

美發寶典解決夏日三千煩惱絲

到底是選擇油性頭髮專用的洗髮水，還是選擇適合乾性頭髮的洗護產品？究竟怎樣護理才能擁有健康、平衡的完美發質？為你翻開美發寶典，解決夏日三千煩惱絲的夏日大麻煩。

解決發煩惱第一招：特別步驟，優化護髮程序
解決頭髮油脂分泌不均衡等一系列頭髮問題，僅僅從洗後開始著手是不夠的，試試在洗髮前多加一個步驟，優化其後的護髮程序，讓營養成分更易吸收。

對策：預洗液中的營養物質能滲透到頭髮根部，修復受損頭髮，去除雜質，使頭皮達到平衡狀態，記得要在洗髮前使用。

解決發煩惱第二招：選擇頭皮專用去脂卸妝油
對於太過油膩的頭皮束手無策嗎？你需要對症下藥的洗髮產品。經過不少美容品牌的普及性教育，大多數消費者已經明白對於油性的彩妝、污垢，最好能用油性的卸妝產品來「以油融油」。面部是如此，頭髮亦是如此。尤其是對於髮根油膩，而且出現溢脂性脫髮問題的人士更要特別推薦這種護理方法。

對策：要解決堵塞毛孔的皮脂，最好選擇頭皮專用去脂油。

解決發煩惱第三招：豐盈成分，改善細軟扁塌發質
順滑聽話的頭髮固然很美，但髮根油膩一族更期盼豐盈蓬鬆的頭髮。亞洲人的發質都比較粗硬無生氣，加上頭皮油脂分泌旺盛，使得髮根偏沉重，更容易造成頭髮扁塌、難以造型。

對策：選擇有助豐盈頭髮的洗髮水，洗後頭髮輕盈有質感，更方便「凹造型」。

解決發煩惱第四招：植物成分，溫和呵護髮絲
夏天的頭皮，除了自然的油脂分泌，還有大量汗水分泌，每天洗髮是保持清爽潔淨的要素。既然如此，更要選擇成分溫和、不含皂類、弱酸性的洗護髮產品，讓每天洗髮也不傷髮。

對策：以植物的美發力量清洗髮絲，溫和潔淨同時，有效舒緩鎮靜。

別以為頭皮油膩會讓你的頭髮變得更強韌，事實是頭髮變得越來越脆弱，油脂分泌失衡會帶來頭皮屑、掉發、斷髮等一系列問題，你需要的是找到對抗脆弱頭髮的柔韌力量。不僅要令頭皮更強韌，還要令發尾更柔韌，從此告別脆弱。

對策：選擇強韌頭髮的洗護產品，由內而外為髮絲注入充滿韌性的新生力。

解決發煩惱第六招：洗護分開，專業護理
如果選擇二合一的洗護髮產品，適合油性發質的往往太干，反之，適合乾性發質的又會令髮根太油膩。建議被頭皮油膩、發尾乾燥困擾的女性還是要花點時間呵護秀髮，洗髮、護髮分開才是正解。

對策：選擇有助調節頭皮油脂分泌，舒暢頭皮的洗髮水，配合深層滋潤的護髮產品，針對性解決不同頭髮問題。

解決發煩惱第七招：重點修復髮絲損傷部位
頭皮油膩一族為了每天仍能保持清爽的形象，常常不得不每天洗頭，高頻度的洗髮如果不能配合充分的護理，很容易造成毛躁、乾燥、分叉等發質傷害。再加上頭髮在夏日很容易飽受物理損傷，高強度UV、海水/泳池水、不當的梳理都令秀髮雪上加霜。就好比在日常護膚之餘你會選擇面膜來做，在日常洗護髮之餘你同樣需要特別修護。

