

NOVA Adult Day Care Center & Home Care

4-088



乐园日间护理中心

我们的宗旨：老有所依、老有所乐。让您享受家一般的温暖。

维州唯一
华人创办老年活动中心

- 健康管理：**专业医生定期会诊并提供理疗服务、专业护理人员每日基础健康检查
- 生活辅助：**专车上门接送、预约医生、陪同就诊、外出购物
- 营养膳食：**提供中餐西餐、品种丰富、营养均衡
- 康娱活动：**日常锻炼、设施齐全、定期开展丰富多彩的文娱活动
- 居家护理：**专业护理人员上门照顾日常起居、亲情陪伴
- 福利咨询：**Medicaid(白卡)和Medicare(红蓝卡)相关事宜
- 倾情服务：**专业护理，亲情式融入



招聘 诚邀您加入我们的团队：
司机、办公室人员 RN注册护士、PCA护理人员

办公室：703-433-8888 传真号：703-433-1111

地址：44675 Cape Ct, Suite 130, Ashburn, VA 20147 Email: bartel@novaleyuan.com



真善美日间保健中心

4-068

12910 Cloverleaf Center Drive, Suite 100, Germantown, MD 20874 Web: www.jasminecenter.com



欢迎致电查询

邹秉雄 240-683-0033
吕思慧 240-386-7882
中心电话 240-232-2288

中心特色

- 精国、粤、台语的专业医护及护佐
- 专业社工协助申请各类社会福利
- 舒适安全的交通车到府接送
- 营养丰富的早、午餐及点心

中心宗旨

We are an equal opportunity employer

- ♥ 最真诚的贴心照料
- ♥ 最完善的保健设施
- ♥ 最美丽的场地环境

邹秉雄、吕思慧主理
华人最优秀的保健服务团队
至诚为您提供最专业的服务

真诚 善良 美丽
Truth Goodness Beauty

这样洗脸，怪不得你的皮肤问题越来越多



清洁过度如同扒皮?! 正确洁面,始于对皮肤的了解,角质层就像一面墙,皮肤表面的皮脂就像这面墙最外面的一层墙纸,而这面墙里面有砖块(角质形成细胞),和砖块之间的水泥(细胞间脂质)。

通常,每次清洁,基本都会把最外面的墙纸(皮脂)给洗掉。而强力的卸妆过程,往往会把砖块之间的水泥(细胞间脂质)给洗掉。

01 皮肤被深度清洁,会怎么样?

皮肤是人体最大的器官,也是人体最重要的保护屏障。面部皮肤的最外层是皮脂膜,它是由皮脂腺分泌的油脂、角质细胞产生的脂质、汗腺里分泌的汗液和脱落的角质细胞,经过低温乳化而形成的。它起到锁水和润泽皮肤的作用。

皮脂膜下是表皮层,表皮层从内到外,可以分为4层。最外面的一层是角质层(皮脂膜下即是角质层),由死亡的细胞组成,能维持皮

肤的滋润程度、抵御外界刺激和微生物。

然而,过于频繁地使用深度清洁产品,会破坏皮脂膜,细胞间的脂质大量丢失,使角质层变薄。这样就削弱了皮肤的屏障功能,使皮肤更容易受到外界刺激,从而出现敏感、干燥、脱屑、泛红等皮肤问题。皮肤屏障功能的削弱,经紫外线照射会增加皮肤的健康问题,如老化、色斑、皱纹、松弛等。

还有另一种情况,皮脂膜被频繁破坏,皮肤便会分泌更多的油脂去形成新的皮脂膜,而这些油脂容易堵塞毛孔,导致脸越洗越油。

因此,频繁深度清洁皮肤是没有必要的,适合自己的皮肤需要才是最重要的。

02 哪些行为算过度清洁?

虽然大部分小仙女都知道过度清洁不好,但有时却是“当局者迷”,以下过度清洁的行为都整理好了,赶紧来看~

① 洁面产品清洁力过强:尽量

不要使用皂基类洁面产品,使用当下可能会觉得很清爽,但是长期使用会使皮肤屏障受损,越来越干燥。

② 洗脸太频繁:除了要选择温和的洁面产品外,洗脸的频率也要注意。早晚两次是比较适中的频率,一天内洗脸次数太多其实是在折腾皮肤。

③ 洗脸力度太大:有时我们会觉得洗脸像洗衣服一样,越用力洗得越干净,但是奉劝大家一定不能这么干啊! 只要配合洁面产品轻轻摩擦,再用温水清洗掉就可以把脸洗的很干净了。

④ 洁面仪使用频率过多:这类产品建议一周一次就可以了,过度使用很容易会破坏皮肤屏障。

⑤ 清洁面膜使用频率过多:建议一周使用一到两次,同时尽量避免使用撕拉式的清洁面膜。

⑥ 天天使用卸妆水:卸妆水+化妆棉产生的物理摩擦很容易损害皮肤屏障,建议不要天天使用,可以选择卸妆油或者卸妆膏。

03 改善过度清洁对我们皮肤带来的伤害

皮脂腺分泌的油脂、皮肤的代谢废物以及粘附的粉尘、污染物等,是需要被清洁掉的,这是我们洁面的目的。

有些人洁面选择用清水洗,认为天然、无刺激,但是清水不能彻底清洗掉脸上的油脂、废旧细胞。也有人图省事,选择用肥皂洁面,但是肥皂的碱性过大,清洁力更强,长时间用肥皂或碱性大的清洁用品洗脸,会对皮肤造成刺激,让皮肤越来越干燥,甚至趋于敏感,而引起皮肤的健康问题。

因此,不能长期使用偏碱性,或偏酸性的面部清洁产品,否则会破坏面部酸碱平衡,从而让皮肤的屏障功能失调。

那么,洁面应该用什么? 推荐使用洗面奶,但是每个人的肤质不同(可分为5类肤质:中性肤质、混合性肤质、干性肤质、油性肤质、敏感性肤质),可以根据自身需要,来选用不同酸碱度的洗面奶。

我们正常皮肤的酸碱值在5.0-7.0,皮肤是偏弱酸的,应当选择和面部酸碱值相近的清洁用品,也就是弱酸性的洗面奶,对皮肤比

较温和,如氨基酸洗面奶,几乎适合所有人。

即使洗面奶比较温和,但也不能频繁使用其洗脸,一天洗2-3脸即可,洗脸过多也会皮肤造成一定的刺激。

对于油性肤质、混合性肤质的人来说,可以视个人皮肤出油情况,适当使用偏碱性的洗面奶,如皂基洗面奶。可以1周内少次使用,不能每天或每天多次使用。由于碱性太强会明显减少角质细胞的厚度,同时造成细胞间脂质的大量丢失,破坏皮肤屏障,反而更容易出油或让皮肤变得敏感。

