

夏日精準排毒 找回健康光澤肌膚

酷熱夏日，侵擾身體的各種毒素也變得異常活躍，你是否經常感到精神倦怠、膚色黯沉、身體水腫、食慾不振、煩躁不安呢?對於這些棘手的難題，美人們該怎麼辦?別擔心，這些都是堪稱新型殺手的毒素造成的，下面奉上各種排毒解決方案，這個夏日，無毒女王一定非你莫屬啦!

夏日精準排毒 找回健康光澤肌膚
測測你體內的毒素？
想知道你體內的毒素有多少嗎？通過以下測試，給自己的身體查查毒吧。
1、三餐沒有固定時間，經常加班熬夜，外賣及快餐是家常便飯。□是 □否
2、全身容易疲乏酸痛，且伴有水腫。□是 □否
3、小腹總是脹脹的，惱人的宿便總是困擾著你。□是 □否
4、肌膚的免疫力下降，總是感覺膚色黯沉，面無光澤，小痘痘還會時不時地光顧一下。□是 □否
5、眼睛總是浮腫，黑眼圈不請自來。□是 □否
6、睡眠質量不好，總是感覺焦慮。□是 □否
以上六項測試，你符合幾條？如果每項都有，那麼你的毒已經很深了，清除毒素，刻不容緩啦。

萬惡毒素哪裡來？
想要排出萬惡的毒素，首先就要知道它的源頭，這樣排毒戰才打得漂亮。
環境毒素：

夏天，除了要忍耐紫外線和大

氣污染的襲擊，還要同時忍受電腦、複印機、手機帶來的輻射，日積月累，導致毒素的滋生，嚴重影響了我們的健康，美麗自然也大打折扣。

食品毒素：
別跟我說，你從不吃現代社會的「毒」食品，等等，毒食品？聽起來有點聾人聽聞，但是卻天天充斥著我們的生活。高脂肪、高膽固醇的垃圾食品，含有過多糖分、色素和添加劑的各種飲料，以及抗生素類藥物，都或多或少地沉積在我們體內，致使我們的正常循環變得混亂不堪。

人體毒素：
對於長期坐在辦公室裡缺乏運動的OL來說，每天少得可憐的運動更是助長了毒素的積累。加之堆積在皮膚表面的油膩、老舊角質及污垢經常會被我們忽略，不能及時清除掉，長久以往便會導致肌膚底層形成毒素。

清外毒 強效護膚驅走黯沉
去除老舊角質 毛孔自由呼吸
你最近是否感覺工作壓力特別大，汗液和妝後的殘留物也總是影響著你優質OL的形象？無奈的你總是對鏡感歎：皮膚越來越粗糙、不管擦什麼護膚品都很難讓皮膚吸收，惱人的痘痘也時不時地前來光顧一下。先別急，專家告訴你，這些都是萬惡的毒素堆積，皮膚不能徹底得到清潔惹的禍。要改變這種情況，去除角質，讓肌膚自由呼吸可是重中之重。不過去角質可沒你想得那麼簡單，角質霜可一定要在濕潤的臉部使用，最好搭配打圈按摩，一般5次左右就OK了，鼻翼、下巴、耳畔等地方可以稍微加大力度或多按摩幾次。
夏日排毒 勝在輕薄水潤

熱辣夏日，肌膚容易出汗，皮膚看起來總是油膩膩的黯淡無光。你是否還是按照慣常的習慣，左一層、右一層自以為是地給肌膚加強營養？如果是這樣，那你就OUT啦。炎熱的桑拿天，长效保濕和涼爽輕薄的使用感才會為肌膚排毒加分。過厚的營養，更容易堵塞毛孔，長出可怕的黑頭，妝效也不會持久，特別是眼部，更是需要輕薄無負擔的營養，不然油脂粒就會頻繁出現，所以輕薄的啫喱和凝霜質地，才是制勝夏日毒素的法寶哦。

