不同的季节需要不同的护肤方法，冬天是女人们为维护容颜最苦恼的日子。寒冷的天气令肌肤干燥紧绷，容易产生皱纹以及肌肤衰老现象，甚至有时候皮肤会皴裂，所以冬天的皮肤护理、滋养尤其重要。今天就和大家一起分享冬季护肤小常识。

# 躲开护肤雷区 美美地迎接冬日严寒

## 冬季护肤 这些雷区不要踩

**用过热的水洗澡**

用过热的水洗澡会刺激到干性和敏感性肌肤，引起肌肤发红甚至是脱皮。使用温水淋浴5-10分钟，同时选用温和的沐浴乳，这样有助于缓解皮肤干痒问题。

**忘记去角质**

即使是在冬天也不要忘记去角质。现在有很多产品都含有不会刺激肌肤的磨砂成分，例如聚羟基酸、乳酸、乙醇酸和柠檬酸等。你还可以使用温和的化妆水来帮助去角质。

**不保护双唇**

因为双唇长时间暴露在户外环境中，且本身不分泌油脂，所以唇部肌肤非常容易干燥。定时涂抹护唇膏可以保持双唇柔嫩不干燥，蜂蜡质地的润唇膏是最好的。

**没有足够的保湿**

不管是因为时间紧张还是太过疲累，没有做好保湿护理这种情况时有发生。而因为环境太过干燥，皮肤中的水分会被蒸发。一天中多用几次补水乳液（特别是洗完澡后）会有助防止水分蒸发，保持肌肤光滑柔软。

## 护肤秘籍 让你拥有果冻肌

**卸妆及洁面——温和**

产品需要选择不含酒精、香精的轻柔清洁产品洁面，同时避免碱性成分及清洁力强的产品。一般建议使用低泡的洁面产品。如果出现过敏情况，建议用清水洗脸。次数以早晚各一次为宜，切记不应用洁面刷、磨砂膏、海绵等摩擦肌肤，以免造成肌肤的刺激。

**选择护肤品——天然**

在护肤品中，以下成分都是容易引起敏感的化学物质：防腐剂、山梨酸以及香料。这些成分都含有较强刺激性，会加重过敏的症状。而一些天然的成分，如薰衣草、洋甘菊、芦荟等，都能起到舒缓肌肤的效果。

**洗脸或沐浴——温水**

除了注意要选择温和的洁面产品外，洗脸时候的水温也要特别注意，以35度以下为宜。当水温过热的时候就会让脆弱的皮脂膜受到刺激，因此加重瘙痒和刺痛的症状。同理的，用过热的毛巾来敷脸也是不可取的。

**护肤的手法——轻柔**

不管是洁面还是擦护肤品时，要用到手与脸部皮肤直接接触的时候都必须注意护肤手法要保持轻柔，就像是一只收紧的小猫，它随时都竖着背毛，任何过激的动作都会刺激到它，引起它的刺激反应，所以要让肌肤达到适度稳定的状态，轻柔的护肤手法十分重要。

## 补水保湿 衣食住行无死角

**沐浴。**冬季护肤，泡澡水温不仅不能太热，而且时间不宜过长，在5到10分钟之间是最好的，否则反而导致皮肤水分流失。另外，在沐浴乳方面，应选择无味以及刺激性低的产品，帮助平衡皮肤水分和油分。浴巾选择方面，以纯棉材料为佳，避免选用尼龙毛巾，以免损伤到冬季皮肤的角质层。而且泡澡后需尽快吸干皮肤表面水分，否则水分蒸发过后会诱发皮肤更加干燥。

**防晒。**虽然冬天的紫外线相对较弱，可是防晒措施也不能忽略。注意防晒对于预防冬季皮肤干燥也具有一定帮助。选择防晒霜时，SPF值高于30比较适合冬季使用。必要时，可以戴上口罩或者墨镜帮助防晒。

**保湿。**冬季护肤最重要的是保湿。特别在沐浴完毕后，是锁住肌肤水分的良好时机。涂擦凡士林软膏、婴儿油、植物性白油以及内含矿物油成分类型保湿剂也是冬季保湿的好选择。但冬季不推荐使用乳霜进行保湿，因为乳霜的保湿效果在冬季使用不理想。

**饮食。**饮食能从身体内部对肌肤进行护理。西兰花、萝卜类、油菜花等新鲜蔬菜，内含丰富维生素C和β-胡萝卜素，有助促进冬季皮肤新陈代谢作用，帮助肌肤进行再生。花生、杏仁、核桃等食物富含维生素E和维生素B，有助滋润皮肤、补充皮肤水分。另外，冬季护肤多吃含蛋白质丰富的豆类食物也很重要。

