

油光脸不能一洗了之 洗脸太勤反伤皮肤

夏季我们的脸上很容易出汗或整日显得油腻腻的,因此不少女性增加了洗脸的次数。其实,现在女性出现的很多皮肤问题都是由于过度清洁造成的,正确洗脸才是保持皮肤健康的关键。

过度清洁反易过敏

皮肤科专家指出,我们天天都在洗脸,洗掉的都是生理性污垢,这些污垢多了会影响毛孔的通畅,妨碍皮肤和黏膜正常生理功能的发挥,所以每天都需要清洗。但这些污垢并非都是坏的,有些污垢的存在是会保护皮肤的,比如,过多的皮脂虽然会阻塞毛孔,但皮脂与汗液一起形成的皮脂膜,是皮肤屏障的重要组成部分,可以保护皮肤。

专家表示,清水就可以把颗粒状物沉积在皮肤表面的尘土、金属或非金属的氧化物洗干净。只有用了防晒产品、化妆品才需要卸妆和洁面产品。

请回想一下,一天都待在屋里的你,是不是早晚也在用洗面奶?有时候不管化没化妆,只是到外面出去转了一圈,也非得用卸妆水擦脸才安心?专家提醒,这样长期下

来,你的皮肤屏障就会受损。

反复洗会破坏健康肌肤

皮肤里面有天然的保护神——角质层。皮肤表面是一些将要脱落的角质细胞,这些角质细胞里有“角蛋白”,如果将皮肤屏障比作长城,它就是皮肤屏障城墙中最主要的“砖”。当它破碎后会释放很多脂质,可以保护你的皮肤。

用一次清洁产品,就会把角质层洗掉一点。而角质形成细胞从基底层移至角质层脱落的时间需要28天,新的角质层还没来得及长出来,你又把老的洗脱了,角质层越洗越薄,还如何保护皮肤?

角质层可以维持适度水分,使皮肤有光泽,同时让表皮内部的各种生物代谢能够进行。过度清洁会导致皮肤耐受性差。

此外,皮肤上还有与人体共生的各种微生物如真菌、细菌等,这些看不见的对人体有利和有害的微生物互相牵制,维持着人体健康平衡。而过度清洁会改变皮肤表面正常的微生态,对人体有害的微生物就会趁势泛滥,破坏健康皮肤。

不少女性觉得自己脸上整

天油汪汪的,不用洗面奶咋出门见人?专家指出,脸上的油脂不是靠洗就洗得掉的。经常出油的肤质,还需要靠饮食、生活、作息等多方面的调整,严重的还要用药。

正确的洗脸频率是早晚各洗一次脸,但没必要每次都用洁面产品,因为再温和的洁面产品,次数用得多了,也会让皮肤屏障受到影响,破坏原有的皮肤生态平衡。 据人民网

小贴士

洗脸该用温水、热水还是冷水?

没有哪种水温对所有皮肤都好,水温的选择要根据具体肤质来定。

油性皮肤:热水(不要太烫),或先用热水清洗油脂,再用凉水收缩毛孔。

干性皮肤:室温水或偏温的水。

敏感皮肤:室温水或偏凉的水。

混合型皮肤:先温水再冷水。

图片新闻



7月17日晚,世纪缘婚介在昌建东外滩辰鸣酒吧举办单身青年联谊会。 本报记者 王培 摄

时尚达人

粉色搭配技巧



龄。在夏日里穿搭白色的服饰给人一种清新素雅的视觉感,当白色于浪漫的粉红色搭配在一起的时候,可以显示出一种温柔感。无论你怎么搭配它们都带着一种甜蜜的视觉效果。

粉色+黑色

如果你觉得大面积的粉红色会显得过于的甜蜜。那么这时候拯救你的颜色,就是黑色了。当黑色与粉红色相遇的时候,立刻让你的少女心显得有一份沉稳感。

粉色+粉色

这样的搭配在配色上就不会出错了,而且让你的整体看起来更加的协调。同色系最适合懒人,不用为搭配而烦恼,粉色套装更是方便的不行。

如果怕粉色显胖,粉色的半身裙也是很好的选择了,显瘦又不失甜美。 晚综

不知道从什么时候开始,很多姑娘越来越爱买粉色。但粉色搭配不好,简直是场灾难,所以用起来也要注意技巧。

粉色+白色

白色和粉色可以说是夏日最佳拍档了,清新可爱又减

夏日音乐节上穿啥好

盛夏时节,各种音乐节接踵而至,时髦的文艺小青年们又开始蠢蠢欲动了。但是,穿什么去音乐节,才能酷帅又有型呢?

