



OL必知 十條潔面清規戒律

相信很多OL看到這個題目都會很疑惑，洗臉誰不會，哪裡來的清規戒律，殊不知很多人潔面時犯了諸多禁忌，日積月累不但清潔效果不佳，反而使得肌膚壓力過大，許多「面子」問題接踵而至……

一天洗臉不應該超過三次
很多人認為增加洗臉的次數，臉會越洗越乾淨。其實洗臉次數的增加會破壞肌膚表面正常的皮脂分泌，即使是油性皮膚，一天洗臉的次數也不應該超過3次。過度清潔祇會破壞肌膚表層的天然保護膜，皮膚會分泌更多的油脂來進行保護，你的臉就會越洗越油。

磨砂顆粒潔面產品要慎用
很多人選擇磨砂產品是享受強烈的摩擦過程中徹底清潔的快感，殊不知磨砂膏通過機械的作用過度刺激表皮，使皮膚表層的角質細胞遭到破壞。遭到破壞的角質細胞會促使底層的細胞分裂增生，反而會使你的面部的皮膚變的更厚。

冷熱水交替洗臉有助於臉部保養
先用溫水濕潤肌膚，輕鬆洗去面部浮塵，使毛孔張開，這樣非常利於皮膚的深層清潔;最後用冷水洗臉，冷水可以增強血液循環，提高皮膚彈性。採用這種溫水和冷水交替洗臉的方法，既可清潔面部皮膚，還可使皮膚淺表血管擴張、收縮，有利於面部皮膚的美容保養。

卸妝油應該在妝較濃時使用
卸妝油的油性成分通常有三種：礦物油、合成酯和植物油。每次潔面必用卸妝油，看似一個清潔徹底的好習慣，其實不然。為了減少對皮膚的不必要刺激，卸妝油還是在妝較濃的時候使用為妙。如果是每天都必須用，那麼就一定要選擇適合自己膚質的卸妝油，之後再用潔面產品清潔一次。

長期用海綿皮膚會更粗糙
洗臉海綿的作用是打出豐富的泡沫，讓泡沫充分接觸皮膚，浮出毛孔中的污垢。潔面海綿一週最多用兩次。否則，經過長年累月地「搓」下來，皮膚會變得更加粗糙。

掌握正確的運動方法，留心細節，不僅讓運動效果事半功倍，還能加速甩掉身上多餘的贅肉和脂肪！

高頻率、高强度的健康運動，真的可以讓我們加速甩掉身上多餘的贅肉和脂肪嗎？其實不然，祇要掌握正確的運動方法，留心細節，同樣可以讓運動效果事半功倍。

分段做運動效果更好
把2小時的健身運動，分成40分鐘做一次，共做3次，所消耗的脂肪幾乎是分成60分鐘做一次，共做2次的7倍。如果連續做高强度的運動，你很快就會筋疲力盡，但是間歇的休息、恢復可以幫助你維持住這種高强度的水平。所以，盡可能分段做運動，減肥效果也會更好。

如果在30-45分鐘的有氧運動中掌握好強弱節奏，那麼你的熱量消耗可以加倍。即在高強度運動中間隔性地加入平緩的恢復時間。運動頻率的調整因人而異，也不是說任何人都要運動到心跳劇烈、大量出汗、氣喘吁吁，才叫好的運動效果。你要做的，祇是在短時間內加快自己的運動頻率，比平常快15%，持續3-5分鐘，然後放慢運動頻率到平常的狀態。

充分燃燒脂肪
在進行運動前，熱身過程不可忽視，而且一定要做得充分。在運動前做好熱身，能最大限度地調動身體的積極性，同時也調動了身體裡積蓄著的脂肪，使其在隨後進行的運動過程中能充分燃燒。任何運動前，都要進行熱身準備，包括瑜珈、普拉提這些我們認為比較舒緩的健身項目。

