

일교차 심한 봄, 동안 피부 유지하는 꿀 티

일교차가 큰 환절기에는 피부가 쉽게 건조해진다. 피부가 온도차에 적응하지 못하면 쉽게 붉어지는 등 다양한 피부건강 적신호가 들어온다. 일교차 심한 환절기에 동안 피부를 유지하는 꿀팁을 '코메디닥터' (komedid.com)이 소개했다.

■ 충분한 수분 섭취

환절기에는 대기가 건조해 피부에 수분이 더욱 많이 필요하다. 가장 좋은 방법은 미지근한 물을 수시로 마셔주는 것이다.

아침에 일어나자마자 공복에 1~2잔을 마시는 것을 시작으로 종일 꾸준히 수분을 섭취하는 것이 좋다. 조금씩 자주 마시면 몸속 노폐물 배출과 원활한 혈액 순환으로 피부 트러블을 예방할 수 있다. 또 목이 마르지 않아도 공복, 잠자기 전, 식후 2시간 이렇게 4~5잔은 기본적으로 마시는 것이 좋다.

물 마시기는 ●해독작용으로 맑고 환한 피부 ●다이어트 효과 ●장운동을 활발하게 도움 ●위산 분비를 억제해 소화에 도움 ●피부 유/수분 밸런스를 맞춰 속 건조를 해결하는 효과가 있다.

■ 환기 시키기

건조한 공간에서 생활하게 되면 각질부터 노화의 가속화는 물론, 열감으로 인한 안면홍조와 트러블을 가져올 수 있다. 환기를 통해서 건조한 공기를 순환해준다면 피부에 오는 자극을 조금 줄일 수 있다.

■ 자외선 피하기

봄볕은 여름볕보다 일사량이 적고 자외선 지수도 낮다. 이 때문에 여름에는 자외선 차단에 신경 쓰지만 봄햇빛의 자외선에 대해서는 인식을 잘하지 못하고 있는 경우가 많다.

자외선에 노출된 피부는 이미 피곤과 멜라닌 색소가 누적돼 있다. 이 상태가 지속되면 기미나 잡티와 같은 색



소성 질환을 일으킬 수 있다

■ 미지근한 물로 샤워하기

뜨거운 물로 자주 샤워를 하고 반신욕을 하면 피부 온도가 올라가고 열이 나면서 몸이 쉽게 건조해질 수 있다. 뜨거운 물 보다는 체온과 비슷하거나 약간 높은 미지근한 물로 가벼운 거품 샤워를 하는 것이 좋다. 목욕은 주 1회가 적당하며 매일하는 샤워는 10분 이내로 하는 것이 좋다. 세안 후에는 수분이 증발하지 않도록 보습효과가 있는 스킨과 로션을 피부에 바르는 것이 중요하다.

■ 충분한 수면과 건강한 식습관

수면과 영양섭취는 신체 면역 기능 활성화를 촉진시켜 질병에 대한 방어력을 높인다.

활성산소를 제거하는 멜라토닌이 밤 10시부터 새벽 2시까지 가장 많이 분비된다. 가급적 밤 10시에서 12시에 가급적 수면에 들고 6~8시간 정도 충분히 수면을 하는 것이 피부에 좋다. 잠을 자는 동안 둑은 각질이 탈락되고 건강한 피부가 재생된다.

또 비타민 C, E 등 항산화 성분이 풍부한 음식을 많이 섭취하는 것이 피부건강에 좋다.

사진=shutterstock

용접 및 하우스 리모델링 모든 것 해결해드립니다



철대문 제작/설치 및 펜스 설치
녹슬어 떨어지거나 망가진 곳
플러밍, 페인트, 타일, 에어컨
LED Light, Slipfence
식당, 하우스, 화장실 리모델링
Metal Door, 콘크리트, 방범창살, 핸드레일



SK 핸디맨 펜스/플러밍/리모델링
909.969.3669

Laura Hair 플러튼
로라 헤어
30주년 기념
BIG SALE

헤어컷 + 펌 + 코팅 or 컬러 \$40 ^{up}
남자 헤어컷 \$10 ^{up}
여자 헤어컷 \$12 ^{up}
헤어컷 + 컬러 \$20 ^{up}
헤어컷 + 펌 \$30 ^{up}
컬러 + 트리트먼트*(탈모방지) \$30 ^{up}
특수펌 \$40 ^{up} (상하고 악한 모발을 건강한 모발로)

예약 전화 **714-900-9607**



서울대학교
의과대학 졸업

김종진 내과

한국과 미국 20년 이상 임상 경력 전문의

최고의 의사보다
최선을 다하는
의사가 되기 위해
노력하겠습니다.

새로운 주치의를 찾고 계십니까?
빠른 예약 시스템! 양질의 진료! 정확한 진단과 추적관리!
이제 Dr. 김종진과 함께 건강을 계획하세요!

Dr. 김종진

Jongjin Kim, M.D.

- ▶ 서울대학교 의과대학 졸업
- ▶ 서울대학교병원 가정의학과 전문의
- ▶ 존스홉킨스 협력 GBMC 내과 레지던트 수료
- ▶ 현 미국 내과 보드 전문의

진료 과목

- 급만성 내과 질환 (고혈압, 당뇨, 콜레스테롤 등)
- 종합검진 (혈액, 소변검사, 심전도, 폐기능)
- 비만 / 체중 관리 클리닉

The Lord is my shepherd;
I shall not want.
Jongjin Kim M.D.

김종진 내과
#200

뱅크 오브
아메리카
Walker St
La Palma Ave

월마트 주유소

메디케어 HMO
Medi-Cal (55세 이상)
PPO/비보험

문의상담
환영

714.752.6088

5471 La Palma Ave Suite 200, La Palma, CA 90623



SMG 서울 메디칼 그룹

*본광고 내용은 실제 내용과 다를 수 있습니다.