對策：建議選則質地清爽的密集護理產品，集中修復受損的毛鱗片，尤其要加強發尾部分。

解決發煩惱第八招：免洗護髮，隨時呵護
為了讓造型更生動，秀髮更立體，越來越多上班族選擇在早晨上班前洗頭，但弊端也很明顯：每個通勤日的清晨都像打仗一樣，哪裡有時間讓護髮產品慢慢吸收。美發品牌深切瞭解秀髮的需求，免洗產品應運而生。

對策：不用浪費早晨的居家時間，放在包裡，放在辦公室中，有時間就能抹一下——沒錯，這就是方便的免洗護髮產品。



個運動讓你減肥更快

1. 張弛有致的有氧運動

如果在半小時有氧運動中掌握好強弱節奏，那麼你可以達到事半功倍的效果，即在高強度運動的間隔中加入平緩的恢復時間。同樣是半小時的有氧運動，這種節奏有強弱的運動要比節奏平穩的運動多消耗一倍的熱量。美國加州州立大學運動機能系主任凱瑟琳·傑克遜博士指出：「如果連續做高強度的運動，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強度水平。」

2. 騎車時單腿用力

當你在踏板上健身時，間歇地讓一條腿更用力蹬踏板可以加強運動的強度。開始時，可以先兩腿一起以中等強度來蹬踏板4分鐘，然後左腿著重發力，高強度蹬踏板。30秒之後，換右腿作為主要發力腿，再蹬30秒。然後，兩腿一起以中速蹬4分鐘，作為調整與恢復。這樣，每隔4分鐘單腿用力蹬1分鐘，一共鍛煉30分鐘。紐約切爾西·派爾斯運動中心的健身教育經理邁克爾·於瑟夫說，這樣的單腿蹬車運動可以幫助你多燃燒20%的熱量。

3. 喝水消耗法

美國體操協會代言人尼爾·瑪基說：「如果你祇是老老實實地坐著一杯接一杯地喝水，喝多少杯也幫不了新陳代謝的忙。但如果你運動，情況就不同了！運動時體內的新陳代謝速率提高，身體就會開始燃燒脂肪，這時候，人體需要大量的水分保持溫度均衡，因此一定要多喝水，最好是礦泉水或者白開水。」尤其是在運動水大大流行的今日，雀巢水護養、活力酷兒、脈動具有保倍因子的水，不僅能有效促進體內循環，調整新陳代謝狀況，讓你體驗內外清順之美，而且還可以抵制有害細菌，同時增加有益菌群，從而促進腸胃的健康。在這種狀況下，喝水可以讓你多消耗掉10%的熱量。

4. 拆分運動時間

於瑟夫還建議健身者，將平常的運動拆分為兩段進行。例如，如果你以前習慣於每天跑5公里，那麼可以拆分為早上2.5公里，晚上2.5公里。他說：「當鍛煉時間縮短之後，你可以試著加大強度，這樣就可以在同樣的距離中增加熱量的消耗。」

5. 負重走

美國加利福尼亞州弗爾德斯中心的健身教練凱西·史蒂文斯說，在疾走時套上一件負重馬甲，可以幫你多燃燒10%的熱量。負重馬甲最多可以裝載約36公斤的重量，這些負重物成塊狀，可以直接裝在馬甲的口袋裡。史蒂文斯說，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%。如果你不喜歡這種負重的方法，也可以嘗試在手中握兩根長桿。雖然它們的重量祇有0.5公斤，但是卻可以幫你多燃燒20~25%的熱量，且沒有任何副作用。

6. 注重姿勢

紐約羅弗特傑姆健身館的館長肯·菲茨傑拉德說，當你在踏步機、橢圓機或跑步機上健身時，讓手臂自然擺動，或輕輕地將雙手扶在器械的把手上。能讓你多燃燒掉10%的熱量。他說：「當你的身體靠在把手上時，你的運動量就打了折扣。」

