

+

假期是皮肤问题的严重爆发期，疯狂出油、干燥脱皮、暗沉变黑，总感觉越休息越糟糕。



Beauty

别让假期“毁”容不倦

【文/李连幸】

祛痘，更需少吃甜！

因为胡吃海喝而在节后满脸痘痘，这是很多“痘族”的“痛”。但绝大多数人都是“伤疤”还没好，痛已经忘记了。放肆的下午茶让痘痘席卷而来，其中热量、糖分排名第一的当属奶茶和蛋糕。看似“不太甜”，但其实含糖量一点都不低，它们是比火锅和油炸食品更厉害的“致痘元凶”。

简单地说，痘痘大致上分两种。一种是因为皮脂分泌旺盛且过剩皮脂不能及时代谢导致的粉刺、痤疮，青春痘就是这一类；另一种痘痘俗称“成人痘”，刚发现时可能是一个硬块，有点红肿，久久消不下去，有可能会发出来形成脓包，也有可能就这样“僵持”。“致痘元凶”甜食最容易引发的就是第二种痘痘，即使护肤做得再好，也难逃“意外袭来”的一颗红肿痘。这过量的糖分和热量无法被身体代谢，既让身体饱受负担，又让皮肤遭了殃。

解决办法其实很简单，管住嘴就好了。但这对很多“奶茶瘾患者”来说是做不到的，怎么办呢？在有选择的情况下，三分糖要比七分糖更健康；能加鲜牛奶的就不要加糖；水果要吃，但也不要猛吃；与蛋糕的搭配，不只有奶茶，还可以有红茶、咖啡，一丝苦涩更让你回味许久。

如果真的感到脸上“隐隐作痛”要长痘痘了，可以使用一些专门针对成人痘的产品，常为容易渗透的啫喱状，具有消炎、舒缓的功效。其中更会添加一些美白成分，在痘印成为色素沉淀之前，就加以干预。



雅漾修护舒缓面膜盒装RMB228



蒸汽贴-薰衣草



POLA AC防护修颜霜 RMB480/30g

伊丽丝尔纯肌净白防护液 RMB420/48g

329DHC防晒乳SPF25 PA++ RMB168/30g