

讓自己越夜越美麗的秘籍

當夜幕降臨的時候，你的身睡了，你的心也睡了，而你肌膚中的每一個細胞卻進入了一天中最活躍的狀態，那麼這個時候，也是護膚最好的時候。

越夜越美麗的一字方針

1. 一個數字——28

肌膚細胞大約每28天為一個代謝週期，它的脫落是在不知不覺中進行的，如果能夠每天幫助它代謝，才可以促進皮膚底層細胞的新生，說到這裡，你應該對為何每晚必須做好清潔的工作有更正確的認識。

2. 一段時間——晚上23點到凌晨2點

根據科學家的觀察，晚上23點到清晨2點是皮膚新陳代謝自我修復的最高峰時段，如果能在這段時間提供肌膚再生和修復所需要的養分，對於超過25歲以上的女性而言是非常重要的。

3. 一種可能——持久

肌膚夜間保養不需要過於複雜，但持之以恆的執行卻是達到最佳效果的最重要原則，臨睡前的基礎保養會讓你在某一天早上的鏡子裡看到不一樣的自己。

滋養——你的概念昇級了嗎

很多人在提到「滋養」時，還祇是停留在「等有了皺紋以後再說吧」的程度上，完全沒有肌膚滋養是「預防勝於治療」的先見之明。為什麼大家不喜歡使用滋潤度較高的晚霜呢?得到的答案不外乎：怕質地厚重不易吸收、懶得擦以及覺得自己還很年輕三種。

其實，「防患於未然」用在滋養上是最合適不過的了，這也是越來越多的護膚品牌日益看重25~35歲這個市場的原因。

對於夜間的滋養，除了晚霜之外，有三件事是不能不提的——

1. 眼睛——關於眼膠、眼霜、眼膜的故事

如果對於眼部問題的訴求來說，眼膠和眼霜的功効是差不多的，祇是凝膠的質地擦起來更清爽，適合中性至油性肌膚使用。特別是在白天，眼膠會讓眼部沒有絲毫的負擔感，主攻消除眼袋黑眼圈和舒緩眼部肌膚等。

眼霜的質地比較濃稠，因此除了減少黑眼圈和眼袋的問題，也可以相對改善皺紋和細紋的現象。

至於眼膜，則可以在前一天大哭、熬夜導致黑眼圈、眼袋等特殊狀況突然出現時使用，它能在短時間內補充水分，消除疲勞，增加肌膚的柔軟和彈性，快速減輕眼部浮腫和黑眼圈的現象。

2. 美白當道的學問

如果有人告訴你一年四季的防曬，那麼她是對的;但如果有人告訴你一年四季的美白，那麼要她真的對美白沒有瞭解，要不在存心給你的美麗下套。

美白的產品對於那些一直把「白皙」作為訴求的亞洲女性來說，絕對是一個幫你實現完美的利器。但這個過程，會令肌膚的角質脫落，如果持續使用，會延遲肌膚角質的新生，從而傷



害到肌膚原本的肌理。

一年之中，春天和秋天是比較適合進行美白的，而你祇需要選擇一款適合的產品，然後把它在這一季之內用完就夠了，在這一季中，並不需要重置新品。

3. 補水——將肌膚不老神話延續

缺乏睡眠的肌膚，細胞與細胞之間傳送水分的能力會大幅降低，當肌膚內部水分穿透、擴散速度漸緩的時候，肌膚就會在表面水分蒸發散失，內部又無法及時提供水分的情況下，呈現出缺水、乾燥的現象。

夜間細胞的運作比白天還要活潑，此時補充細胞水分，可以透過細胞間較快速的傳輸作用，更快讓深層的細胞獲得水分的補給。LAN-COME實驗室同時也發現，若能利用晚間細胞增生快速的時段，提高肌膚的保水功能(延緩肌膚水分擴散的速度)，對於擁有柔嫩、有光彩的肌膚來說，幫助很大。

護手——一整夜的完美手語

日間，你的手接觸著四下的污濁，夜間，它們理應得到最好的呵護。

選一款適合你的護手霜是呵護手部肌膚的前提——

如果你久處在辦公室或是空調房中，那麼應該選擇富含保濕因子的護手霜。這種環境通常會比較乾燥，再加上電腦的輻射，會令手部肌膚中的水分大量流失。而補水保濕效果比較好的手霜可以讓雙手在夜間得到水分的補充。