**室内。**在家中尽量使用衣物进行保暖，因为发热类保暖电器会加速皮肤水分的流失。羊毛或者粗纤维料制作而成的衣物需避免使用，容易刺激到脆弱皮肤。冬季预防皮肤干燥受损，还需注意保持室内湿度。在室内挂上湿毛巾、摆放盆栽或者使用加湿器等，都可以提高室内环境湿度。

（媛媛）

■生活资讯

# 鞋跟歪了 查查脚踝很必要

我们常会发现有些人的鞋跟有一侧磨损得特别厉害。鞋跟正常的磨损，应该是对称磨损。如果磨偏了，说明力线出了问题，换句话说，走路时脚是歪的，需要纠正，否则，下肢的关节，包括踝关节、膝关节和髋关节寿命都会不同程度下降，严重时也可能会影响到脊柱。

只要出现偏跟磨损，就需要治疗。针对崴脚以后出现的轻度偏跟磨损，走路跑步也没有症状的，可以做踝部功能锻炼，主要是韧带的拉伸，坚持数月至数年，会逐渐纠正过来；中等程度的，表现为走路多了就疼，或者剧烈运动后脚踝就疼痛的，除了踝部功能锻炼以外，还需要垫偏跟鞋垫，佩戴护踝；重度的，病程比较长，或者已经出现踝关节不稳定的，往往需要手术治疗。

如果发现自己穿的鞋子，总是出现偏跟磨损的情况，没有别的不舒服，就需要坚持做踝部各方向的锻炼和拉伸。如果有脚踝活动疼痛、按压疼痛或者不稳定，最好找专业的足踝医生就诊，避免误诊。（李岩峰）

# 冬天怕冷吃点葡萄干

葡萄干香甜可口，营养含量高于鲜葡萄，每天吃一把能很好地改善贫血，预防寒冷。

**含铁丰富** 许多女性，尤其在冬天，常有脸色苍白、手脚冰凉的症状，这是轻度贫血的表现，每天一把葡萄干就可以改善。葡萄干的含铁量是新鲜葡萄的15倍，另外还含有多种矿物质和氨基酸，是体虚贫血者的佳品。

**促进消化** 葡萄干中含有酒石酸，可帮助胃肠道消化。另外，葡萄干中的膳食纤维还能吸附肠道壁的毒素，促进排毒。

**保护心血管** 研究显示，葡萄干能降低胆固醇，防止血栓形成，预防心血管疾病。它还含有类黄酮成分，可清除体内自由基，有抗氧化、抗衰老的功效。

（李艳鸣）

丰台工商分局

# 创建户外广告点位监管图 开拓“快、便、细”户外广告新局面

近年来，户外广告突发事件频发，为实现户外广告违法行为的追踪溯源，将户外风险点降至最小化。丰台工商分局广告科立足辖区实际，依靠科技手段制作户外广告点位监管图，开拓了户外广告监管新思路。

该监管图对丰台区户外广告重点监管区域的单立柱、牌匾、灯箱、LED屏等在地图中进行了详细位置标注，并将各点位广告对应的设施位置、使用单位、联系人和联系方式等信息进行了详细统计登记，同时对各点位的户外广告进行了拍照记录。经过一年的工作实践，该监管图对北京南站地区、京港澳高速沿线及收费站等重点监管领域户外广告监控发挥了重要的作用，有效减轻了北京南站地区户外广告突发事件发生风险，提升了基层工商所巡查效率。

户外广告点位监管图的运用对有效控制辖区户外广告，规范辖区户外广告发布行为具有积极意义。一是违法行为发现快。监管图实现了人力资源科学化、精细化、制度化、标准化的合理配置，极大提高了基层执法人员巡查效率。二是跟踪处理方便化。监管图对户外广告的联系人和联系方式等进行了详细统计登记并分门别类做好记录，方便进行后续跟踪处理。三是行政指导细化。根据监管图的详细标注信息便于深入开展行政指导，提示经营者严格按照法律法规要求进行相关广告活动。（张珑）

刊登电话：13311403427

丰台工商分局

声明

北京市政建设集团有限责任公司通州新城滨榆河西路第一标段项目部不慎遗失营业执照正本。（注册号：110112011498152）特此声明作废

声明

北京市首饰进出口公司不慎遗失税务登记证（正、副）本，京税证字110102101104255号，发证日期：2006年10月23日；发证机关：北京市国家税务局、北京市地方税务局。特此声明作废。