眼霜加按摩 一種方法打天下？

眼部護理一直是我們不斷攻克的難題。眼霜的選擇、按摩的手法、質地太粘稠怕起脂肪粒，太輕薄了又怕沒有作用。總之，對於分外脆弱的眼部肌膚，我們總是有著許許多多的疑問。那麼現在，我們就來看看眼部護理的誤區，對號入座，你平時有沒有落入陷阱呢？

誤區1 眼霜加按摩，一種方法打天下

也許你會感到驚訝，但事實是：每種眼霜的按摩手法和按摩時間都不一樣。比如針對黑眼圈的眼霜，按摩是為了促進淋巴循環，而保濕眼霜按摩的目的是促進吸收，方法當然不同。皺紋是和肌膚生長方向逆向而行，那麼在按摩的時候就要順著肌膚生長紋理，不然很容易自己給自己按出皺紋。

購買眼霜時一定要向BA諮詢按摩方法，如果建議按摩3下，就不要多按摩，不正確的按摩手法可能使你的眼霜無法發揮全部功效，還可能拉皺眼皮，起了反作用。

東方人以中心性肥胖更多見

西方人肥胖的數量比較多，但多為全身性肥胖；先方人發胖往往是先從腹部開始，脂肪主要堆積在下半身腹部週圍，這種肥胖又被稱作中心性肥胖。

這種類型的肥胖內臟脂肪增多，在體內堆積起來。東方人一般男性腰圍≥90厘米，女性腰圍≥85厘米就是中心性肥胖。中心性肥胖者的胰島素抵抗要比均勻性肥胖者更為嚴重，也更難糾正，與心腦血管疾病發生的關係更為密切。

當前中國擁有超重量人群2億，肥胖者6000多萬人，如此龐大的中心性肥胖人群正在成為滋生糖尿病、高血壓、高血脂、心腦血管疾病和腫瘤的源頭。中國已到了應該積

誤區2 眼睛很脆弱，祇用眼霜或者眼部精華就好了

最好兩者一起配合，眼部精華和眼霜的關係就好比內衣和外衣，就好像你不能祇穿著內衣出門一樣，使用眼部精華之後，一定要使用眼霜，這樣才能鎖住精華中的營養物質。

正確的使用順序是眼部精華、眼膜和眼霜。清潔皮膚後，先用眼部精華，可以促進眼膜中營養成分的吸收。敷完眼膜後不需要洗掉，按摩吸收後直接塗眼霜，鎖住精華和眼霜中的營養成分。需要注意的是，很少有爽膚水可以用在眼部，所以一般不要在眼部護理中使用爽膚水。

誤區3 眼霜要越滋潤越好

假如眼霜對於你自身肌膚來說過於油膩的話，持續用下去，眼部週圍不但會長脂肪粒子，皮膚還更容易出現鬆弛、黯淡。

假如你已經長有脂肪粒，解決的方法，除了換用「水質」眼霜及做好日常清潔外，

還應每天或隔天敷水分滲透面膜或一些保濕的面膜。皮膚的新陳代謝改善後，無需多日脂肪粒自會脫落，眼部肌膚也會更加水潤，吸收力更好。

誤區4 祇在眼角使用眼霜

面部最早出現的皺紋是眼角的三道魚尾紋，所以人們常常用眼霜在眼角做與皺紋垂直的按摩，這無疑是對的。但面部最早鬆弛老化的區域是眼睛下方和上眼皮，這個區域衰老沒有魚尾紋顯眼，卻更加脆弱。所以不能祇在眼角使用眼霜。而塗眼霜的正確方法是順內眼角、上眼皮、眼尾、下眼皮做環形按摩，讓肌膚完全吸收。

誤區5 眼霜是25歲以後才用的

化妝品分類越來越細緻，越來越專業化，有些用品不一定每個人都需要，比如說彩妝。但是眼霜對絕大部分人來說，都是必須的。由於用眼過度、環境污染、季節因素的影響，年齡在18到24歲之間的年輕女孩兒也應該養成使用眼霜的習慣。