巧用淋巴按摩 精準排毒收效快
朝九晚五的上班族，有更多的機會受到環境毒素的侵擾，身體的毒素無法正常排除到體外，這時候，專家告訴你，淋巴排毒是比較有效的排毒方法，想一想，在樂音低回的悠雅環境下，在香氣裊裊的氛圍中，享受著溫柔的按摩，醒來後的那份輕鬆，實在是難以言表。
淋巴系統是人體內的清道夫，如果它的循環減慢，萬惡的毒素便會積聚造成水腫或便秘。現在就奉上簡單易行的淋巴排毒手法，讓你無毒一身輕。首先，將整個臉部、頸部塗上精油，把拇指放在額頭中央，由眉頭到髮際;從額頭開始，用大拇指由額頭中間往太陽穴的方向推，在臉頰處，以四指按壓鼻翼之後向兩旁移動到耳朵;用食指、中指，從下巴中間推向旁邊，至耳朵下面，重複多次。

幾個簡單動作 減肥無處不在

簡單的減肥動作一：跳躍運動。預備姿勢：雙腳腳尖站立，左手扶椅背，右手側平舉。跳躍，兩腿分開，右臂前伸，然後用跳躍動作回復原位。共做20次。完成後，原地踏步半分鐘。

簡單的減肥動作二：放鬆運動。預備姿勢：坐在椅上，上體放鬆前俯，雙臂下垂。起立，抬頭，提踵，雙臂上舉——吸氣，坐下——呼氣。

簡單的減肥動作三，高抬腿走步。大腿與小腿成直角。雙臂隨之快速擺動30秒鐘。自然呼吸。

簡單的減肥動作四，，全身運動。預備姿勢：右腿直立。左腿向後，腳尖點地，兩臂上舉。俯身，左腿下蹲;右腿前伸，腳尖點地。以波浪動作將身體重心由左腳移至右腳，同時抬頭，挺身直立，雙臂側平舉。左腳向右腳併攏，再由右腳開始做同樣動作。重複8—10次。向前俯身時呼氣。

簡單的減肥動作，平衡動作。預備姿勢：身體右側靠近椅背站立，右手扶椅背。左腿向前抬起，與地面平行，接著側擺，然後向前俯身，同時後舉左腿。換另一腿做同樣動作。兩腿各做8—10次。

簡單的減肥動作，頸操。預備姿勢：直立。向右側轉頭並將頭向左一甩(快速擺頭)，然後下巴觸胸。再向左轉頭並向右上甩，快速向後仰頭。正反各做4次。自然呼吸。

簡單的減肥動作，軀幹操。預備姿勢：直立。上體徐徐前屈塌腰，兩臂側平舉，然後慢慢直腰。體前屈時呼氣。重複10—12次。

簡單瘦身動作，轉體運動。預備姿勢：右腳在前，左手扶椅背。屈膝半蹲，然後快速提踵，向左(即向靠椅子的一側)轉體180°。轉體時左手鬆開椅背。轉體動作結束時，右手扶住椅背，左腳在前站穩。然後反向轉體。

簡單減肥動作，腿操。預備姿勢：兩腳尖分開成45°角，一手扶椅背，另一手叉腰。挺胸收腹，腳尖著地做向側、向前、向後的擺腿動作。速度由慢到快。雙腳各重複10次。

簡單減肥動作，臂操。預備姿勢：兩臂側平舉。向內作圓週運動，先腕關節，後肘關節，最後兩臂伸直再活動肩關節，各做4次。然後反方向重複上述動作。自然呼吸。

簡單減肥動作，側身操。預備姿勢：兩腿分開，兩臂上舉。上體左右側屈，使身體重心由一腳移至另一腳。重複14—16次。自然呼吸。

睡前小保養 養出美麗秀髮

夏日在陽光的暴曬下，容易讓頭髮乾燥起頭屑，或者染後的顏色脫落。其實跟敷面膜是一個道理，在夜間睡前，我們也同樣可以給頭髮做一次小小的護理，祇需要兩分鐘，第二天早晨起來，絕對能擁有一頭Bling Bling的秀髮!

