

秋天皮肤干燥怎么办 六种食物吃出水润肌肤



秋天皮肤干燥怎么办呢?秋天的天气很干燥,在这样干燥的环境下,水分蒸发的很快,人体也常常出现缺水的情况,使得皮肤变得干燥易裂。那么,秋天有什么保湿补水的妙招吗?吃些什么食物可以拥有水润肌肤呢?一起来看看吧。

秋天皮肤干燥怎么办

一、面部补水保养

1、改善面部脱皮:用化妆水效果最好

在干燥的秋冬季里,大多数的人在洗过脸之后就会发现脸上会有很多细小的鳞片状皮屑,然而要解决这种干燥起皮的状况,用什么效果最好?很多人都认为,要用面霜或用油脂。因为她们发现,一旦涂抹上面霜,粗糙的皮肤马上被抚

平,变得细腻。

实际上,这样做只是暂时盖住了脱皮的皮肤,并没有真正解决皮肤的缺水问题,皮肤脱皮以后,这些面霜中的营养成分也根本吸收不进去。这个时候,只能用化妆水,因为水的渗透能力最强,是能够立即被吸收的。

最好选择没有味道的、高机能化妆水(即含有一定营养成分的质地黏稠的化妆水),用轻拍的手法,要给皮肤一定的压力来促进吸收。由于脱皮的皮肤更敏感,选择含有镇静舒缓成分的化妆水最好,比如洋甘菊、芦荟、燕麦。

之后再用水霜,这个时候皮肤的吸收能力不好,可以用眼霜代替面霜,眼霜分子小,更容易被吸收。

2、改善眼周干燥:用眼霜当面膜敷

眼周皮肤薄,脂肪层也薄,所以更容易干燥。眼周干燥,细纹接着就来了,尽早消除这些干纹是防治真正皱纹出现的重要一步。眼霜价格比较高,介绍一种方法,代替面膜,而且可以随时随地使用,中午午休时在办公室也可以使用。用保湿的眼霜,在眼周涂上一层,一定要厚到完全盖住肤色,3~5分钟后,用螺旋打圈的方法按摩眼周,直到眼霜被吸收。不但能给眼睛保湿,还能醒神。

3、改善蛇皮唇:用油代替唇膏

我们人体的嘴唇是黏膜组织的一个延伸,是没有油脂分泌的,所以很容易就干燥,是我们全身上下最容易起皮的地方。跟皮肤脱皮一个道理,在这个时候用唇膏效果是不好的。这个时候不妨先用化妆水打湿化妆棉湿敷几分钟,然后用化妆棉打圈的方法去除死皮,再用很容易吸收的天然油代替唇膏,两者的区别是唇膏中除了有油,还有蜡质,起保护作用,但阻碍吸收营养。

效果较好的有修护作用的油脂是维生素E油和乳木果油。特别是乳木果油,被称为女人的液体黄金,是因为它具有很好的抗氧化、修复作用。

4、改善T区油U区干:用温泉水喷雾

亚洲人的皮肤80%以上是混合型皮肤,所以T区油U区干是很普遍的现象,最好分开用护肤品,现在很多护肤品,同一款产品都为乳液和乳霜两种质地,在T区用乳液,在U区用同一款的乳霜是不错的选择。另外,可以在办公室备一瓶喷雾,即使面部泛油光也没有

关系,喷上喷雾后皮肤会自己调节到一个油水平衡的状态。

二、秋季护肤窍门

1、多喝水

缺少水分是引起身体干燥的主要原因。

缺少水分也是引起身体干燥的主要原因之一,因此我们应该及时的喝水补充水分,避免出现干燥状态。这也是维持身体肌肤干燥的最基础的方法。并且喝水还能使得体内的垃圾随着汗液流出体外,有效排毒。

2、多吃瓜果蔬菜

瓜果蔬菜里面含有人体所需的各种维生素等营养成分,然而肌肤干燥的主要原因就是因为缺乏水分,多吃新鲜蔬菜和水果可以补充人体所需的维生素,可以迅速缓解因缺乏维生素而引起的肌肤干燥。同时,在秋冬季节,湿度小,风沙比较大,所以导致皮肤黏膜血液循环差,如果新鲜蔬菜吃的少,人体维生素B2、A摄取不足,从而导致肌肤干燥。因此,我们需要多吃瓜果蔬菜保持人体所需的维生素。

3、多喷保湿喷雾

保湿喷雾是最便携的保湿神器,当你上班经常对着电脑的时候,隔1个小时左右,我们就可以喷点保湿喷雾,及时的补充肌肤缺水状态,这是很好的护肤妙招。

六种食物吃出水润肌肤

1、红菜头

做为深色蔬菜的红菜头,可促进淋巴系统加速代谢,促进细胞新生,还能提升血液中的携氧能力,命名其增至原来的4倍,从而改善肌肤发黄的现象,提亮肤色和活力,也能增强皮肤的真皮层弹性,减少脂肪的储存量。