在步行或慢跑時套上一件負重馬甲，可以幫你多燃燒10%的熱量。負重馬甲的效果要比在腿上綁沙袋或手上舉啞鈴好，有益於健身者控制身體的姿勢。為了安全起見，負重的重量

不要超過體重的20%（例如，體重為60公斤的女性，負重不應超過12公斤）。

讓身體消耗更多的熱量
游泳時在水中行走，增加身體的阻力。美國運動心理學專家給這種運動起了一個有趣的名字，叫做「在泥濘中衝浪」，這個方法聽起來很容易做到，但嘗試之後就會發現，要完成這項運動，付出的艱辛遠遠多於通常的那些健身方法，因為人體在水中受到的阻力是在空氣中的12-15倍。可以讓身體消耗更多的熱量。

傍晚時人的各項體力指標達到峰值，如心跳、血壓調節等，人體氧攝入峰值也在傍晚，此外傍晚還是體內激素調節處在最佳狀態時間，人的各種感覺如視、觸、嗅覺最盛時期，故此時鍛煉更利健康。晨練可能導致心臟病的發作。這一觀點是美國的醫療機構經多年研究得出的結論。

運動過程都不能馬虎對待，認真嚴格地完成每一個步驟，能在有限的時間內達到最大限度的運動效果。對於教練要求的運動幅度，雖然要量力而行，但最好盡力而為，保證每個動作都能達到它應該達到的最好效果。

注意熱量消耗的平衡
運動時，應注意上身和下身熱量消耗上的平衡。所以如果你不想花更多的時間用在健身運動上，45分鐘左右的運動時間是最合適的，選擇那些可以運動到全身的項目，如游泳、划船、滑雪、跳舞、全身健美操等。

在進行運動的時候，應集中注意力。如果鍛煉到身體的某部分肌肉，那麼全身的注意力和感覺也應該重點放在這個部位，鍛煉效果會更好。比如，如果進行腿部運動時，結合動作，將注意力重點放在腹肌、臀肌和四頭肌，能促進這幾部分肌肉的發達和壯大，讓你在走路的時候步伐堅定有力。



女人肌膚 每寸都需要愛撫

炙熱的太陽，日漸攀升的溫度，各種各樣的傷害，令夏天成為女人肌膚的天敵。這個季節，女人最需要愛撫，從頭到腳，每一寸肌膚都渴望著關懷。

秀髮 擋一擋太陽吧
傷害源：游泳池
夏天一到，很多人都喜歡泡在碧波蕩漾的池子裡，涼爽宜人。其實，水面對紫外線的反射率幾乎是100%。也就是說，在露天游泳池裡游泳，比在太陽底下運動更要經受雙重考驗。而且，游泳池裡的水含有的漂白粉(氯化物)及鹽分都呈鹼性，會破壞頭髮的毛鱗片和肌膚的角質層，令秀髮粗糙、打結，肌膚乾澀。

愛撫方式：保濕
很多人知道皮膚要保濕，卻不知道頭髮也要保濕。在夏天，秀髮對付太陽最好的武器，就是滋養、保濕。花王(中國)對中國人的發質做過很多年的研究，發現，東方人的頭髮偏圓形，而且比較粗，普通外加的營養成分不容易滲透到發芯，修復比較難。因此，防護就變得格外重要。一般防護，可以選擇些保濕度比較高的護理產品，比如亞養姿「柔順保濕」系列產品，這一系列最大的好處是，除了滋養外，還增加了50%的保濕成分——山茶油和高麗人參精華。在水油平衡中擋掉了游泳池100%的曝曬。

玉背 去一去角質吧
傷害源：角質，痘痘
還記得《夜宴》裡，章子怡那性感的玉背。夏天裡，要穿露背裝，或者吊帶衫，有個把小痘痘就大煞風景了。造成背部長痘痘的原因，可能很多人想不到是角質作祟。雖然背部肌膚暴露比較少，但因為清洗不易，而且一般人總以為背部不髒，不需要刻意清洗。其實，背部也是比較容易出汗的部位，毛孔就比較容易被汗污堵塞，長角質層。

愛撫方式：護理，按摩

平時洗澡時一定要注重清潔背部。傳統的很硬的那種絲瓜筋最好不要用，那會擦傷皮膚的，可以用身體軟毛刷，好好清潔難以觸碰的後背。每兩週可以使用背部去角質的按摩膏，輕輕按摩。去除了角質，肌膚呼吸順暢，痘痘也就自然不會長了。如果你已經有痘痘了，可以購買一些針對痘痘肌膚設計的消炎化妝水，如含酒精、水楊酸等成分，可抑制油脂分泌，鎮定收斂肌膚，可在日常保養中使用。