2分鐘睡前護理步驟：
Step1：首先用毛巾來濕潤頭髮。首先將頭髮根據紋理分成上下左右四個部分，然後用濕潤半干的毛巾，以折疊的手法夾住頭髮，並順著毛鱗片的方向，從上往下推開，來回兩遍。
Step2：將頭髮濕潤的時候，毛巾一定要順著一個方向來按壓，不能扭曲頭髮或者來回擦洗，按壓兩遍後，用乾毛巾再以同樣的手法按壓一次。
Step3：用一些護髮精華液或者精華露擦拭頭髮，你可以根據頭髮的長短來選取精華液的多少，一般情況下，長髮用2-3滴即可。



越洗越糟糕 10個潔面誤區你犯了多少

作為最經常做也是最基礎的護膚步驟，洗臉這一步似乎並沒有多少人會花心思來研究應該怎樣潔面才更有效。其實，潔面是護膚中至關重要的一個步驟，如果潔面不徹底，就會導致肌膚後續出現一系列的問題，譬如痘痘和黑頭，很多時候都和潔面不徹底有關係。現在，就來檢測一下，你的潔面方法是不是正確吧。

誤區一：使用潔面乳，就可以把臉洗得很乾淨。

糾錯：對於經常化妝的女性來說，洗臉一定要分為兩步：先用液卸妝，再用潔面乳洗臉。潔面乳祇能洗去汗水、皮脂、老化的角質層細胞和親水的潤膚品，而卸妝液裡面的成分含有植物油、油水乳化劑、表面活性劑，它能夠較為徹底地清洗掉彩妝和清除掉殘留在深處的污垢。

誤區二：用熱水洗臉能更徹底清潔肌膚
糾錯：洗臉時水溫的選擇很重要，過熱的水能徹底清除皮膚的保護膜，易使皮膚鬆弛，毛孔增大，導致皮膚粗糙，產生皺紋;另外，如果油分洗掉過多，也會加速皮膚的老化。而常用較低溫度的水洗臉，又會使皮膚毛孔緊閉，無法洗淨堆積於面部的皮脂、塵埃及殘留物等污垢，不但不能達到美容的效果，反而容易引起痤瘡之類的皮膚病，影響美容。正確的方法是用35℃的溫水潔面，然後用冷水沖洗。

誤區三：天熱出汗，每天多洗幾遍臉會更乾淨

糾錯：正常的情況應該是早一次晚一次。假如你在外面跑了一天，流汗、灰塵令肌膚很不舒服，這樣的情況下可以做一次深層潔面。天氣炎熱的情況下，可以每天增加一次。

誤區四：泡沫型洗面乳洗完後皮膚緊繃營養流失
糾錯：洗完臉之後的緊繃感是由於清潔劑洗去了皮脂和含在角質中保持水分的天然保潔劑而造成的。每一次洗臉都是重要的保潔環節。細膩的泡沫能深入毛孔洗淨皮膚的污漬，如果含有豐富滋養成分的泡沫型洗面乳也能使滋養成分順利進入毛孔。完全無泡沫的洗面乳應該泡沫型洗面乳結合使用，否則無法徹底清潔，造成油脂堆積，引發皮膚問題。

誤區五：用毛巾洗臉會更乾淨
糾錯：毛巾菌絨比毛孔大數十倍，很難深入清除深處污垢油脂，久濕不干的毛巾還會滋生各種細菌，與皮膚摩擦令皮膚過敏。所以洗臉最好使用柔和的潔面海綿，並經常晾曬消毒。

誤區六：洗面乳功能越多越貴，美容效果越好
糾錯：洗面是為清潔皮膚，如果過多的功能性成分會造成皮膚清潔不徹底，同時過多的功能性成分在皮膚沒有任何保護的情況下進入毛孔，會給皮膚造成負擔。所以洗面乳需要滿足兩個基本條件即可：清潔徹底和滋潤皮膚。

