

## 1、加强皮肤的锻炼

加强面部皮肤锻炼对保持皮肤健康有重要的意义。譬如可以通过按摩使面部皮肤血液循环增强，促进新陈代谢，增强面部皮肤、肌肉的弹性和张力。红血丝皮肤比较脆弱，因此不适合大力打圈、拍打等方法，而是要以按压的方式轻轻按摩红血丝部位，促进血液流动、增强毛细血管弹性。

## 2、洗脸的水温不要高于体温

洗脸的水温超过人体正常体温时，会促进面部皮肤浅表血管扩张，血管壁的活力也相应减弱，尤其不适合红血丝皮肤。

## 3、躲避强烈的紫外线

紫外线辐射是最容易破坏角质层的因素之一，即使是短暂的日晒也可能让皮肤受到因受紫外线损伤而引起毛细血管扩张破裂。

## 4、避免过长时间在高温下

对红血丝皮肤来说，热水、热蒸气、三温暖都有致命伤害，例如长时间泡澡，皮肤起初会因吸饱水分而变得丰满饱和，但其实等感觉到水温过高时，皮肤已经收到了伤害。

## 5、避免极冷极热环境的突然转换

极冷极热环境的突然转换容易导致毛细血管在反复扩张收缩中逐渐失去弹性，而使面部红血丝现象加剧。如果从较冷的环境到较热的环境，最好能有一个温度的过度。

## 6、保持情绪平稳

心情舒畅对人的皮肤健康美丽有直接关系。有红血丝问题常会发现自己情绪激动或

### 肾上腺素

分泌增多，引起血管扩张、充血。因此在工作上和生活中要经常保持平稳乐观的情绪，就能避免这种现象。

## 7、少去美容院做脸

红血丝皮肤脆弱敏感、角质层薄，很容易受到刺激和伤害。而一次不合适的美容院护理不但不能帮你变美，反而可能恶化你的红血丝症状。如果一定要去美容院做脸，要记住检查给你使用的护理品是否专为敏感肌肤准备，并拒绝换肤、美白、蒸脸、磨砂去角质、长时间按摩等项目。