

M2FM2F
Circulation: 600,000
Ad Rate: 1,770

Section: First Section/WORK & LIFE: STYLE

วันที่: อังคาร 19 มกราคม 2559

ปีที่: - ฉบับที่: 1046

Col.Inch: 57.86 Ad Value: 102,412.20

หัวข้อข่าว: ดูแลผิวให้สวยทุกฤดูกาล

หน้า: 17(ล่าง)

PRValue (x3): 307,236.60

ศิลปิน: สีสี่



1 ช่วงที่มีแสงแดดแรงๆ สิ่งแรกที่คุณขาดไม่ได้เลย คือครีมกันแดด เลือกใช้ครีมกันแดดที่มีค่า SPF ไม่น้อยกว่า 30 ที่ปกป้องได้ทั้งรังสี UVA และ UVB และใช้อย่างสม่ำเสมอ เพราะแสงแดดในเมืองร้อนอย่างบ้านเรา แม้ในที่ร่มก็ยังคงแอบเล็ดลอดเข้ามาทำร้ายผิวกันได้ตลอดเวลา

2 อย่าอาบน้ำที่ร้อนจนเกินไป โดยเฉพาะในตอนเช้า หลายๆ ครั้งเรารู้สึกสบายที่ได้อาบน้ำร้อนๆ ในช่วงเช้าของวัน ทว่า น้ำที่ร้อนจนเกินไปนี่แหละที่เป็นตัวการทำให้ผิวแห้ง น้ำที่อุ่นพอประมาณ หรือเย็น นิดหน่อยกลับจะเป็นสิ่งที่ดีสำหรับผิวของเรา ที่จะช่วยรักษาความชุ่มชื้นตามธรรมชาติ

3 การใช้โลชั่นหรือครีมบำรุงผิว เพื่อเติมความชุ่มชื้นให้กับผิวเป็นสิ่งจำเป็น และการทาโลชั่นควรทาในขณะที่ผิวเปียกหมาดๆ เพื่อการดูดซับที่ดียิ่งขึ้น หรืออย่างน้อยที่สุดอาจเลือกใช้เบบี้ออยล์บางๆ นวดเพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับผิวในทุกวัน

ดูแลผิวให้สวย ทุกฤดูกาล

www.pexels.com

ไม่ว่าฤดูกาลไหนแสงแดดของเมืองไทย ก็มิมีอนุภาพรุนแรงพอที่จะทำร้ายผิวสวยๆ ของเราได้ ถ้าไม่ดูแลกันให้ดี วันนี้เรามีข้อมูลดีๆ จากไลฟ์เซ็นเตอร์บล็อก <http://lifecenterthailand.wordpress.com> ในการดูแลผิวสวยๆ มาฝากกัน

4 ควรกินอาหารที่มีมันบ้าง

เพราะร่างกายของเราต้องการไขมัน เพื่อเติมความชุ่มชื้นให้กับผิว ที่สำคัญควรดื่มน้ำ กินผักสดและผลไม้ให้มากขึ้น เพื่อชดเชยการสูญเสียน้ำของผิวให้กับอากาศที่แห้งและร้อนอย่างเมืองไทย

5 นอกเหนือจากการดูแลผิว ภายนอกแล้ว ยังมีอีกหลายๆ ส่วนที่ควรดูแลเป็นพิเศษอีกด้วย

ทั้งในบริเวณริมฝีปาก ที่ควรทาลิปบาล์มเป็นประจำ ป้องกันปากแห้งเป็นขุย รวมไปถึงการดูแลมือและนิ้วมือที่ควรใช้แฮนด์ครีมอย่างสม่ำเสมอ เพื่อความเนียนนุ่มป้องกันการแห้งกร้าน และบริเวณส้นเท้า ควรสวมใส่ถุงเท้าที่ทำได้ เพื่อป้องกันไม่ให้ส้นเท้าแตก จนถึงส่วนสุดท้าย คือการดูแลเส้นผมที่ควรใช้ครีมหวดผมอย่างสม่ำเสมอ