



“科学洗脸公式”的秘诀： 这些数字能“给你面子”

■误区

01 洗脸水过冷、过热

在夏天,不少人是会用冷水洗脸的,甚至在洗澡的时候也会用冷水,而在冬天,不少人认为用热水洗脸能够保护皮肤。

其实不然,在洗脸的时候用水过冷、过热对于皮肤伤害都是很大的。以夏天用冷水洗脸来说,冰冷的水会刺激到皮肤,造成对皮肤毛细血管的破坏。在早上用冷水洗脸虽说能够清醒,但是对身体没有丝毫好处,因为早上经过一夜的休息,身体的器官处于衰弱状态,这个时候血液流动是缓慢的,而用冷水洗脸会让血液流动速度更慢。这时,当血液得不到补充,就容易发生晕厥的情况。

而用热水洗脸,能把脸部皮肤的油脂清洗掉,但皮肤过于缺油也是不好的,油脂相当于皮肤的保护伞,一旦没了,抵抗力就差了。

一般来说,一年四季在洗脸的时候把水温调到35度就可以了,这样的水温对于皮肤有保护作用。一方面能够促进脸部血液的循环,对于血液流通是有帮助的;另一方面这样的水温是能够很好地保护脸部的油脂,使得油脂不会减少,给皮肤提供了一个保护伞。

02 洗脸前不洗手

洗脸之前要洗手吗?很多人都以为不然。殊不知,这样一个小小的动作却能决定你洗脸是否干净。

这是因为,经过一夜休息,身体器官排出很多的杂质,皮肤也是如此。作为身体最大的呼吸器官,皮肤无时无刻不在呼吸,但在吸收空气中氧气的同时,也会把体内的杂质排出体外。以手部为例,手部有很多肉眼看不到的细菌,这样的细菌有些时候多达上亿个。卧室床上有很多细菌,特别是螨虫,它们以睡觉时残留的皮屑为食物进行食用,对于健康有很大的危害。

所以,在洗脸时要是不要不洗手直接洗脸,就会把这些细菌传递到脸部。脸部本来是较为脆弱的器官,这些细菌要是过多就会造成皮肤病,比如皮疹、皮炎等。

03 不要过度使用洗面奶

在洗脸的时候不少人会用洗面奶,在他们看来用洗面奶洗脸能够很好地帮助皮肤达到美



■链接

洗脸后,试试这些面部操

除皱操

作用:提升眉毛。

方法:手指相对在前额中心摊开。上抬眉毛的同时指尖向下朝眉毛拉动,使前额肌肉产生紧张感。持续30秒。

增肌操

作用:提拉面部肌肉,避免凹陷。

方法:食指分别轻置于两面颊上端。上唇保持微笑姿势,保持发“哟”声的口型,上唇拉平抵住牙齿,上下唇绷紧,尽量分开。食指可感到面部肌肉活动。反复20次。

丰鼻除皱操

作用:去除鼻子与嘴角之间的皱纹。

方法:上唇紧贴牙齿,保持O型口型。手指在嘴角和鼻角之间来回缓慢移动,动作反复。

下巴操

作用:增强下颚肌肉,防止双下巴。

方法:嘴巴张开,下唇内卷盖住牙齿。嘴巴闭合保持几秒,之后下巴上翘1厘米,保持姿势几秒。

(本文综合自《生命时报》、《北京晚报》等)

白。其实不然,在洗面奶中有大量的化学物质,这些化学物质对于皮肤伤害较大。

长时间用洗面奶洗脸是会把脸部的油脂去掉,对于皮肤的角质层有很大的伤害。同时,在家庭中会出现家庭成员共用洗面奶的情况,这肯定不可取。一般来说,皮肤分为碱性皮肤、酸性皮肤,通常情况下我们的皮肤属于弱酸性,用洗面奶会把皮肤保持在弱碱性,这样的碱性对于皮肤是有好处的,但不能过度使用。