粉頸 撫一撫皺紋吧
傷害源：汗污
粉頸是透露女人年齡的一個重要部位，也是肌膚保養最可能忽略的。這個部位是汗水聚集比較多的，汗水中的鹽分，空氣中被汗水粘住的塵土，都構成對肌膚的侵蝕。有汗污，卻不注意清理，有傷害，卻不注意護理，皺紋就悄悄地爬上了女人的脖子。

愛撫方式：護理，按摩
頸部的肌膚很敏感，要經常注意清潔。最主要的是盡量不要讓汗漬長時間滯留在肌膚上，可以使用雅漾舒緩噴霧，放鬆肌膚，保持滋養的濕潤。外出時，要使用專為脖子肌膚研製的頸部防曬霜，塗抹手法是由下而上，堅持按摩還能防止脖子產生橫紋和皮膚鬆弛。

傷害源：老皮、角質
腳承受著全身的重量，一直作著行走的工作，再加上長期穿著高跟鞋，腳底的厚繭長期積累在一處，也同時堆積了不少老化的角質和老繭皮，這塊兒的保養工作需要長期奮鬥。
愛撫方式：磨腳
使用物理性的磨石去角質，一個星期1次即可，避免雙足蠟黃、暗沉、產生厚繭。另外穿著合適的鞋子，長期穿過高或者鞋頭過窄的鞋子，容易造成鞋子受力不當，過度摩擦產生厚繭。

跳繩腿會變粗嗎



跳繩腿會變粗嗎?或許大家都有同感，在跑步和跳繩運動完了之後都會感到小腿發緊，如果不進行拉伸運動，腿是很容易變粗的。不妨嘗試下簡單做法。用雙手握成拳頭 拍打小腿每個小腿3到5分鐘 這樣就能防止在跑步和跳繩之後 腿不變粗!

你現在也可以沒事就拍打 類似這樣的運動一定要多做,每次20分鐘左右,長期持續下去,會使小腿的脂肪燃燒,浮腫消失.若不想運動的話,還有個辦法.上半身平躺,下身往上翹,可以

把腿放到牆壁高處,稱為控腿.這樣一來,血液就會往上身下流,也是20分鐘左右,滿意了嗎 會瘦一些。但要堅持。但要注意方法，方法不當，會產生肌肉的效果。

在日常生活中塑造美腿
1、上樓梯的時候抬起腳跟，以腿部承擔體重，這祥可以消除大腿內側和臀部的贅肉。
2、坐椅子的時候將兩條小腿用力蓋在一起，從一數到8後再交換兩腿。反覆此動作，呼吸不要停止。這樣可以鍛煉小腿線條。

3、看電視的時候坐在椅子上，膝蓋不要彎曲，將一條腿抬起，再放下，反覆此動作8-10次再換另一條腿，可以去掉大腿兩側的贅肉。

4、散步的時候走路的時候加快速度，盡量將步子邁得大些，這樣腿上的所有肌肉都可以得到鍛煉。簡單的說就是充滿活力的走路。這樣走路的方式在平時應該養成習慣。

站立提腿法：
雙手扶著桌邊以輔助身體平衡，雙腿自然地站立並排，提起腳跟，保持二、三秒，放下，每日做5至6次能收緊小腿，令肌肉更有彈性，線條更美。

坐著提腿法：
在自然的坐姿下，把雙腿平放成90度角，盡量提起腳跟保持十數秒，然後放下，並且重複動作直至小腿有疲倦的感覺為止。這動作能收緊臀部與大腿，使肌肉有彈性，而不會令臀部與大腿、小腿變粗。

坐著直腿、提腳跟法：
先把身體挺直坐著，兩手扶著椅子兩旁，提起雙腿並伸直腳尖，同時收緊腹部肌肉，慢慢勾起腳尖、放下。這個動作能有效收緊小腿、大腿、臂位及腹部肌肉。
其實想瘦腿，先要檢查自己小腿的肌肉是鬆弛還是繃緊。若是肌肉繃緊的話，要瘦就會比較困難。所以首要的減小腿計劃，要由打松結實的小腿肥肉開始。