2、黑芝麻

熬夜、饮酒和不规律的生活习惯会给肌肤带来伤害,黑芝麻可以帮助你恢复皮肤的光泽和弹性,这是因为芝麻中含有人体中所必须的不饱和脂肪酸、油酸、氨基酸、矿物质和纤维素,因此条件允许的话,每餐都吃一些。

3、椰子汁

有很多人都不喜欢椰子汁的味道,但它却是非常好的天然饮品,性质温和,清润甘甜,含有糖类、脂肪、蛋白质、维生素和大量的人体必须的微量元素,经常喝,可补元益气,补充细胞内液,扩张血容量,滋润皮肤,有利于养颜。

4、柠檬

柠檬中含有天然的维生素C,也能去除脂溶性的毒素和过剩的激素,可乳化脂肪,缓解粉刺、痘痘的症状,有助于保持肌肤的水分;柠檬中还含有黄酮素,可杀死口腔内和肠道中的有害细菌,防止细菌策动的痤疮发作。

5、木瓜

木瓜味美,甘甜,具有美白、去角质的功效。木瓜中含有丰富的维生素C,足够维持身体两天的所需的全部量,有助于提亮和紧致肌肤;维生素A的化合物,对细胞代谢的促进作用也是非常显著的,类似于视黄醇的功效。另外,多种消化酶和木瓜蛋白酶,有助于缓解皮肤的炎症,淡化红血丝。

6、南瓜子

南瓜子是一种好吃的零嘴,它的种子更是精华食品,富含锌、维生素E和Ω-3脂肪酸,可帮助微小伤口的愈合,补充养分的同时也能滋养、调理肌肤,而且祛斑的效果不错。

秋分时节养生四大宝典

秋分时节到来意味着秋天已过去一半了,这时若是不注意养生,到了深秋,身体就容易出毛病。那么秋分时节如何养生呢?养生要兼顾衣食住行,今天为您介绍秋分时节养生五大宝典,给你全方位的呵护!

秋分时节养生宝典

从秋分这一天起,北半球昼短夜长将越来越明显,昼夜温差将逐渐加大,气温逐日下降,渐渐步入深秋季节。秋分时节注意养生才能让身体更健康,那么秋分时节如何养生呢?请看秋分时节养生宝典!

一、饮食:清润温润为主

一场秋雨一场寒。秋分后,气温骤降,气候干燥,不少人难以避免地出现鼻干、咽干、咽痒、皮肤干燥、呼吸道疾病以及秋季腹泻等问题。在饮食上特别要注意预防秋燥。

秋分时节最重要的当数充足补水。这个补水应该是全方位的,既有正常的喝水,也有皮肤的保湿,总之从头到脚,尽量让身体感觉润泽舒服。

需要提醒的是,秋分的“燥”不同于白露的“燥”。秋分的“燥”是凉燥,而白露的“燥”是“温燥”,因此,在饮食方面要注意多吃一些清润、温润为主的食物,如芝麻、核桃、糯米等。秋天上市的果蔬品种花色多样,其中藕、荸荠、甘蔗、秋梨、柑橘、山楂、苹果、葡萄、百合、银耳、柿子、芝麻、蜂蜜等,都是此时调养佐餐的圣品。

秋分时节节的鲜梨、萝卜都具有行气的功效,可以抵达人体各处润

燥。梨尽量熟食,可滋五脏之阴。秋燥易伤大肠,所以经常有便秘、痔疮等出现,此时应多食芭蕉、香蕉、芝麻、核桃与何首乌等。

此外还要谨记“秋瓜坏肚”。在夏季,西瓜是消暑佳品,但是立秋之后,不论是西瓜还是香瓜、菜瓜都不能多吃,否则会损伤脾胃的阳气。中医养生学家还提倡在秋季6节气期间每天早晨吃粥,如明代李挺认为“盖晨起食粥,推陈致新,利膈养胃,生津液,令人一日清爽,所补不小”。

《千金方》说,秋分时节勿食豆芽,此时豆芽会伤人神胆,引发哮喘。秋分时节也不能多食新姜以及生蒜。蛋黄月饼、豆芽、新姜、生蒜、肺、野鸡、猪肚、芹菜、螃蟹都少吃或不吃为佳。

二、起居:早睡早起

秋分以后,气候渐凉,胃肠道对寒冷的刺激非常敏感,如果防护不当,就会引发胃肠道疾病而出现反酸、腹胀、腹泻、腹痛等症。或使原来的胃病加重。所以患有慢性胃炎的人,此时要特别注意胃部的保暖,适时增添衣服,夜晚睡觉盖好被子。