誤區七：洗完臉之後自然風乾，水分能夠在臉上多停留一些時間，起到補水的作用
糾錯：因為自然蒸發會使皮膚發涼，血管收縮反而會造成皮膚乾燥脫皮，很容易出現皺紋。

不同泳姿各有美體奇效

除了真正喜歡游泳的人外，有很多人都是想借游泳來瘦身或是塑身的。而以下是四種不同的游泳姿勢，對改善人體各具不同療效，你是屬於哪一種呢?想從哪方面努力呢?請對號入座吧。

蝶式
是以腰部來牽動身體，長期游這種姿勢的人，可消除腰部的贅肉，使其柔軟有力，且纖細，呈現優美線條。

蛙式
是因為大腿在游泳時充分地展開及收縮，可使大腿內側的贅肉消除，如果每天強化訓練，一個大夏天下來，會明顯發現大腿不再鬆弛而變得結實許多。

自由式
可以讓手臂的線條勻稱、美麗，使臀部肌肉變得結實有彈性，修復雙腿的線條。

仰式
對消除腹部多餘的贅肉很有效果，使腹部不再松垮，鍛煉腿與腰部的彈性，使其結實。



4個小妙招 變身時尚美發達人

工作的壓力和不足的睡眠是不是讓你會有脫髮的煩惱，每次洗澡時都會有不少的頭髮掉落。的確，生活和工作的雙重壓力，很容易讓我們面臨這樣的尷尬。那麼，就開始靈活你的雙手，給頭髮一個DIY按摩，想擁有美麗的秀髮，是要下功夫的噢。

第一式 直接養發
雙手微曲，分別放於頭頂左、右上方。輕柔地以指腹打圈按摩1分鐘。靜止半分鐘後，再打圈按摩一分鐘。重複此動作3次。

功效：可刺激血液循環，增加油脂分泌，令頭髮更加有光澤。

第二式 滋養頭皮
按摩完頭頂後，轉向按摩頸椎部位。以陰力輕按頸椎、發腳位置5下。靜止5秒，再按5下，重複5次。

以食指、中指和無名指指腹輕敲發旋，用力不要過大。
功效：有助於舒緩緊張的頭皮及肌肉。

第三式 調節頭皮油脂
第一步：將1或2滴香薰油在已

洗淨，微濕的頭髮上。香薰油可選用薰衣草，有助鎮靜神經及消除緊張。

第二步：輕輕以指腹將香薰油由頭頂向後推，均勻地分佈在頭皮上，令香薰油發揮最大功效。

第三步：讓已佈滿香薰油的頭皮閒著一會兒，並為緊張的肩膀加以按摩。之後可以用錫紙包裹著頭髮，以一定微暖的溫度擴張頭皮的毛孔，加速香薰油的吸收。

功效：可以鎮靜毛囊，又可以平衡油脂分泌。

第四式 促進生發
第一步：以食指和中指輕按小腿上、下5寸的位置。沿側邊一直按上膝蓋。

第二步：由膝蓋位置一直按至腰部。休息一分鐘左右，再由第一步開始，重複5次，再做另一隻腿。

第三步：當完成輕按雙腿後，用大拇指在腳跟上3寸打圈按摩半分鐘，再做另一隻腳。

功效：別以為祇有按摩頭皮才可以生發，按摩適當的穴位，例如以上提及的足部位置，確實能使血液循環加快，有助於頭髮的健康生長。



下面簡單的減肥動作雖然說比較簡單，但還是有效果的，祇要我們抓住生活中的任何一個細節，都可以抓緊機會鍛煉和減肥的，畢竟減肥是可以無處不在的，真是太簡單了。

簡單的減肥動作一：跳躍運動。預備姿勢：雙腳腳尖站立，左手扶椅背，右手側平舉。跳躍，兩腿分開，右臂前伸，然後用跳躍動作回復原位。共做20次。完成後，原地踏步半分鐘。

簡單的減肥動作二：放鬆運動。預備姿勢：坐在椅上，上體放鬆前俯，雙臂下垂。起立，抬頭，提踵，雙臂上舉——吸氣，坐下——呼氣。

簡單的減肥動作三，高抬腿走步。大腿與小腿成直角。雙臂隨之快速擺動30秒鐘。自然呼吸。

簡單的減肥動作四，，全身運動。預備姿勢：右腿直立。左腿向後，腳尖點地，兩臂上舉。俯身，左腿下蹲;右腿前伸，腳尖點地。以波浪動作將身體重心由左腳移至右腳，同時抬頭，挺身直立，雙臂側平舉。左腳向右腳併攏，再由右腳開始做同樣動作。重複8—10次。向前俯身時呼氣。

