

脚在身体中起着非常重要的作用，很多人在忙碌的日常生活中忽视了足部护理。长期缺乏护理的双脚，久而久之容易变得粗糙、暗沉，下面我们就来介绍一下如何在家护理双脚以及如何使用各种精油。很多美女都穿上了自己喜欢的凉鞋。让你的双脚终于重见天日。那么，您准备好面对非常粗糙的脚了吗？您对双脚进行了多少护理？我们将向您展示如何在家中打造专业的足部水疗中心。浸泡清洁足部护理的第一步是泡脚。市场上有很多优质的足盐可以用来泡脚。请记住，水应该稍热，以打开毛孔。最大程度的热量和水刺激神经并为双脚提供最大程度的放松。这个时候很多人都想睡得舒服，而长期以来一直有人说，睡前用热水泡脚有助于睡眠，这是保持健康的好方法。当然，如果水太热，会损伤皮肤，加速脚部水分流失。另外，可以在水中加入婴儿护肤霜或保湿霜来使用，如果双脚太累，可以用留兰香、迷迭香等精油浸泡在热水中20至40分钟，舒缓肌肤碳粉。它可以消除疲劳，缓解腿部和脚部的肌肉疼痛，使脚部和整个身体恢复活力，并治疗脚部出汗过多和脚臭的症状。

去角质死皮护理：足部护理的必备条件，如果您有中等程度的死皮细胞，可以尝试使用足部老茧磨砂膏、足部老茧锉或特殊夜光石去除死皮细胞。磨砂膏安全又方便，但效果可能并不理想，使用足部老茧锉和浮石，沿同一方向摩擦硬皮区域时，效果更明显。使用去角质工具时需要记住很多事情。编者将其中一些总结如下：

- 1、一种是多孔金属去角质工具，价格只要2-3元。死皮细胞去除过于有力。脚后跟变得粗糙而不是柔软的感觉越来越多。脚上的死皮细胞也会根据情况而有所不同。例如，在不严重的情况下，用死海盐擦洗双脚，可以帮助去除表面的一些死皮细胞，疏通皮肤毛孔，深层清洁皮肤。泡脚，具有消炎作用。
- 2.有火山石比较适合去除脚底，但不能用来去除脚后跟的老皮。
- 3.不要指望足部磨砂膏能去除老茧和老皮，脚顶和脚踝处的娇嫩皮肤仍然可以使用，只需保持每周2-3次即可。
- 4、专用洗脚板这种洗脚板的两面都是半透明的，一面是粗糙的，一面是光滑的。粗的用来磨脚跟和大脚趾底部的老皮，手要重，细的用来去除脚底的老皮，手要轻。需要注意的一点是，放置足浴盆时即使沾湿了也完全感觉不到，所以泡脚后，用毛巾轻轻包裹住，擦去表面的水滴。让它们完全干燥。上洗脚板之前先滋润角质层。千万不要干擦，这样没有效果，擦得越多，越难，越容易损伤皮肤。鞋跟和鞋底必须被去除。注意脚的侧面和顶部。这是因为靠近脚后跟的区域相对较软。

温馨提示：请广大爱美者一定要选择正规的大医院就医，这样才能保证你的手术效果和安全。