

冬季各种奇葩护肤说

说的就是你 别踩这几个误区



天干物燥,为了让皮肤暖和点,你是不是开始各种“宠溺”式护肤——面霜、敷面膜、蒸脸、去角质……

别急,先听听医生给大家带来的“奇葩护肤说”,说不定你正被这些护肤误区玩得团团转。

误区 洗脸水越热越好

你是不是觉得冬天用热水洗脸特舒服?但过热的水会破坏皮肤油脂层,导致更加干燥。所以用温水洗脸,才是王道。

误区 蒸脸器=皮肤加湿器

蒸脸器一响,皮肤就“喝饱水”?别太天真了。频繁使用蒸脸器可能会破坏皮脂膜,使皮肤失去锁水能力。建议每周使用1-2次,每次5-10分钟。

误区 面膜天天敷

每天敷面膜,皮肤可能会“喝撑”,导致过度水合,使角质层变得脆弱。建议每周敷面膜2-3次,每次15-20分钟。

误区 保湿喷雾不离手

保湿喷雾就像皮肤的“临时救星”,但别忘了及时锁水。否则,喷再多也只是“治标不治本”。喷完喷雾后,记

得用化妆棉吸去多余水分,再涂上保湿霜,才是正道。

误区 冬天防晒霜可以省

冬天的阳光紫外线依然强烈,不涂防晒霜会导致皮肤晒伤和老化。建议选择质地较轻薄的防晒霜,每天涂抹。

误区 脸上起皮需去角质

皮肤干燥起皮,可能是因为缺水。这时候去角质,就像给皮肤“雪上加霜”。加强补水保湿,才是关键。

误区 保湿产品涂得越厚越好

过量使用保湿产品可能会导致皮肤无法有效吸收,反而增加负担。建议少量多次涂抹,直到护肤品完全被吸收,才能起到较好保湿。

误区 油性皮肤不需补水

油性皮肤同样需要补水。油脂过多并不代表水分充足。建议选择质地较轻薄、控油补水的护肤品,让皮肤在冬天也能保持水油平衡。

跳出这些“奇葩”误区,采取正确的护肤方法,你的皮肤就能在冬天保持水润和健康。

据人民网等

时常记得 给抹布“洗个澡”

调查研究表明,一块抹布上的细菌有5000亿个,洗碗布上竟有多种条件致病菌。那么,如何对付抹布上的细菌不使其造成二次污染?北京市疾控中心健康教育所的专家教你几个简单实用的方法:

及时、充分清洗。洗后,要挂在通风的地方晾干,最好放在阳光下晒干。经常消毒。首选煮沸的方法,把抹布放在锅里煮,水开后再煮20分钟。也可以用84消毒剂浸泡消毒。具体配法是将两瓶500毫升的矿泉水瓶装满水,用84消毒剂的盖子倒2瓶盖消毒剂,混合起来就好。把抹布浸泡在消毒液里30分钟,然后用清水洗净,再晾干或晒干。
据《北京青年报》

冰面需要多厚 才能在上面玩耍

北京一些冰场已开门迎客,圆明园、颐和园、什刹海等冰场却迟迟没有开放。据了解,天然冰场的冰面厚度需达到15厘米,能保证滑冰者人身安全,才能开放。

那么,冰面厚度怎么测量?测冰师利用专业“冰镩”在冰上开洞,用探杆比对厚度后用尺子测量。测量后,测冰师还会用被凿开的碎冰重新将洞口填实,以防洞口开裂。由于光照、水深等因素影响,工作人员每天需要在不同时间段、不同区域,分别开洞监测。当全部冰面符合标准,才能对公众开放。
据人民网

一看二压三捏四闻

除了学会辨别优劣乳胶枕 还要正确养护

消费者在选购乳胶枕头时,不要盲目听信“纯天然”“泰国进口”等宣传,而应通过“看、压、捏、闻”等方式来甄别产品优劣。乳胶枕头应无明显色差、裂缝、污染、杂质等,颜色为乳白色,或者米黄色,表面应为哑光。如果枕头的颜色非常白,表面有油腻光泽,可能是添加了着色剂。

同时,消费者可用手按压乳胶枕头来感受。弹性好的

乳胶枕头按压时反馈给手部的力量较大,按压后能迅速恢复到原来形状;弹性差的乳胶枕头按压时疲软无力,形状恢复慢。

此外,如果消费者用手捏乳胶枕头,好的乳胶枕头应有明显弹性,不易断裂;如果拉扯时感觉乳胶枕头没有弹性,并有撕裂倾向,表明枕头质量不好。

消费者可贴近乳胶枕头

闻一闻。由天然乳胶制成的乳胶枕头有一股淡淡的橡胶味,但无刺激性气味,如腥味、石油味、动物膻味和骚味等;如果乳胶枕头有明显香味,表明枕头中可能添加了香精,以遮盖异味。

在使用乳胶枕头过程中,专家建议不能长期让重物压着乳胶枕头,不要置其于潮湿环境,也不要暴晒。

据《科技日报》