

戒糖少油、规律作息、放下压力,达人揭秘美容干货 爱护皮肤,给生活做减法

5月25日是一年一度的全国护肤日。眼下,正值春夏之交,很多人的皮肤开始出现敏感、冒痘、出油等各种问题。昨天,记者采访了3名不同年龄段的护肤达人,聆听他们的保养秘诀。

► 均衡营养,她成功战痘

48岁的李炜玮皮肤光洁,脸上没有色斑,毕业于苏州评弹学校的她,全身散发着气质。

“我原来是启东市评弹团的演员,演出一直很多,长期化妆,导致皮肤冒痘。”李炜玮说,当时由于演出任务重,经常带妆睡觉,皮肤问题越来越严重。甚至父亲笑称她“远看一朵花,近看有点花”。

在生完孩子后,李炜玮又查出了子宫内膜异位症。“当时我才30多岁,月经量就已经很少了,几乎快要绝经。”体质的下降、内分泌的失调,让她的痘痘愈演愈烈。

彼时,李炜玮的老公正在进修营养学。“他告诉我,我的上皮细胞不健康导致不停冒痘。而饮食健康平衡是维持上皮细胞健康的关键之一。”在丈夫的指导下,李炜玮调整饮食习惯,多食用富含维生素C、E和胡萝卜素的食物,如柑橘类水果、坚果、胡萝卜和菠菜等。同时,避免过度摄入高糖、高脂肪和高盐的食物,戒掉了夜宵、烧烤、油炸食品、甜食。与此同时,她坚持每天慢跑,还报名学习拉丁舞,督促自己运动。

在每天的早餐中,李炜玮坚持生食新鲜蔬菜,“比如,将

羽衣甘蓝、苦菊、胡萝卜等,凉拌或者做色拉,再加上两颗红枣,对皮肤非常友好。”同时多吃猪肝等补气血食物,并适当补充营养素,李炜玮的气色越来越好。

经过一年多的调理,李炜玮“战痘”成功。如今,李炜玮又有了一个新身份——健康管理顾问。“我和老公一起从事营养健康管理,将自己的护肤心得分享给更多人。”李炜玮说,尽管皮肤的衰老是不可逆的,但保持均衡的营养、适量的运动、充足的睡眠和乐观的心态,一定能延缓衰老。

► 放下压力,他重拾面子

和李炜玮一样遭遇过长痘困扰的,还有34岁的小伙子王志宇。

“我从上初一开始冒痘痘,此后十几年,密密麻麻的痘痘,让我一度十分自卑。”王志宇告诉记者,为了祛痘,他尝试过数十种护肤品,也喝过中药、吃过西药,体验过自血疗法,甚至打算去做点阵激光。

大学毕业后,王志宇在市区一家汽车4S店上班,销售压力很大,痘痘冒得更多了。一

次偶然的机会,他接触到了正念冥想,在体验过后,感觉整个人都放松下来,“甚至之后的几天,痘痘都好了很多。”这让王志宇开始意识到,长痘不仅是皮肤问题,还与生活压力、情绪等内在因素密切相关。

他决定与情绪和解。原来每天凌晨一两点才睡,现在最晚不超过11点睡觉;原来从不吃早饭,现在会很认真地吃营养早餐……而在护肤方面,他也变得更加精致:洗面奶、爽肤水、眼霜、

乳液、防晒霜,一样都不少。“有一些重要的场合,我还会用粉底液,让自己的肤色更加匀称。”王志宇告诉记者,在放下压力享受生活后,仅仅过了半年多时间,困扰他长达十多年的痘痘消失了,整个人也更加自信沉稳了。

“现在,我还是坚持护肤,每天早晨都会喝一杯芹菜汁帮助排毒。”在王志宇看来,护肤不分年龄、不论男女。这是一种对待生活的态度,更是一份追求品质人生的信念。

► 调理脾胃,她逆龄生长

一袭长发,妆容精致,38岁的吴芙蓉是一名都市丽人。只有熟悉她的人才知道,她曾经体重达到180斤,皮肤经常过敏。

吴芙蓉工作需要经常跑工地,皮肤晒伤后时常过敏。加上她钟爱美食又不运动,体重最高飙升到180斤,“那段时间不但脸上容易过敏,身上也总是有各种小疙瘩。”