簡單的減肥動作，平衡動作。預備姿勢：身體右側靠近椅背站立，右手扶椅背。左腿向前抬起，與地面平行，接著側擺，然後向前俯身，同時後舉左腿。換另一腿做同樣動作。兩腿各做8—10次。

簡單的減肥動作，頸操。預備姿勢：直立。向右側轉頭並將頭向左一甩(快速擺頭)，然後下巴觸胸。再向左轉頭並向右上甩，快速向後仰頭。正反各做4次。自然呼吸。

簡單的減肥動作，軀幹操。預備姿勢：直立。上體徐徐前屈塌腰，兩臂側平舉，然後慢慢直腰。體前屈時呼氣。重複10—12次。

簡單瘦身動作，轉體運動。預備姿勢：右腳在前，左手扶椅背。屈膝半蹲，然後快速提踵，向左(即向靠椅子的一側)轉體180°。轉體時左手鬆開椅背。轉體動作結束時，右手扶住椅背，左腳在前站穩。然後反向轉體。

簡單減肥動作，腿操。預備姿勢：兩腳尖分開成45°角，一手扶椅背，另一手叉腰。挺胸收腹，腳尖著地做向側、向前、向後的擺腿動作。速度由慢到快。雙腳各重複10次。

簡單減肥動作，臂操。預備姿勢：兩臂側平舉。向內作圓週運動，先腕關節，後肘關節，最後兩臂伸直再活動肩關節，各做4次。然後反方向重複上述動作。自然呼吸。

簡單減肥動作，側身操。預備姿勢：兩腿分開，兩臂上舉。上體左右側屈，使身體重心由一腳移至另一腳。重複14—16次。自然呼吸。

所以洗臉後，應該立刻使用爽膚水，再使用具有保濕效果的面霜。

誤區八：卸妝前先用紙巾擦拭，這樣可以更容易的洗淨妝容
糾錯：用紙巾先將妝容擦掉的做法是最傷害皮膚的，因為紙巾粗糙，沒有油分、水分，會將化妝品的顆粒粗暴地揉進皮膚毛孔裡，一會給後面的清潔工作增加難度，二會使皮膚變得粗糙。應該使用好的卸妝品，卸妝手法一定要輕。

誤區九：一定要使用具有強效清潔能力的洗面奶才能洗得乾淨
糾錯：選擇清潔用品時，應選擇清潔性適中的產品，如過度洗去油脂常會造成皮膚乾燥敏感，當發現臉部出現發紅、脫皮，對於平常慣用的保養品也會過敏時，就要檢視自己的洗臉用品是否太過刺激、清潔力過強，這時最好改用較為溫和的洗臉產品，否則過度清潔不但無益於肌膚健康，過於乾燥的肌膚還容易生成小細紋，那可就不償失了!

誤區十：洗臉祇要每個地方都洗到了就行，不用講究順序
糾錯：T型區是最容易藏污垢的地方，最好多搓幾遍。清洗臉頰應該是由下往上輕輕地揉洗，因為臉部的角質層細胞是由上往下呈魚鱗狀層層分佈的，如果反方向來清潔的話，一定會更為乾淨。髮髻和太陽穴極容易殘留飾發定型劑，所以得格外注意清洗，眼睛的皮膚特別敏感，應該留在最後來清潔，以防止潔面用品的刺激。

誤區十一：洗臉時用力搓揉，可以徹底清潔
糾錯：用力搓揉會破壞皮膚的天然屏障，導致皮膚乾燥、敏感。正確的洗臉方法是：先用溫水將臉沖濕，然後塗上潔面乳，用指腹輕輕按摩，最後用清水沖淨。

