

国庆长假,很多人选择了外出游玩。尽兴而归之后,却发现由于风吹日晒,加之饮食不当,皮肤问题多多,成了“黑女郎”、“红女郎”、“痘女郎”……那么,怎样才能急救“问题肌肤”呢?下面就教大家几招应对出游回来常见的皮肤晒伤、干燥、长痘、晒黑等问题。



出游归来 赶快来拯救皮肤

□李令飞

皮肤晒伤

皮肤晒伤并不是夏季的专利,虽然已经入秋,阳光没有夏日那么毒辣,但上午10点到下午3点的时间段紫外线还是很强烈。晒后肌肤会呈现不同程度的灼热、红斑、干燥、敏感的状况,严重的甚至起水泡、脱皮。

【应对】

晒后可使用一些矿泉水类舒缓喷雾产品喷洒或湿敷晒伤处,或冰敷以减轻皮肤灼热感,避免积蓄在皮肤中的热量对皮肤造成进一步伤害。民间的方法如涂芦荟胶、敷西瓜片或西瓜皮等也有一定的辅助作用。

另外,可以外敷有修复功能的面膜,如含有EGF、FGF成分的面膜,可促进皮肤表皮的修复。其次,晒后的皮肤往往会伴有缺水的问题,敷含有胶原蛋白、透明质酸等的面膜,也有助于皮肤补充水分,恢复原有的白皙水嫩。白天可擦有修复功能的乳霜,一些药妆类产品中会有专门针对晒后皮肤修复的产品,对修复晒伤后的皮肤亦有帮助。此期间,外出仍需谨记防晒。

皮肤晒黑

爱美的MM常把太阳当成大敌,外出游玩时往往都做足了功课,擦防晒霜、戴太阳帽、穿长袖衣……就算这样,许多人回来后还是发现自己晒黑了。这其中的原因很多,比如可能是因流汗或者用纸巾之类的擦过没有及时补涂,或没有做到每隔4小时补涂一次防晒霜。

另外,涂抹防晒霜的厚度也非常重要,防晒霜用量没有达到涂抹厚度,防晒效果会大打折扣。当SPF30的防

晒霜涂抹厚度达到2.0毫克/平方厘米时,能提供SPF30的防晒效果;涂抹厚度在1.5毫克/平方厘米时,提供SPF12.8的防晒效果;涂抹厚度在1.0毫克/平方厘米时,仅相当SPF5.5的防晒效果;涂抹厚度在0.5毫克/平方厘米时,只有SPF2.3的防晒效果。所以建议大家可采用小茶匙度量法,脸部使用的防晒霜用量就是半茶匙,可以分两次涂抹,确保足量、均匀。

【应对】

每个假期刚过,都会有爱美的MM因为出游后晒黑而火急火燎地跑到美容科,要求“我要做光子嫩肤,马上恢复到原来的白皙皮肤”。这种情况下,医生一般会把她们“劝回去”。因为晒后的皮肤本来就是受损的状态,皮肤的屏障功能受损,这时不适宜做光子嫩肤等光电治疗,否则有可能进一步破坏皮肤的屏障功能,延长皮肤的修复时间。此时,应该先让皮肤进行自我修复,至少在晒后一个月再接受此类治疗。

在自我修复的一个月内,晒黑的MM可以选择有美白功效的功能性护肤品,如含有左旋VC、传明酸等的护肤品,可以帮助去除皮肤内的黑色素。但需要注意的是,在皮肤晒后若有水泡,则不适合涂抹任何美白产品,要等到水泡干燥结痂,并脱落后才可以进行美白。

皮肤干燥粗糙

秋季空气湿度明显降低,特别是国庆期间去北方游玩的MM,对于什么是“风高物燥”更有体会。空气中的水分减少,皮肤角质层中的水分也丢失较快,再加之在外游玩,风吹日晒、喝水不足,很快就会带来皮肤干

燥的问题。皮肤一旦缺水,就会显得很粗糙,同时也易出现细纹,回来后人一下子就显得老了几岁。

【应对】

对于干燥、粗糙的皮肤,肯定要做补水功课。补水的方式分“内补”和“外补”两种方式。很多MM很重视“外补”而忽视“内补”,其实两者缺一不可。内补,就是喝足够的水,多吃些蔬菜水果,以利于身体补足水分。外补的方法,可以选择补水面膜,如含有胶原蛋白、透明质酸的面膜,或擦一些修护保湿霜,都有助于皮肤恢复原有的白皙水嫩。

皮肤长痘

假日出游后易长痤疮的原因很多,比如外出旅游时面部清洁马虎了事,皮脂灰尘等污垢未能彻底清洁,饮食不规律、放纵味蕾,吃很多辛辣食物以及舟车劳顿等都会令皮肤容易长痘。

【应对】

其实出游回来之后,随着生活作息的规律,清洁的到位,长出的痘痘会逐渐消退,皮肤恢复光滑白皙。但对于那些有着“视觉洁癖”,一颗痘痘都不能容忍的MM,可能会选择用手去挤,这样做往往会适得其反。用手挤,手上的细菌可能会让破损的痘痘感染,而留下痘印、疤痕。此外,用手挤本身对皮肤也是一种机械损伤,易造成色素沉着,消退需要更长时间。

正确的做法是,待痘痘“成熟”,即出现小脓点或局部变软后,以75%酒精消毒“痘痘”处,再用消毒后痤疮针刺破脓点,让脓液排出,再外涂消炎软膏(如百多邦)等控制感染,加速痤疮的愈合。

心理咨询

职场遭遇“歧视”,该咋办?