为了改变形象,她决定认真减肥护肤。“我养成了良好的生活习惯,在减重的同时,也治愈了皮肤敏感问题。”吴芙蓉说。

“首先要调理脾胃,脾胃好了,人体新陈代谢也快了,脂肪不容易堆积,皮肤自然会好起来。”在查阅相关书籍后,吴芙蓉将菠萝、芒果、南瓜、胡萝卜、橙子、香蕉等食物加上蛋白粉

打成糊,做成营养丰富的蛋白饮。“我这样吃已经快三年了。”

“像生姜、大蒜、核桃、奇亚籽、橄榄油等,都是非常优质的食材,多多食用,可以起到内调肌肤的作用。”她强调。

吴芙蓉说,再好的护肤品也只是面子工程,只有永葆追求美、享受美的心态,岁月才能不败美人。本报记者冯启榕



环保润童心

昨天下午,南通开发区实验小学教育集团能达校区学生来到开发区图书馆,参加“城市生活垃圾分类宣传日”活动。小朋友们通过VR模拟游戏,真实地感受垃圾分类带来的好处。

钱咸华

技能让生活更美好

南通纵横国际职校举行社会服务活动

晚报讯 近日,南通纵横国际职业技术学校以“校社共建——技能让生活更美好”为主题,为通州湾示范区第一办事处科创社区内的小学生开展了关爱服务活动。学院的师生为该社区的小学生带来了一堂黏土艺术课程。

在课程中,学校师生代表详细讲解了黏土艺术的基本方法和技巧。小学生在活动现场自由发挥,创作出了各种各样的作品,包括小

动物、卡通人物和果实等。通过这次活动,大家不仅学到了制作黏土玩具的技能,还提高了自己的动手能力和创造力,也展示出了南通纵横国际职业技术学校专业和教育资源的优势。

南通纵横国际职业技术学校一直以来都致力于将专业知识与社会服务相结合,让同学们深刻体会到了学校教育的实际意义。

通讯员严雨顺 记者徐培钦

更俗剧院

范·迪塞尔主演《速度与激情10》
克里斯·帕拉特主演《银河护卫队3》
章若楠、吴昱翰主演《请别相信她》
小松菜奈、坂口健太郎主演《余生那些年》
6月2日19:30——儿童剧《齐天大圣》
6月22日19:30——[永恒乐队]见证Beyond·追忆家驹30周年演唱会
7月7日19:30——《哈利·波特》主题视听音乐会
7月9日15:30、19:30——儿童剧《动物海盗船》

扫二维码关注更俗剧院微信公众平台,获取更多电影演出信息。
更俗剧院新官方网站 <http://www.ntgsjy.cn/>
售票热线:85512832 服务监督:85528668

体彩情报站

南通体彩热线电话:83512819、81027380

体彩顶呱刮“8”游戏开启500万派奖 最高可中100万送100万

4月24日至6月1日,江苏体彩针对面值20元的即开票“8”游戏开展500万元派奖活动。

面值20元的即开票“8”,是一款经典顶呱刮游戏,早在去年登陆江苏彩市后就备受关注。在玩法设计上,该票采用找奖金符号+数字匹配的方式,票面共分为三个游戏区;单票中奖机会多达19次,最高奖金100万元。2023年4月24日至6月1日,江苏体彩针对面值20元的即开票“8”开展派奖活动。本次活动预设派奖奖金500万元,若派奖期内派奖奖金派发完毕,则派完当日24时停止派送活动。派奖期间,对单张彩

福彩直通车

南通彩民收获双色球768万惊喜

5月2日晚,中国福利彩票双色球游戏进行第2023049期开奖。当期双色球一等奖开出6注,单注奖金756多万元,这6注一等奖花落5地,其中江苏1注花落南通。

该一等奖中出于南通市通州区四安镇阙家庵,编号为32060661福彩投注站,这位幸运彩民采用红球胆拖“3胆+13拖”的投注方式,另加1个蓝球号码,花费572元,出票时间为5月2日18时30分04秒,该票除中得1注一等奖,还中得30注三等奖、135注四等奖、

120注五等奖,收获奖金768万多元。中奖站点机主王女士表示,自己的站点开了十余年了,中到双色球头奖觉得很幸运也很开心。4日下午,市福彩中心副主任顾永一行来到站点,给站点送去了奖励和铜牌,顾主任表示,这是南通今年中出的第3个双色球大奖,希望更多的彩民朋友可以迎接好运。

当期全国销量为3.28亿多元。计奖后,双色球奖池金额为19.61亿多元。下期,彩民依然有机会赢得大奖。

公益体彩 乐善人生

福彩双色球 2元可中1000万