

# 火锅季,教你战“痘”

今日女报/凤凰网记者 李诗韵

在冬天,室外冷风飕飕,火锅必不可少,既让屋里热气腾腾,也让内心暖和和,可吃嗨了的结果就是——满脸痘痘。

当青春痘不再是少男少女的“专利”,你想过发起战“痘”行动吗?治不了嘴馋,那还得治“痘”,我们这就请出美容专家,来教你不上火的战“痘”秘诀。



中医专家告诉你>>

## 吃火锅不长痘,先养阴

特邀专家:刘翔(湖南省中医院皮肤科副主任医师)

从中医上看,在冬天人的阳气是内聚的,易发生肠道蕴热,过于进补以及吃辛辣的食物,是导致长痘痘的主要原因。麻辣烫、花椒、辣椒、羊肉以及狗肉等,都属于温热食物,尤其是吃火锅时,

能让人快速上火,诱发痘痘。

所以,冬季防痘,首先要根据自己的体质来吃火锅。冬天一般以养阴为主,萝卜、猪肉、鸡肉、黄花菜、木耳等可以多吃些,不宜多吃的食物有羊肉、生姜、狗

肉等;其次要从睡眠上调整,冬天适宜早睡晚起,保证充足的睡眠;还要多补充维生素C,多吃蔬菜和水果。如果脸上出现了痘痘和其他不适,要及时找医生帮助调理。

美容专家告诉你>>

## 吃完火锅,给肌肤降降温

吃火锅,肌肤总能在一阵腾云驾雾中变得油光发亮。总有一些不靠谱的广告告诉你,火锅的蒸气也能保护肌肤,其实不然。火锅季,肌肤最怕的便是这股热腾腾的蒸气。

“我又长痘了,赶紧帮帮我!”隔三差五,总有美女跑来会所求助战“痘”方法。究其原因——又是吃火锅!尤其对于偏爱火辣的湘妹子而言,一入寒冬,唯好身材和火锅不可辜负也。

要火辣又不要上火,大家得想想办法咯!我曾经在抗痘日记中写过4篇经验,如今晒出来,分享给大家——



特邀专家:陈莉蓉(长沙美时慕美容SPA会所美容师)

### 经验之谈1: 泻火

众所周知,吃火锅不上火,就得配上一杯凉茶。不少美女喜欢从冰柜中拿出凉茶饮料,咕咚咕咚就吞下肚。而事实上,这种行为犯了两个错误:其一,火锅配凉茶,凉茶并不是饮料,而是由金银花、菊花、枸杞等清热解毒、降火祛热的药材熬制而成的药汁。与普通茶饮料不同,这些中药药材具备的降火能力不可小看;其二,好肌肤最忌讳“一冷一热”,刚吃完热的,马上喝冷饮,这样不仅伤害身体,还不利于肌肤。

因此,建议爱吃火锅的美女,事先熬制一碗清热解毒的凉茶,待“火辣”完毕,立即喝下温热的凉茶,为身体降火。

### 经验之谈2: 清洁

吃完火锅回来要做的第一件事就是洗脸。与广告中提倡的“蒸脸”不同,火锅的热气并不适合长时间停留在肌肤上,它通常带着湿热和油渍,这股蒸气能扩大毛孔,方便灰尘“入侵”肌肤。

最好的做法就是,在洁面使用卸妆产品按摩肌肤,即使没有使用彩妆,也可以深层清洁一下吃火锅时浓重的油烟气,清掉表层黑色素,以防囤积污垢。按摩后,再用温和的洁面乳,将之前的卸妆产品和肌肤表面的残留物一并洗去。

### 经验之谈3: 修护

或许一时半会,你并不会感觉肌肤很受伤。然而事实上,肌肤已经在火锅的热气腾腾中,起了变化。吃火锅长痘有两种原因,一种是因为身体上火,导致肌肤敲响“警钟”,通知你该降火了;另一种则是肌肤状态本身就被破坏了——油渍浮在表面肌肤,即便迅速清洁了,也会有杂质进入在肌肤内。如此一来,清洁后的修护程序也就必不可少。

洗完脸快速抹上肌底液无疑是最完美步骤。肌底液是用来为后续产品打底用的,可以促进后续产品的吸收,对于干燥的换季和受损肌肤,油性成分或是大分子的成分就很难被吸收,肌底液可以打开肌肤营养吸收通路,软化角质、滋润角质的成分,令角质层更容易吸收后续的保养成分。

### 经验之谈4: 锁水

肌肤长痘,绝大多数因为水油不平衡。那么,去油后,补水锁水就特别重要。我通常建议大家,在吃完火锅后,“清洁—去油—修护—保湿”四步走。

水分交给面霜来补救。火锅满足了你的胃,但也拖走了肌肤的水分。所以很需要使用高保湿面霜。如果不喜欢面霜油腻的质地,我们也可以换种方式来加强保养,用平常使用的化妆水泡纸膜贴在脸上,不仅价格比面膜便宜,更重要的是每天使用的产品更加亲和肌肤,不会造成过敏现象,湿润弹力自然轻松营造。

■小贴士

## 将战“痘”进行到底

文/徐晓梵

(湖南省人民医院皮肤科主任医师)

1 吃火锅前,多准备一些柠檬片。火锅底料通常都是花椒、辣椒和各种辛辣刺激性的调料。这些调料固然能使火锅味道鲜美,却很容易诱发痘痘。所以,在火锅底料里加入少许的柠檬片,就能减少油辣,预防痘痘的产生。

2 吃火锅时,注意蔬菜的食用。尽量少吃那些容易吸油、挂油的蔬菜。建议多吃些萝卜、豆腐等,不仅可以均衡营养,最重要的是还可以达到去火通便的效果。

3 吃火锅后,喝一杯酸奶。益生菌很重要,酸奶中不但含有牛奶中的营养成分,而且还富含乳杆菌、双歧杆菌和草兰氏阳性球菌,这些益生菌能够有效帮助人清理身体内的病毒,补充人体因为衰老而产生而流失的益生菌,进一步提高“机体防御能力”而对预防疾病有益处。吃火锅后补充酸奶,可以让那些有害的物质顺利排出体外,不会因为毒素物质的滞留而导致青春痘的产生。

■时尚资讯

## “西铁魅力展”首现长沙

今日女报/凤凰网(记者 李诗韵)腕表,是绅士的傍身物,美人的必备品,象征着身份和地位。近年来,越来越多的人开始追求一块适合的腕表。12月,国际知名腕表品牌西铁城在瑞士巴塞尔展出的装置艺术,首次以橱窗陈列的方式来到国内,现身西铁城长沙解放东路旗舰店。

这件以“Light is Time”为主题的装置艺术最先于2013年在第41届巴塞尔国际钟表展上面世。50,000块机芯主板悬于展厅,光线编织出炫人心目的视觉效果,营造出犹如银河星落铺洒而下的梦幻境界。技术化作直击心灵的震撼之美,俘获超过5万的参观者,盛况空前。

据悉,此次西铁城长沙旗舰店的艺术装置展示,也是西铁城全球品牌推广的一部分。从今年发布“Better Starts Now”的新品牌理念之后,西铁城展开了一系列全球推广活动。西铁城在向世人展示自身不懈进取的同时,更希望将这一理念传达到全球顾客的心中:无论是谁,无论拥有什么成就,都始终坚信前方有世界变得更好的无限可能,而此刻就是起始。

