

当保养遇上倦怠期



或许每个人都经历过这样一段时间:用什么护肤品都感觉肌肤不好,吸收不顺畅,起不到效果,又说不出到底是哪里有问题,这就说明

你到了保养的倦怠期了。那如何度过这一时期呢?

减少护肤品一天

保养的疲倦期,有时是因为我们平时用了太多护肤

品,肌肤的自我恢复机制和天然屏障被破坏,这时候可以做一下肌断。可以在周末找一天不出门时,早上只用不太热的温水洗脸,洗完后什么也不擦,让肌肤恢复一下自我保护的机能。当然,在具体操作时也要根据情况而定,例如,明显干燥的北方,可以在洗脸后拍点化妆水。

去掉厚重的角质

当肌肤出问题,应该想一想是不是我们皮肤的哪一层对护肤品产生了阻碍。这时候我们应该考虑做一次适当的去角质工作。如可以用角质调理液或是磨砂产品,让肌肤的阻碍变少,护肤品

吸收变好,效果就会出来。

用一些酸类产品

随着年龄增长,血管收缩、循环变差,细胞中的含氧量逐渐减少,从而导致新陈代谢减慢,呈现出皮肤的疲态。反映在我们皮肤表面的状态就是一种晦暗的肤色。这时可以选择含有果酸、水杨酸等成分的产品。酸类成分分子小,直接到达皮肤深层,能在短时期内大大改善肌肤。

医学美容定时做

当人体抵挡不过自然时间流逝,出现肌肤松弛、皱纹等老化现象时,就真不只是用护肤品就可以了。这时需要复活真皮层,要靠医学美容里的光电美容,比如激光、射频,这些都可以解决问题。

(吴 可)



美容时尚

秋高气爽正是装修的好时节,但同时也会存在着一些特有的装修后遗症。为避免风险,应注意以下八大事项。

第一,经常通风防污染

装修过程中产生的污染早已成为人们最关注的问题之一。专家建议,装修时趁着秋季风大,经常保持通风,改善室内空气质量。另外,减少油漆与木制品的现场操作,尽量选用品牌成品。

第二,壁纸“补水”防变形

秋季气候相对干燥,壁纸、壁布在铺贴前一定要先放在水中浸透“补水”,然后再刷胶铺贴;铺好后,不能像夏季一样大开门窗让墙面迅速干透,这样做极易让刚铺贴好的壁纸被“穿堂风”吹干,从而失水变形。因此,要自然阴干。

第三,木料封釉以保湿

秋高气爽空气干燥,木材不会返潮,油漆涂料也比较容易干。专家建议,不要将运抵现场的木材放置在通风处,应对价值较高的木料进行封釉处理,防止出现细小裂纹。用作收边的木线为实木质地,含水率比饰面板高。在加工完成后,也要尽快将表面封釉。

第四,风格要四季适宜

由于气候转凉,人们会在不知不觉中喜欢一些偏暖的色调,这会造成错觉与误导。因此,在选购建材时要客观地审视自己的倾向,充分发挥空间想象力,打造一个各个季节都适合自己的家居环境。

第五,防火防爆很重要

装修材料大多属易燃品,而且装修中用到的油漆、涂料、稀释剂等又极易挥发,遇到火花可能酿成危险。因此,专家提醒,油漆、涂料、稀释剂等存放时,一定要与带电操作的工具保持适当距离。

第六,谨防赶工降质量

秋季装修的人多,工程队与工人往往为了赶活儿抢工程而忽视品质。这样一来,装修难免会毛糙,因此业主验收工程时一定要仔细。

第七,提前打算莫误工

由于秋季是装修旺季,很多品牌商品出现缺货或品种不齐的情况,甚至付了定金也可能没货,因此要提前打算,具体要求要在定金约定中书面体现,以免延误工期。

第八,秋季返修不要急

春夏季已装修好的房间进入秋季后,可能由于干燥并且气温变化频繁,水分挥发与材料收缩会造成不同程度的开裂与缝隙,这些都属正常情况,可以修补,但最好不要马上修补。因为此时的开裂是由于墙体内部的水分正在逐渐挥发造成的。如果这时修补好水分挥发的“通道”后,水分其实还在继续挥发。所以,返修应等到来年春季,经四季冷暖温差明显变化、干裂和变形问题不再发展以后,再让装修公司进行一次修补,效果才好。