誤區十二：洗臉時用熱水，可以促進毛孔收縮
糾錯：熱水會刺激皮膚，導致皮膚紅腫、發癢。正確的洗臉方法是：先用溫水將臉沖濕，然後塗上潔面乳，用指腹輕輕按摩，最後用清水沖淨。

誤區十三：洗臉時用冷水，可以收緊毛孔
糾錯：冷水會刺激皮膚，導致皮膚紅腫、發癢。正確的洗臉方法是：先用溫水將臉沖濕，然後塗上潔面乳，用指腹輕輕按摩，最後用清水沖淨。

誤區十四：洗臉時用肥皂，可以徹底清潔
糾錯：肥皂會刺激皮膚，導致皮膚紅腫、發癢。正確的洗臉方法是：先用溫水將臉沖濕，然後塗上潔面乳，用指腹輕輕按摩，最後用清水沖淨。

誤區十五：洗臉時用毛巾擦臉，可以徹底清潔
糾錯：毛巾會刺激皮膚，導致皮膚紅腫、發癢。正確的洗臉方法是：先用溫水將臉沖濕，然後塗上潔面乳，用指腹輕輕按摩，最後用清水沖淨。

誤區十六：洗臉時用紙巾擦臉，可以徹底清潔
糾錯：紙巾會刺激皮膚，導致皮膚紅腫、發癢。正確的洗臉方法是：先用溫水將臉沖濕，然後塗上潔面乳，用指腹輕輕按摩，最後用清水沖淨。

誤區十七：洗臉時用棉質毛巾擦臉，可以徹底清潔
糾錯：棉質毛巾會刺激皮膚，導致皮膚紅腫、發癢。正確的洗臉方法是：先用溫水將臉沖濕，然後塗上潔面乳，用指腹輕輕按摩，最後用清水沖淨。

誤區十八：洗臉時用絲綢毛巾擦臉，可以徹底清潔
糾錯：絲綢毛巾會刺激皮膚，導致皮膚紅腫、發癢。正確的洗臉方法是：先用溫水將臉沖濕，然後塗上潔面乳，用指腹輕輕按摩，最後用清水沖淨。

誤區十九：洗臉時用麂皮巾擦臉，可以徹底清潔
糾錯：麂皮巾會刺激皮膚，導致皮膚紅腫、發癢。正確的洗臉方法是：先用溫水將臉沖濕，然後塗上潔面乳，用指腹輕輕按摩，最後用清水沖淨。

誤區二十：洗臉時用超細纖維毛巾擦臉，可以徹底清潔
糾錯：超細纖維毛巾會刺激皮膚，導致皮膚紅腫、發癢。正確的洗臉方法是：先用溫水將臉沖濕，然後塗上潔面乳，用指腹輕輕按摩，最後用清水沖淨。

誤區二十一：洗臉時用天然纖維毛巾擦臉，可以徹底清潔
糾錯：天然纖維毛巾會刺激皮膚，導致皮膚紅腫、發癢。正確的洗臉方法是：先用溫水將臉沖濕，然後塗上潔面乳，用指腹輕輕按摩，最後用清水沖淨。

誤區二十二：洗臉時用竹纖維毛巾擦臉，可以徹底清潔
糾錯：竹纖維毛巾會刺激皮膚，導致皮膚紅腫、發癢。正確的洗臉方法是：先用溫水將臉沖濕，然後塗上潔面乳，用指腹輕輕按摩，最後用清水沖淨。

誤區二十三：洗臉時用木質纖維毛巾擦臉，可以徹底清潔
糾錯：木質纖維毛巾會刺激皮膚，導致皮膚紅腫、發癢。正確的洗臉方法是：先用溫水將臉沖濕，然後塗上潔面乳，用指腹輕輕按摩，最後用清水沖淨。

誤區二十四：洗臉時用棉質毛巾擦臉，可以徹底清潔
糾錯：棉質毛巾會刺激皮膚，導致皮膚紅腫、發癢。正確的洗臉方法是：先用溫水將臉沖濕，然後塗上潔面乳，用指腹輕輕按摩，最後用清水沖淨。