

4 เคล็ดลับสั้นๆ.... ป้องกันผิวสวยในหน้าหนาว

นำเสนอเมื่อ : 20 ธ.ค. 2552

ในช่วงฤดูหนาวอากาศจะแห้งทำให้ผิวแตกหยาบกร้าน จะรู้สึกคันผิว
ยิ่งก็ควรที่จะปกป้องผิวไว้ออกด้วยเคล็ดลับง่ายๆเหล่านี้4 เคล็ดลับสั้นๆ ป้องกันผิวสวยในหน้าหนาว.

❌ **1. อาบน้ำอุ่น** (ไม่ใช่ใช้น้ำร้อน) กลับมาจากข้างนอกที่อากาศแสนจะเย็น
คงอยากอาบน้ำร้อนๆนานๆใช่ไหมละแต่นั้นเป็นการทำร้ายผิวของเราอย่างร้ายแรงเชียวนะ
น้ำร้อนจะทำให้ความชุ่มชื้นของผิวหายไป ให้อาบน้ำอุ่นๆในระยะเวลาสั้นๆเป็นการทดแทนจะดีกว่านะ
ซึ่งก็ไม่ควรเกิน 10 - 15 นาที

❌ **2. ใช้สบู่ที่อ่อนโยนต่อผิว** โดยหลีกเลี่ยงสบู่ที่เข้มข้นหรือสบู่ที่สามารถกำจัดกลิ่นตัวได้
ในตอนเช้าให้ใช้น้ำเปล่าล้างหน้าก็เพียงพอแล้ว และในตอนค่ำคอยใช้สบู่หรือโฟมล้างหน้า
เพื่อให้ผิวหลงเหลือความชุ่มชื้นอยู่บ้าง

❌ **3. ทาครีมบำรุงผิวในขณะที่ผิวยังหมาดๆ อยู่** โดยต้องทาทั้งมือและผิวหน้า
การที่ต้องทาเช่นนี้ก็เพื่อที่จะกักเก็บความชุ่มชื้นให้อยู่ได้นานขึ้น
ถ้าคุณผิวแห้งและแตกควรจะมีโลชั่นไว้ประจำที่อ่างล้างมือ และทุกครั้งที่ล้างมือแล้วควรจะทำโลชั่นด้วยนะ

❌ **4. ปกป้องผิวหากจะออกไปข้างนอก** หากข้างนอกหนาวมากควรใส่ถุงมือ ผ้าพันคอ หมวก
เสื้อกันหนาว อย่าลืมว่าผิวของเรา ยิ่งก็ยิ่งเสี่ยงกับการโดนทำลายโดยแสงแดดอยู่ดี
อย่าลืมที่จะปกป้องริมฝีปากด้วยลิปบาล์มที่มี SPF 15 เป็นอย่างต่ำด้วยนะ

เกร็ดเล็กๆ น้อยๆ อย่างนี้คงจะมีประโยชน์กับทุกท่านนะคะ อยากรู้ก็ดูแลสุขภาพตนเองให้ดีละ