就不要大意，你可能真的患上了护肤拖延症。看看你到底占了几项，你的拖延症就有多严重！

护肤拖延的三大症状

NO1: 秋季干燥，补水拖延

“秋冬季的过渡期是肌肤最难熬的时候，稍不留神就会长出一条条的小细纹。”长沙南国丽人美容养生会所美容师谭珍珍介绍，很多拖延症患者经常安慰自己，以为今天的补水面膜可以推迟到明天去做。其实不然，肌肤每周需要2~3次补水面膜，而时间间隔也有讲究，不能拖延。

NO2: 化妆用心，卸妆拖延

“大多数女性为了追求精致出门都会画上漂亮的彩妆，而在外劳累一天后，到家就想闷头睡觉，晕掉的彩妆也懒得管。”谭珍珍介绍，秋季是适合上妆的，也是最难卸妆的。因为秋季的皮肤没有油腻腻的感觉，上妆后会很服帖。但同时，卸妆不到位，却能让皮肤缺水干燥甚至长痘。“卸妆拖延很可怕，随时能导致干燥、长痘、过敏等问题，毁掉肌肤噢！”

NO3: 晒后美白，修护拖延

“晒后美白是每个女性都在关注的事情，然而修护的重要性却给忽视了。”长沙索菲亚美容SPA会馆美容师曹莉介绍，修护肌肤应该在美白之前，否则没效果。拖延修护，肌肤黑色素会慢慢沉积，加上紫外线对肌肤造成的严重伤害，肌肤会变得松弛，长出法令纹、皱纹等。

改善肌肤拖延症

处方：制定护肤时间LIST

“拖延症的特点之一就是对时间规划不清晰。”曹莉建议，拖延症患者可以给自己制定每天的护肤程序单，每个月完善一次护肤时间表，督促自己按清单完成护肤。

良药：见效足以激励自己的保养品

“在实行护肤时间表的同时，起关键作用的保养品效果就至为重要。”曹莉认为，只有挑对产品，能看得见的肌肤保养成果，才能激励有拖延症的人群有动力继续实行护肤表，否则再高明的“处方”也无济于事。

方案：保养品+按摩

“产品+按摩，这是护肤理念中最佳‘黄金搭档’。”谭珍珍介绍，秋季干燥，除了补水，拖延症患者最应该做的就是抗老化。所以，结合高效的抗老产品，在自己的时间表里加上“良药”，然后用太极经络的按摩、指压手法等，会有意想不到的美容护肤效果。

谭珍珍认为，用内外调养的方式经过49天左右的周期，就能养护出鲜嫩的肌肤。



资讯

豪客来真鳕鱼排 浓情上市

今日女报/凤网讯(记者 王珏)近日，豪客来新产品真鳕鱼排在长沙黄兴南路步行街店上市。据悉，这款纯海鲜套餐的食材产自美国太平洋沿岸，运用了具南美特色的蒙特利调料腌制真鳕，并加入少量柠檬汁。经过简单的煎制、别出心裁的摆盘，洁白又富有光泽的厚鱼片，配合意面、柠檬片的点缀，一幅画面跃然眼前。尝一口，鳕鱼入口如同绵软的奶油融化在口中，鲜甜回甘。



昨天下午4点，有网友在网上爆料，称在南三环玉泉营附近看见一个美女居然身穿比基尼在擦车。该女身材完美，相貌出众，像极了F姓当红女影星。

该贴贴出后，引发了网友近乎疯狂的转载和热议。短短2个小时就被下载了3万多次。以致帖主不得不关闭了该贴。网友纷纷表示，身材这么好的擦车女！简直就是仙女妹啊！

昨日，南三环惊现比基尼擦车女

为一探究竟，小编第一时间来到发帖人所说的洗车房。可惜并未发现有比基尼美女在擦车。洗车房老板表示：“昨天确实有个女孩子穿着比基尼擦车。不过人家擦的是自己开来的车，那女孩身材特别好，长得也很漂亮。”

根据店主提供的车牌号，小编找到了车的主人。意外的是，车主并非美女，而是某食品健康研究中心副主任刘某。



擦车美女究竟是谁

“这都是一顿早餐惹的！”刘某笑着说：“擦车的女孩是我好朋友，她原来挺胖的。我跟她说我们单

位有种特别的食疗早餐。每天早上吃一次，3天就能瘦下来，而且皮肤还会变得特别好。”

可她死活不信，打赌说要真能3天让她瘦5斤，她就穿着比基尼给我擦车！

得惊喜，美女擦车

那天她在我这量的体重，132斤。第3天早上才7点，她电话就来了。电话那头就一直哭，我问我怎么了。她说她刚量的体重，已经瘦了5.2斤了！我说：你至于吗，减的好也不用这么早给我打电话啊！她说：你不知道，其实我第一

天就瘦了1斤多，第二天又瘦了1斤多。我早就想给你打电话了，今天实在忍不住了！你知道吗，我现在最爱做的事情就是量体重，每次量每次都有惊喜，给我美的都不知道怎么显摆好了！

前几天她来找我，刚一见面自

己都吃了一惊。她整个人瘦了一大圈，下巴尖了、腰明显细了、皮肤也白了。她告诉我，21天她整整瘦了16斤！

昨天她说要借我车用，没想到还真穿着比基尼擦车去了！

小编后记

在研究中心的布告栏里，小编发现了几封来自全国各地的来信：

山西的王先生说：我父亲今年72，吃了早餐第一步，体重从187斤降到了142斤。老人原来走着都上不了2楼，现在居然能去扭秧歌了。看着老人那精神头，真跟年轻了20岁似的！

新疆的吴女士说：我儿子特

别爱吃肉，他今年才15岁，体重已经200多了。之前一直担心影响他发育。没想到，吃了早餐第一步2个月，他体重减了50多斤不说，而且居然长高了2公分。

相关链接——数据显示：吃早餐第一步3天平均减6.4斤，腰围缩减3-7公分。近百万服用者无一例无效上报。



早餐第一步研发中心为让广大朋友，体验到神奇早餐的魅力，特推出“买1送1，仅限100名”的亲民特惠活动，只要是通过本报订购早餐第一步的用户，都将免费获得一盒早餐体验装，名额仅限100名，只有前100名，额满不送，欲购从速，莫失良机。

订购热线：400-750-7006 或 0731-82053119（全国免费送货上门，货到付款，无效退款）