上回来用热水泡一会儿脚也很不错。

秋季尤其要养成早睡早起的好习惯。哪怕比以往早10分钟,也是进步。尤其是女性朋友,更要注意早睡早起。夜愈深,寒气愈重,寒气很容易入侵体内,给以后腰腿疼痛埋下隐患,还会导致咳嗽等疾病。

中医认为:侧身屈膝而卧,可使精气不散。长寿老人一般睡眠时都呈侧卧。而以右侧弓形卧位最多。正符合古人所言的:“卧如弓。”正确的睡眠姿势为一手曲肘放在枕前,一手自然放在大腿上,右侧卧,微曲双腿,全身放松。这样脊柱自然形成弓形,四肢容易自由活动,且全身肌肉可得到充分放松,胸部受压最小,不容易出鼾声。

需要指出的是,秋季睡眠姿势的选择也须因人而异。如有些疾病患者却不宜采用右侧卧的方式。如心衰患者,则宜采用半卧位。脑血管患者,侧卧会加大血流障碍,易导致血栓再发,而宜仰卧。胃溃疡患者,右侧卧,会大大增加胃部流向食管的酸性液体的回流量,引起胃部灼痛,而宜左侧卧。高血压患者,宜加枕平卧,枕头一般高15厘米左右。肺气肿患者宜仰卧,头部略高,双手向上微伸,以保持呼吸通畅。

肺主气,与呼吸的关系最为密切。秋天进行深呼吸有助于调养肺气。你可以每天在睡前或晨起,平躺在床上,行腹式呼吸法,深呼吸,鼓起小肚子,停顿几秒钟后,再把气从鼻孔里面呼出去,小肚子收

缩,反复做20~30次。

三、运动:以轻松平缓项目为主

秋高气爽,也是锻炼的好季节。但由于人体阴精阳气正处在收敛内养阶段,运动也应遵循这一原则,即运动量不宜过大,尤其是老年人、儿童和体质虚弱者,以防出汗过多,阳气耗损。运动宜选择轻松平缓、活动量不大的项目。

由于秋季早晚温差大,气候干燥,要想收到良好的健身效果,还必须注意“三防”。

一防受凉感冒。秋日清晨气温低,应根据户外的气温变化增减衣服。在锻炼时不宜一下子脱得太多,应等身体发热后,方可脱下外衣。尤其是老年人外出运动更要注意早晚温差,以免受凉。

二防运动损伤。由于人的肌肉韧带在气温下降的环境中会反射性地引起血管收缩,肌肉伸展度明显降低,关节生理活动度减小,神经系统对运动器官的调控能力下降,因而极易造成肌肉、肌腱、韧带及关节的运动损伤。因此,在每次运动前一定要注意做好充分的准备活动。

三防运动过度。秋天是锻炼的大好时机,但此时因人体阴精阳气正处在收敛内养阶段,因此运动也要顺应这一原则,即运动量不宜过大,以防出汗过多,阳气耗损。

秋天气候干燥,预防秋燥,对于运动者来说,每次锻炼后应多吃一些滋阴、润肺、补液生津的食物,如梨、芝麻、蜂蜜、银耳等。若出汗较多,还可适量补充些盐水,

补充时以“少量、多次缓饮”为准则。

四、情志:多走走赶走抑郁惆怅

进入秋天之后,从“天人相应”来看,肺属金,与秋气相应,肺主气司呼吸,在志为忧。肺气虚者对秋天气候的变化敏感,尤其是一些中老年人目睹秋风冷雨、花木凋零、万物萧条的深秋景况,常在心中引起悲秋、凄凉、垂暮之感,易产生抑郁情绪。因此,秋季注重调摄精神为养生之要务。

《素问·四气调神大论》说:“使志安宁,以缓秋刑。收敛神气,使秋气平。无外其志,使肺气清。”秋分时的养生内容,还有一大部分是关于情绪的,应让情志平和。秋分养生,宜动不宜静,动起来才能帮助气血收养,且此时空气质量佳,多出去走走既可锻炼了身体,也能让人神清气爽。当然,除了快步走、跑步之外,多登高远眺也是个办法,登高远眺很容易赶走忧郁、惆怅等不良情绪。

对于极少运动的办公室人群和老年人,刚开始运动时可多做伸展运动,伸展具有“运化作用”,能收敛心神,从呼吸到循环系统、肠胃消化系统、内分泌系统,全身气血循环活络了,人自然感觉周身通泰。

对中老年人来说,应养成不以物喜,不以己悲,乐观开朗,宽容豁达,淡泊宁静的性格,收神敛气,保持内心宁静,可减缓秋季肃杀之气对精神的影响,方可适应秋季容平的特征。