

让美丽减分的9大恶习

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2006/09/12 18:09

一、睡眠太少

睡眠不足的后果是双眼布满血丝、眼圈发黑、皮肤晦暗苍白。

为了尽快入睡,你可以坚持每天运动,但睡前不可做运动。睡前益喝牛奶,因牛奶中含天然镇静 剂色氨酸,能促使人入睡。

二、带妆睡觉

即使你一个晚上不卸妆,就可毁去一个月的护肤效果。留在肌肤上的化妆品,会堵塞你的毛孔, 容易长出暗疮。

三、不洁化妆品

脏的眉刷、粉扑,内藏无数不利于健康的细菌,会导致暗疮和皮肤炎症。粉扑每次用后,都要用肥皂及水清洗,眉刷则可用酒精刷净。化妆品本身也可能成为有害细菌的藏身之处,所以用后要旋紧盖子,一旦变色或变味,应该扔掉。

四、酒精、尼古丁和咖啡因

这三样东西都会蚕食健康,加速老化过程,令你未老先衰。过量的酒精会促进血液循环,使你肤色红白不均。香烟的焦油和尼古丁会在牙齿上和手指上留下烟渍,还会使你满嘴烟臭。咖啡因是利尿剂,会使身体失水,导致皮肤因失水而缺少光泽。所以我们要牢记:酒精和咖啡因要适量,香烟要戒除!

五、口臭

导致口臭的因素有:不良的食物;月经或避孕药;自身荷尔蒙增加;口腔细菌。每天刷牙时别忘了刷舌头,因为细菌也会在舌头上积聚。常用含氟的牙膏或漱口水,对口臭有预防及抑制作用。

六、过分节食

其坏影响主要有四点:指甲和头发变脆;导致月经失调;降低血糖水平,使你无精打采;降低新陈代谢等。最佳的减肥方法是渐进式减肥和有恒心的运动,令肌肉结实,使新陈代谢等始终保持较高水平。

七、不良姿势

不良姿势使你腹肌无力、双肩下垂、背部压力增大。

八、用齿距不当的梳子梳理湿发

湿头发容易折断,所以要用齿距大一些的梳子梳头,切忌用细密的梳子梳理湿发。

九、空调机

空调虽然能使我们凉快,但同时吸走了空气中的水分,令我们的眼睛、鼻孔和皮肤干燥。若要保持湿度,可用湿度调节机或放一碗水在空调机前面。