如果你常做家務，雙手會接觸到很多具有腐蝕性的清潔劑或是消毒水，這個時候，含有天然果油以及維他命E等成分的護手霜就更為適合了。這是因為護手霜中的酸性成分可以中和殘留在手上的清潔產品中的鹼性成分。

如果你在工作中用手的機會比較少，那麼具有植物蛋白的護手霜可以防止手部肌膚因為季節變化而帶來的不適。

穿戴文胸的4個誤區

導語：文胸可以說是女性最貼身的「閨蜜」之一了，這個從青春期就開始伴隨女性的貼身衣物不僅能對我們的身體起到保護作用，同時也能讓我們展現出女性美麗曲線。選擇一款貼合的文胸能讓你魅力大增，但是相反，如果你穿錯了文胸，不僅美麗打折，還可能讓你的身材因此變形。如果你在選擇文胸時，也有下面的誤區，就趕緊改正吧。

誤區1：祇換身圍不換罩杯

34B型的女士需要一個更大的乳罩而購買了一副36B型的乳罩；大乳房女士因為找不到H杯型乳罩，於是買一副42D乳罩以滿足對杯型的需要。需要一個大杯型，卻選擇了一個身圍更大的文胸……很多女性變胖胸圍增長時往往沒有意識到乳房的罩杯也隨著變大了。這樣就可能因身圍過大，文胸不能帶給你足夠的支撐，久之而造成乳房下垂。

誤區2：一副文胸穿兩年

捨得花大價錢買一副「絕世好bra」固然好，但即使是再好的文胸，也要按照自己的體型變化及時更新。通常來說，一個文胸的壽命不應該超過兩年。另外，清洗時也要注意不要用機器洗，以保證文胸不變形。晾曬時也應先將水分擠干，免得造成肩帶過長。

誤區3：胸小不用穿文胸

無論你是A cup的太平公主，還是D cup的傲人波霸，乳房都是一個以脂肪為主要構成成分的器官。任

何會引起顫動的運動都意味著懸帶每隔幾秒就需承受乳房的重量。因此，文胸是每個女人的衣櫥必備。懷孕時的乳房增大更該留意身材變化，及時更新你的文胸。

誤區4：睡覺時穿文胸

睡覺時身體活動量減少，血液循環減緩，所以原則上最好不要有東西束縛身體。但是對胸部較大的女性(如C杯及以上)而言，不穿胸圍可能反而無法入睡。這是因為在睡眠時，胸部的重量偏向腋下，所以這種體形的女性，在睡覺時宜穿無鋼絲、質地柔軟透氣的全罩杯或背心式胸圍。

小貼士：正確的文胸穿著方法

選擇適合的文胸後，接著就要學習正確的穿法。如果穿法錯誤，就算你買了調整型文胸，也一樣徒勞無功。

首先將調整帶調至適宜的長度，鬆緊程度以一個手指可插入肩帶內側滑動為宜。然後身體向前傾斜60度，讓乳房圓滿地進入罩杯裡面，再扣上背扣；接著修正杯位，右手從左胸前伸向左胸肋下，將側背部及胸下的肌肉緊貼皮膚往胸前斜向上推，將側旁及胸底部的贅肉完全推到罩杯裡，再用左手同樣方法幫助右胸調整；最後檢查一下背部的橫帶和胸前杯位底部是否成一水平，再扭動身體，看看是否活動自如。

面膜給肌膚注入新鮮魔力

面膜的原理就在於它可以暫時阻隔空氣，使肌膚呈現與精華液貼合的狀態，在這樣的密閉狀態下，可以增加肌膚表面的溫度並提升局部新陳代謝的速率，一方面可以讓精華液更容易為皮膚所吸收，另一方面也可降低肌膚水份揮發的速度，讓膚質更為水嫩。

使用面膜的目的

面膜可以加速保養品的吸收，即使是同樣的成分，在使用面膜後的效果會比單擦有效，但這邊要注意的就是因為面膜會促進成分的吸收，如果面膜成分太複雜，其中對皮膚沒有幫忙的酒精、色素、香料、乳化劑及溶劑也有可能被吸收而造成皮膚的傷害，所以在選購面膜時看看成分標示是否清楚，成分組成是否單純是很重要的。

