



Trong ba ngày Tết, có nhiều yếu tố khiến cho da bạn dễ bị khô nứt, nứt là do các chem.

### Da dễ nứt đi

Trong khi khí hậu phía Bắc lạnh, khiến da khô nứt thì cái nóng khó chịu trong miền Nam khiến cho da đen sạm, nứt không bao giờ khi đi ngoài nắng nóng. Có những người thì thường ngày che nắng râm mát, nhưng vào dịp Tết thì lại ít khi mang khăn trang, hoặc do phải đi nắng nhiều (đi lễ mua sắm, thăm viếng, du lịch, hành hương...) - những yếu tố đó làm da bạn dễ bị khô nứt, nứt đi.

Ngoài ra, trong ba ngày Tết, thường người ta hay ăn uống thết thễ, hoặc ăn nhiều thức ăn không lợi cho da như: uống nhiều rượu bia; ăn nhiều bánh ngọt, chocolate làm mất cân bằng dinh dưỡng. Tình trạng uống không đủ nước, ngủ không đủ giấc, căng thẳng vì các gánh nặng công việc phải nghỉ ngơi nghỉ ngơi cũng là những tác nhân tác động xấu lên làn da. Hay hạn chế ăn các loại đồ ăn cay nóng trong những ngày Tết, khiến nhiều bạn trở thành nạn nhân tình trạng bùng phát mụn hoặc đổ dầu da vào dịp Tết. Với mặt nạ bôi thì nhu cầu trang điểm tăng lên nhưng khâu vệ sinh da lại không được làm tốt như lúc thường.

### Cách chăm sóc

Cần chú ý khâu vệ sinh, nhất là với những người sống ở vùng miền có thời tiết lạnh. Khi da đổ mồ hôi cũng cần rửa sạch thì mới mịn màng, trang điểm đẹp. Cần chú ý giữ ấm cho cổ họng và đôi tay; không để chân lạnh vì chân lạnh da trở nên dễ nứt khô nứt hay miền nóng. Cần bôi kem dưỡng cho cổ họng, để da không bị khô nứt, tẩy da chết bằng các loại mỹ phẩm phù hợp (cần ưu tiên cho các cách dùng tẩy tế bào chết bằng cây trái, hoa quả tự nhiên mà mình đã quen dùng). Nên dành chút ít thời gian để thư giãn, đừng quá lo lắng quá đáng trong ba

ngày T t.

**(BS Võ Th B ch S ng, TNO)**