□本报记者 闵丹

职工问题:我是一个90后,今年刚刚进入职场。这份工作完全是我凭借自己的能力,通过笔试面试获得的,没有走过任何后门关系。入职以后,可能因为我长相不错,也会说话,领导们喜欢带着我出去应酬,都是非常正式的场合和工作内容。但这却引起了很多误会,同事们背地里传我和领导有不正当关系,被潜规则了才会如此“受宠”。开始的时候我并不理会,觉得清者自清,但是时间长了,流言蜚语竟然都传到了家人耳朵里,幸好父母很信任我,也很开明,给予了我很多鼓励和安慰。但仍然有个别女同事依旧无事生非,捏造各种不实消息,我想通过法律途径告她们,但是领导不同意,觉得这样太“小题大做”,家人也觉得同事之间这样做不合适。可是我心里实在太委屈了,从小到大,就因为长得好看,没少听各种闲言碎语,明明是这些人心理不健康,凭什么还成了我的错,让我不好过?

北京市职工服务中心心理咨询师:作为有同样经历的一名心理咨询师,我对你的处境深有同感。其实生活中这样的例子比比皆是。比如,长得好看的姑娘们,夏天穿得清凉一点,会被说成“不知羞耻”;同期进公司的女同事升职加薪了,那她一定是和领导有关系。前段时间,柳岩做伴娘要被扔水里的事件,还有最近陈冠希因为女友工作被替换,公开用很多侮辱词汇攻击林志玲。这些都是一种霸凌行为,一种暴力。只要相貌较好的女生获得较大的利益,人们就认为其背后必然有着不正当的交易。所以对于这种“心术不正”的人,在取得录音或者文字等证据后,咱们为了单位形象和团队和谐,可以不走法律程序,但是必须要求其正式公开道歉,相信领导也是支持的,毕竟谁都不希望自己有个性造谣生事影响团队和谐的属下。

【专家建议】在社会生活中存在一种人们贬低或嘲笑某些女性的现象,而羞辱原因,可能因地着装性感暴露,言行放浪或者仅仅是谣传她言行放浪,这叫“荡妇羞辱”。这种现象最可怕的地方,它为性暴力者找到了借口,本该得到舆论支持的暴力犯罪居然会得到舆论的支持,这也解释了为什么“荡妇羞辱”的中坚力量是女性,而非大众认为的“直男癌患者”。一个文明的社会,大家要理性、成熟地看待问题。

免费职工心理咨询在线服务
www.bjzgxsl.org



北京市职工服务中心与本报合办

本版热线电话:63523314 61004804
本版E-mail: ldzzmys@126.com

生活小窍门

快速入眠的方法

□黄邦在

笔者已年过五旬。早在青年时代就有失眠现象。参加工作后,从事文化工作,失眠更加严重。如果当天用脑过度,当晚就通宵失眠,白天午休也睡不着觉。组织上为此送笔者去干部疗养所疗养,经过疗养也不见效。那些安眠的中西药物,我多数用过,也无济于事。

后来有一位医生告诉我一个方法,叫我试试看。方法是:清晨起来静立数分钟,先适当地做几下深呼吸,两脚分开,用右手掌心按住右颞(即太阳穴部位)使劲推额头向左,右颞则顶住右掌,形成一阵阵

的拉锯战。然后左掌与左颞也同样做。再后是两手的十个指头交叉,掌心按住前额同样做,最后再按住后脑勺同样做。这样前、后、左、右各做几十次或百多次,做到身感微热为止。晚上开始睡觉时,仰卧闭目,左掌掩左耳,右掌掩右耳,十个指头同时弹击抬起的后脑壳,使之听到咚咚的响声。弹击的次数也是几十至百余,自觉微累为止。停止弹击后,头眠枕上,两手自然安放于身之两侧,整个人静静地躺着。

笔者坚持这样做已经七、八年



了。开始效果不大。一个多月后渐见成效,半年之后效果显著。现在每晚到了十点钟,我就觉得有睡意。一躺下床,很快就进入睡乡,做梦也少了。由于睡得甜,眼得香,翌晨起来感到很舒畅。工作、学习和生活都恢复正常了。