極防治肥胖的緊要關口

中心性肥胖引發各類疾病

如果脂肪攝入量超過膽汁的分解能力時，就會在體內累積下來。內臟脂肪在體內堆積，很容易游離進入靜脈，肝臟調節脂肪代謝的功能因此降低，脂類代謝異常，於是體重增加；同時HDL（有益膽固醇）的合成減少，這種膽固醇能進出動脈壁，不會沉積於血管壁內膜而引起動脈粥樣硬化，還能清除已經存在於血管壁上的LDL（有害膽固醇），從而起到預防心臟病的作用；腹部胖的人，HDL含量低，LDL在體內沉積，患心臟病動脈硬化、高血壓、腦中風等疾病的的可能性就大。

很多中國人到歐美發達國家生活後，心臟病的發病率比當地人普遍要高，主要原因是東方人脂肪細胞儲藏脂肪的能力低，脂肪代謝水平低，極易發生多種代謝紊亂。

改善生活方式克服肥胖

生活中用飢餓、腹瀉以及超負荷運動來減肥的人很多，飢餓與腹瀉，身體減去的往往是水分和蛋白質，脂肪依舊停留在身體內；大負荷的運動容易產生疲勞，抵抗力下降，不容易長期堅持，一旦停止，體重反彈迅速。

比較有效的做法之一是行為療法。主要是改變不健康的生活方式，重建健康、科學的生活模式。核心內容是飲食療法及運動療法，用營養結構合理、平衡的膳食來代替不良飲食習慣，用長期運動代替短期超負荷運動。

飲食和運動治療效果有限或不佳時，酌情輔以安全有效的減重藥物。

藥物干預輔助治療

藥物配合使用的重要目的是幫助肥胖人群建立一個良好的飲食生活模式。減肥人群往往在減肥過程中不能做到持之以恆，或者因為一個無法避免的應酬而打亂已有的飲食計劃。這個時候，配合使用減肥藥，尤其是通過降低食慾、催生飽感的藥物，可以助減肥人群一臂之力，保護已經建立的「勝利成果」。

目前市場上抗肥胖的藥物主要分降低食慾並催生飽感和抑制脂肪吸收兩類。降低食慾的藥物通過控制食慾，讓人吃得少並容易飽，從而減少進食量，幫助減肥人養成少食不貪食的習慣。當良好的飲食習慣養成後，可停止使用藥物而不導致反彈。當前降低食慾的藥物在實際運用中顯示，能降低患者的腹部脂肪，明顯改善腹部肥胖，對輔助治療高血壓、高血糖、高血脂也有積極的作用，業已成為克服東方人中心性肥胖的主要工具。



方案1 檢查你的日常護髮細節：在日間的護髮細節中拯救乾枯的秀髮，不要讓水分輕易溜走。

梳頭力度：梳發時用力要輕柔，切忌用力拉扯，對於特別難梳理的頭髮，可以先噴一些順發精華素。

梳頭的秘訣：花時間用齒疏的梳子把頭髮的凌亂處和打了結的地方梳順。從頭髮的末端梳起，然後到髮根，直到可以很順地從髮根梳到發尾。千萬不要從髮根開始梳。

修剪髮絲：定期修剪可避免分叉，使髮絲保持健康亮澤，同時還可刺激毛髮細胞的新陳代謝。

方案2 開始秀髮的水潤假期：定期做頭部的按摩，給你的秀髮放個假。

指梳頭髮：以十指指端從前髮際起，經頭頂向後髮際推進。反覆操作20~40次。

提拉頭髮：抓滿頭髮，輕輕用力向上提拉，全部頭髮都被提拉1次，用時2~3分鐘。

乾洗頭髮：用兩手指按摩整個頭部的頭髮，如洗頭狀，2~3分鐘。

拍打頭皮：輕輕拍打整個頭部的頭皮1~2分鐘。將以上按摩法每日早晚各做1次。



東方人專用的減肥方法

