

预防：换季身体抗干燥

最近的天气忽冷忽热，导致春天要比冬天还干。再加上正逢换季时刻，肌肤会变得干燥、干痒。如果本身就有过敏史的人，一不小心身体上就这儿红一块，那儿红一块的。

这种由季节变化引起的皮肤问题当以预防为主。对于身体预防干燥，很多人都知道要涂身体保湿乳液，但是，这真的管用吗？其实，针对换季身体的干燥，我们从洗澡开始就要“干预”了。皮肤较容易敏感的人，洗澡时，尽量避免用“丝瓜巾”这类强力去角质的工具，它会让你皮肤越来越干燥。想要维持皮肤滋润，就要减少角质层的水分及油脂散失。身体肌肤和脸部肌肤一样，健康的皮脂功能是身体保湿的关键。

洗澡时选用偏弱酸性的温和沐浴乳，避免使用清洁力过强的碱性香皂，水温一般控制在38度左右，大致与人体体温相仿的温度，是较为合适的。因为过热的水和用力的搓澡会洗掉皮肤的皮脂保护层，这样容易伤害到皮肤，甚至引起皮肤局部发炎，反而加重瘙痒。

洗完澡后给身体涂抹润肤乳液已成为很多人的习惯，有些护肤爱好者在冬天还会使用身体精华油，到了春夏再用不免油腻，但剩下的小半瓶若是放到次年，即使在保质期内，也大多不会再去使用了。有个方法能让这些身体精华油在春夏季完美收官，可以在家里将精华油先涂抹在身体上，然后进行泡澡。精华油需要身体本身的油脂帮助吸收，先涂抹、后泡澡，既解决了直接涂抹的油腻，又通过加速血液循环来帮助身体吸收油脂。



悦丝雪松沐浴露200ml

海蓝之谜身体修护精华乳液200ml/RMB1550



妮维雅Q10紧致精华露200ml/RMB168



双妹海上花美体磨砂者哩120g/RMB180



DHC辅酶精萃赋活美体乳200ml/RMB238

碧欧泉凝乳丝滑沐浴乳

**抗老：内外养护，身体初老**

肌肤70%的衰老状况都非自然衰老，而是由紫外线造成的。如果到了现在，你的手臂、腿和腹部已然有明显的色差，就说明四肢已经因为紫外线的照射出现了真皮层色素沉淀。如果依旧破罐子破摔，那么再也没有可能“到冬天白回来”了。从长远来说，紫外线造成的胶原蛋白加速流失，会让皮肤变得松弛没有活力。这便是初老的开始。

我们必须引起重视，无论脸部还是身体，一切都应从防晒开始。身体防晒相对于脸部防晒更容易，尽量在紫外线强烈的地方穿深色、长袖的衣服……

而更应引起重视的是，身体抗初老，这是个非常宽泛的概念，单纯依靠外在涂抹是远远不够的。市场上相关的口服类健康食品，与其说是美容，还不如说是美肤。以胶原蛋白口服品为例，25岁以后人体每天需要补充5000mg胶原蛋白，而身体的各个器官、骨骼、血液等都有胶原蛋白的需求，因而它其实是先满足了健康的需求，再满足美容需求。所以，一般品牌都会将胶原含量配比在5000mg以上，有的甚至达到了10000mg以上。

但这些胶原蛋白喝下去真的能够让皮肤变得紧致吗？这令很多健康食品爱好者陷入迷思。其实，只要是安全可靠的产品，本身并无问题，只是每个人对它的吸收程度不同。吸收取决于身体的新陈代谢和血液循环功能，而在这些健康食品的原产国日本同时还风靡如泡澡、泡脚等养身习惯，这不但能够促进身体血液循环流畅，还能促进补充进身体的胶原蛋白被吸收。

所以说，想要身体肌肤年轻紧致，就需要外在滋养，内在补充，和运动养身相结合，这样不但是“抢镜女王”，更是“健康女王”！

Body 换季美体绝招

夏天越来越近了，持续上升的温度向我们发出了讯号：露胳膊露腿的季节来了！面部保养天天做，而身体护肤，你做了多少？仅仅每天使用身体乳，这只是护理的初级阶段。想要在阳光下、沙滩上做最抢镜的女王，除了需要完美的曲线，身上每一寸肌肤都要水润饱满。身体护肤课，从现在做起！

文 | 李连幸 图 | 资料

第十四届中国国际食品和饮料展览会

2013年5月7日-9日 上海新国际博览中心

SIAL 2013
The Asian Food Marketplace
China
www.sialchina.cn

Revealing Food Innovation in Asia
释放亚洲创新品味

亚洲最大国际食品饮料展



**出口贸易、进口贸易
和国内贸易的高效贸易平台**

- 来自90个国家/地区的2200家企业参展
- 85000平方米展出面积
- 100个国家的46000名专业人士前来采购
- 新产品评奖将推出国内外优质新产品
- 400家中外葡萄酒企业亮相“酒世界专馆”
- 食品进出口贸易和国内贸易的加速器

www.sialchina.cn

主办单位：



同期举办：



北京爱博西雅展览有限公司
北京市朝阳区朝外大街22号泛利大厦1605室 100020
Tel: 86-10-65886235 Fax: 86-10-65886233
E-mail: info@sialchina.cn Web Site: www.sialchina.cn