(王 文)



五招挑选合身衬衫

好衣服不是最贵的,但一定是最合适的。5个细节能让你一眼断定这件衬衫是否合身。

肩线

合身的衬衫肩线应该落在你肩膀的边缘部位,而不是边缘上面(衣服肩宽偏窄),也不可能落在边缘线下(衣服型号过大)。

扣子

扣子紧绷可能是衬衫不合身最明显的表现,扣子被拉扯导致线绳外现,衬衫很可能在在某次肢体开合过程中出现绷开的窘境。

领子

测试方法很简单,可以在领子跟你脖子之间垂直放置两根手指头。若塞不进表示太紧,若是可放进超过3根手指,则表示衣领

过大,衬衫不合身。

衣长

以正常版型上衣为例,举起你的左手,捏住身体侧边的布料,目测有5~10厘米宽度伸展空间就算合身,否则即判断为不合身。另外,注意你的衣长,如果你把衣服塞进裤子里,假装弯腰绑鞋带时,衣服不识时务地跑出来就表示上衣太短了。

袖子

袖子应该贴身,但还是要有可随意活动的宽度,这样才不会扯裂衣服。当你把手放下时,袖口边缘应刚好落在虎口之上,遮盖手背或悬在手腕处都是衬衫过大或过小的表现。

(冯 波)



教你一招



每周一方

膝关节肿痛方

【处方】独活 10g, 防风 10g, 豨莶草 15g, 桂枝 10g, 防己 20g, 狗脊 20g, 海风藤 20g, 薏米 30g, 苍术 15g, 乌梢蛇 10g, 威灵仙 15g, 甘草 10g。

【制用】每日 1 剂。常法水煎 3 次, 共煎取药液 300 毫升。分 3 次(早饭前, 中午、晚饭后)温服。

【功能】祛风除湿, 通络止痛。

【主治】膝关节肿胀疼痛, 屈伸不利, 行走困难, 畏风怕冷。(白城市中医药老科协:王文卿)



有消息就立刻查看,甚至达到了每 5 分钟查看一次的重度强迫,而每次注意力转移需要用 5 到 8 分钟时间才能重新回到原有事物上。所以把手机放远点,给自己定标准,每天固定时间处理微信信息,比如一天中可以定几个时间段,把每次处理信息的时间规定在 5 到 10 分钟,信息处理完毕就放下手机,不再实时关注。专注真实的情感交流,抽空约上家人朋友一起去喝茶聊天。培养至少一个能让自己专注的爱好,健身、读书等都比耗在朋友圈里有趣得多。

(梁 缘)

跟微信说“断”“舍”“离”

微信的出现方便了沟通,人们习惯性地刷朋友圈,似乎一旦错过就会一辈子错过似的。事实上,为了给工作和生活一个简单轻松、正面向上的空间,是时候跟微信说“断、舍、离”了。

“断”,不收取无用的垃圾信息。

将所有联络人进行分组管理,把不同圈子里的朋友整理归类,让朋友圈信息的呈现更加清晰明了,要区别哪些是真正的朋友,哪些只是点头之交。坚决拒绝朋友圈吆喝卖面膜的“广告朋友”,同时,别强迫自己给每位并不相熟的朋友点赞、评论,并期待通过这些虚拟的“掌声”和“鲜花”获得真正的友情。要减

少社交媒体给自己的多重反馈,在生活中把更多的注意力投射到真实的人际交往中。

“舍”,舍弃不需要的信息。

将无用信息清空缓存,定期评估微信群。其实,那些基本人数在 100 以上的群已经失去存在意义,所以退出类似无用的微信群很有必要。同时,也别忘了定期评估微信公众号和联络人,一些与自己工作或兴趣无关的微信号最好取消订阅,否则过多的无用提示会让人精力涣散。

“离”,改变对微信实时响应的习惯。

有些人已经形成了微信强迫症,一