“裤”炫首当其冲

连体短裤可以省不少搭配上该要费的心思。但是,在挑选的时候,款式请一定走在时髦线上,露肩、深V领、民族风印花等元素都可选择。连体短裤配长靴也会让性感度暴增。但是,最后别忘了加一副夸张太阳镜哦,防晒耍酷两不误。

牛仔短裤

牛仔短裤是生活中很常见的单品,多数潮人会选择把它与短T混搭在一起,既能露出小蛮腰又不妨碍你肆无忌惮的摇摆。此外,长衫的加入也可



以让牛仔短裤造型有了上下不齐的层次感。再加一些配饰来点睛,比如金属色的链条腰带、多层项链等。

碎花连衣裙

复古碎花裙一族也是音乐节的常客。露肩款很符合当下的时髦点,但整体还缺乏一点个性,加入一些头饰会增添特色。吊带碎花裙复古又可爱,还有荷叶、流苏等及踝超长款与透视碎花款选择,少女心满满。

据《银川晚报》

2019年漯河市龙舟大赛征文展示

风从故乡来

好友阿超离乡好多年,这些年,他一直在广州一家电子厂打工。

一次,我用微信与他聊天,提及大漯河近期要举办一次龙舟赛活动,他顿觉质疑,甚至还说我在与他开玩笑。

当时,我就对他承诺,等着吧,届时我会把精彩的画面拍给他看。

在他看来,他以为龙舟赛往往是长江以南的人们才会举办的大型竞技活动,而对于地处长江以北的漯河,这几乎是不可能的。

盼啊!盼啊!终于盼到了2019年4月30日。天公作美,当天风和日丽,碧空如洗。

在漯河沙澧河交汇处,一场声势浩大,精彩纷呈的龙舟赛拉开了帷幕。

一大早,我就带着手机来到了沙澧河交汇处的北岸。放眼望去,天啊,我简直难以相信自己的眼睛。此时,无论是南岸还是北岸,早已人山人海。

这些络绎不绝的人群中,有充满活力的老人;有蓬勃向上的青年;有天真烂漫的孩童;还有许多来自外地的游客。锣鼓喧天,彩旗招展,他

们那一张张笑靥如花的面孔给这座风景如画的城市留下了最美的印象。

瞧!随着发号员一声令下,清澈碧绿的河面上,一艘艘龙舟劈波斩浪,在众人的欢呼声中,箭一般地飞了出去。再看那些手持划桨的赛手们,他们可是精挑细选的精壮小伙,此时的他们奋力划行,动作一致。

听!那有节奏感的鼓槌声,声嘶力竭的呐喊声和着两岸观众的加油声,真可谓声声入耳,响彻云霄。

蓝天白云,碧波荡漾,一艘艘载着弄潮儿的龙舟船在沙澧河面上展开了“百舸争流”的激情画面。

龙舟赛间隙,主办方还特意穿插了空中花样跳伞、水上飞人等激情表演。一个个精彩绝伦的画面,不断引来了两岸观众热烈的喝彩声。

如此场景,不仅美轮美奂,而且特别鼓舞人心,撼人心魄。

兴奋之余,我忙用手机拍下

了一个又一个精彩的镜头。此时,我能联想到,那些“心儿往一处想,劲儿往一处使”的选手们,他们那种不服

输,敢拼敢赢的良好精神风貌,不正是我们大漯河需要的精神吗?

目前,在“四城同建”的宏伟蓝图建设中,能有这样一群团结力争上游的队伍,能有这样一种斗志昂扬攻坚克难的精神,还有什么梦想不能实现的呢?

当天晚上,通过微信,我把白天拍到的精彩镜头发给了远在异乡的阿超。当他一口气看完这些画面后,很快回复了我:“咱大漯河越来越美了!”一句简短而发自肺腑的话,无不深情道出了游子对家乡的由衷礼赞。

随后,我还把家乡这几年日新月异的发展给他娓娓讲述,他很快动心了。他说,等到明年春节,也就不再外出务工了,希望在家乡努力创业。

眼下,正是家乡一年一度的麦收季节,想必今年又是一个硕果累累的丰收之年。我们大漯河龙舟赛的成功举办,恰如一场来自故乡的风,它不仅吹活了家乡人的奋斗之心,也吹进了游子回乡积极创业的奋斗之心!

杨丰收