04 洗完脸用毛巾直接擦脸

很多人在洗完脸之后就用毛巾把脸擦干净,并且在用毛巾擦拭脸部的时候会使用很大的力气。其实,这样的动作会伤害到皮肤。

毛巾是家中细菌聚集较多的物品,特别是使用时间较长的毛巾会保持一种生硬感。毛巾是有使用寿命的,一般来说,在2-3个月的时间里换一条毛巾对于健康是有帮助的。

另外,当毛巾褪色、发硬时还在使用的话,就容易造成细菌增多,而用这样的毛巾擦脸的时候会把细菌传递到脸部。

一般来说,洗完脸后脸上有水珠是可以的,这样的水珠也是可以吸附皮肤上的杂质,帮助皮肤把这些杂质排出体外的。

05 每天洗脸次数过多

生活中如果有人不洗脸,会被别人说是不爱干净,同时,会让细菌在面部堆积,严重的时候还会造成痤疮,因而,很多人会每天多次洗脸。不过,频繁洁面也是不对的——因为频繁的洗脸会去除脸部的死皮,对于脸部油脂有很大的伤害。

一般来说,在早上起床之后、晚上睡觉前洗脸是必须有的生活方式,这两次洗脸能够保持皮肤的干净。

当然,也可以在中午的时候洗脸。在中午洗脸能够扫除上午的疲倦,对于下午工作的展开有很大的帮助。



整理/李诗韵
春天来了,又到了这个“讲面子”的季节。曾有数据显示,每年春季都是皮肤问题频频出现的时候——过敏、长痘、毛孔大等,都成了女人们每天出门前的尴尬。而这其中,洗脸是否正确就起了关键作用。

你或许会说,洗了几十年的脸,怎么可能错?那你可得往下看!近日,一套“科学洗脸公式”的走红让不少人开始“怀疑人生”——1个等式、5个步骤、5组数字呈现了最合理的洗脸流程,让网友们纷纷感慨:“这么多年的脸都白洗了!”那么,洗脸到底有怎样的数字秘诀呢?

■图解

美容专家联合打造“洗脸公式”

近日,“会不会洗脸”成了网络红人的热点话题。一套由中国中医科学院西苑医院专家、中华医学会医学美容与美容学分会专家以及陕西省人民医院皮肤科主任医师联合打造的“科学洗脸公式”火了——

$$\begin{aligned} \text{一次健康的洗脸} &= \text{水温 } 35^{\circ}\text{C} + \text{按摩 } 15\text{下} + \text{时长 } 2\text{分钟} \\ &+ \text{PH } 5.5-7 + \text{护肤 } 3\text{分钟内} \end{aligned}$$



水温: 35℃左右最适宜

当洗脸水的温度超过人体正常体温,面部毛孔就会扩张,导致皮脂被大量洗去,而肌肤一旦离开皮脂和角质层的保护,就会变得干燥。用过凉的水洗脸,会使皮肤突然受到冷刺激,引起毛孔收缩,最终导致毛孔粗大,还可能引发粉刺、痘痘等皮肤问题。

手法: 双手向外画圈

正确的洗脸方法是,洗净双手后,挤适量洗面奶在手心,双手充分轻轻揉搓直到洗面奶充分起泡。再将起泡的洗面奶涂于面部,轻轻推抹开,然后用双手向外画圈按摩面部,大概按摩15下左右。洗额头、脸颊时,用双手分别向外画圈。洗鼻翼两侧、鼻翼到鼻尖时,用上上下下揉搓的手法。

时间: 至少2分钟

洗脸的时候不能草草了事,

每次应该至少洗2分钟。这样可真正发挥洗面奶清洁肌肤的效果。

洁面产品: PH值介于5.5—7

洁面产品应尽量选择华油表面活性剂、基础成分简单的。应仔细查看产品说明书上的PH值,最好选择PH值介于5.5-7之间,温和、对皮肤刺激小的弱酸性洗面奶。洁面产品中,常见的刺激性成分有水杨酸、果酸、碱性较高的皂类等。敏感肌肤的人在清洁面部时,应避免这些成分。

护肤: 洗完脸3分钟内

从洗完脸开始算起,3分钟内人的皮肤最柔软、细腻,毛孔处于张开的状态,利用这个时间护肤,效果最佳。此时将润肤水或乳液倒在手心,两手轻轻画圈揉一会儿,使护肤品变得温热后再涂抹在脸上,能帮助营养成分更好地渗透进皮肤深处。