泡沫潔面更乾淨
以細膩豐富的泡沫直接清潔皮膚，可以減輕對肌膚的刺激，避免過敏，的確是一種不錯的潔面選擇。那麼在挑選泡沫潔面產品時，是否泡沫越豐富使用效果就會越好?其實也是不一定的。關鍵是看泡沫品質。高品質的泡沫產品應該是細膩又有質感的，泡沫不會在短時間內破裂，才可以同時具有滋養肌膚、保持水分的功效。

眼部卸妝選專門的產品
眼部肌膚非常脆弱，祇有選用溫和的卸妝產品，才能減輕對眼週柔嫩肌膚的刺激。卸妝油是卸妝的絕好幫手，很多人為了節省時間就直接用卸妝油來卸眼部的彩妝。睫毛膏和眼線液等焦油型污垢要是不能徹底卸除乾淨，就會和油分一起滲入肌膚，造成眼部週圍肌膚晦暗。因此，一定需要眼部專用卸妝產品，徹底清除化妝痕跡。

一支潔面霜不能一年四季用
春夏季，灰塵不斷增加，氣溫變化無常，使得免疫能力下降，肌膚容易過敏，這時就應該選擇成分無添加劑、有消炎功效的產品。夏季氣溫昇高，油脂不平衡，感覺臉上總是油油的，選擇清爽具有控油效果的產品。在冬季寒冷的氣溫條件下，冬季潔面品應選用性質溫和和兼具保濕成分的產品，一般選用乳霜類產品，盡量少用或不用去油成分強的潔面啫喱。

潔面配合按摩效果更出衆
很多人認為潔面的過程祇是簡單的清除污垢，其實不然，如果在洗臉的過程中加上按摩的手法，在去除污垢的同時還能達到意想不到的效果。沿著淋巴線按摩洗臉，能有效防止臉部浮腫，拉緊臉部線條，防止老化。

不同年齡段要更換潔面品
20歲左右的年輕肌膚潔面時可以選擇皂類、泡沫類產品，但這類產品的鹼性強，對油脂有很強的清潔力也不要持續使用。建議搭配其他類型的潔面品交替使用。30歲左右的肌膚油脂分泌比20歲時要減少很多，建議選擇乳液潔面品溫和潔面，或者很細膩的泡沫潔面品。由於熟齡肌膚的彈性缺乏也推薦選擇含有氨基酸分子的洗面乳，補充肌膚營養與彈性。隨著年齡的增長，肌膚對刺激性潔面品的耐受力越來越低，盡量不要使用磨砂類潔面品。



美發六小招

選擇燙髮水時，每個品牌都有整個系列，你需要找到最適合自己發質的燙髮液和捲髮卷。燙髮劑的選擇不僅關係到整個燙髮效果，也影響著頭髮的受傷程度。在仔細瞭解之後，就可以請理髮師為你做出合適的髮型了。

1.燙髮後應補充一些含蛋白質、水分的護髮用品，可以有針對性地選用一些香波、護髮素以及補充營養的精華素，做護理性焗油也是不錯的選擇。

2.燙髮3天內請盡量避免使用捲髮棒及電捲髮器，並盡可能不洗髮，以助於長期保持燙髮的美觀。

3.燙髮後，梳理的正確辦法是使用寬齒梳先梳開打結的頭髮，避免用力拉扯。最好不要用說塑料梳，因為塑料梳產生的靜電較大。

4.燙髮不必每天都洗。洗髮時不應用力揉搓頭髮，因為這樣頭髮很容易受損，洗後盡量讓頭髮自然風乾。不要用高溫吹風機，最好用大風筒，使燙髮蓬鬆而又不弄亂髮卷。

5.洗頭後或整理髮型時，要用美發造型產品以增強發卷的力度。在捲髮後乾燥過程中別老擺弄它。你越少動它，看起來會越發自然。

6.在頭髮還有些潮濕的時候，就把捲髮弄成你想要的樣子。抹發膠時，可以把頭髮纏在指頭上，這樣你的發跡線就會出現優美的小卷兒。

捲髮變形妙調教