如何選用單片式面膜

面膜的劑型現在有很多種類：液露、凝露、凝膠、凝乳、乳液、乳霜、乳膏、泥膏等等，然而大家最常用的還是單片式的面膜。一般來說，選用單片式的面膜，要先留意它的載體(敷片)及成分(精華液)兩部分。

載體的部分依不同的材質及裁剪刀口會大大影響到使用時的服貼度及使用感。載體的材質從早期的紙漿，慢慢改進為不織布、特殊纖維、聚合物、膠凍膜及最新的生物纖維材質等等。這部分消費者可依照自己在試敷時的舒適性與密度來做選擇。原則上面膜厚度比較厚、精華液吸收量比較多及使用時服貼度比較高的產品，其密封的保養效果會比較好。

面膜價格跟效果有沒有關

大致而言，面膜的效果跟價格是沒有絕對關係的，重點是在於面膜成分的組成及濃度。成分標示清楚及活性成分濃度標示清楚是很重要的，因為面膜

中精華液的實際效果就跟這兩者有很大的關係。不是成分越多越有效也不是成分越新越有效，跟成分調製是有很大的關係。

按年齡選面膜

15~20歲：這一年齡人體內分泌旺盛，皮脂腺分泌加強，油脂增多，毛孔粗大，容易出現惱人的痘痘和粉刺。

武器：保潔，每週一次清潔面膜或有治療效果的面膜。

20~25歲：皮膚狀態趨於穩定，細膩光潔，富有彈性，既不需去死皮，也無需加營養。這時最要注意的是保護這層「外膜」。別用含有生物活性成分的面膜。

武器：補水和維生素，尤其是維生素E和C，自己在家中使用水果自製就行。另外，這時皮脂腺分泌仍然旺盛，每週進行一次深層清潔面膜護理也很必要。

25~30歲：皮膚處於轉折時期，表面會積存一些壞死細胞，使皮膚感覺有點粗糙。

武器：補水、滋養型面膜，一週至少兩次。

30~35歲：皮膚歲月痕跡增加，膚色開始發暗，可出現皺紋及色素沉澱。

武器：諮詢皮膚專家。不要隨意使用強

美白型面膜，最好諮詢專業的醫生，選擇適合的面膜。

35~40歲：皮膚每天分泌的油明顯減少，營養型面膜必不可少。

武器：含有果酸的面膜，果酸既能保潔，又有去死皮的功能。最好還含有維生素A、C、E。

40歲之後：自然老化、紫外線、環境污染及精神緊張所帶來的惡果開始顯現——皮膚內的膠原含量減少，出現皺紋。機體內所出現的內分泌系統紊亂也會對皮膚造成不利的影響。皮膚變得更加敏感，更加鬆弛。

武器：營養面膜，每週1~2次，在去角質後做敷貼，能增強皮膚彈性。

5招護髮教你打造有型直髮

目前最流行的直髮應該是那種直垂到肩膀下面的長度吧，留予身體有足夠的空間去映襯頭髮的情趣。以下幾點可以幫助你保持頭髮的型格。

1 嘗試沒有層次的直髮(或者盡可能少)，到鎖骨的長度，再長劉海打新鮮感。

2 使用含有蓬鬆動感配方的洗護產品，預防層次髮型在冬季扁塌走形。

3 洗完澡後，立刻噴上熱氣噴霧(即使您的發質很好，也盡可能在髮根使用量感造型液，使用尼龍和豬鬃清潔梳，邊梳邊吹頭髮，盡量選用離子風筒，因為它的風速是一般吹風機的兩倍，也可以使頭髮少受傷，更加柔順)。

4 塗抹少量護髮膏或霜，避免靜電產生。在頭上覆蓋防塵除靜電紙，以撫平毛燥和翹發(但每天不要超過一次，否則頭髮很容易變油膩)。

5 每月使用一次火局油(盡量避開髮根)，用寬齒梳子塗抹，在頭髮上停留十分鐘，然後用洗髮水洗淨，這對於解決經常由吹風或拉直頭髮造成的暗淡無光和乾燥脆弱問題有不錯的效果。



三種運動讓臀部更小更翹

在日常生活中，有些人整體來說不算肥胖，卻偏偏有一個又大又圓的臀部，雖然阿媽說這是「好生養」的象徵，但青春年少的你，又怎會容忍這個稱號發生在你身上？

所以，今日開始就要進行收臀大計，希望大家也跟著我一起來練習一下吧。

運動1：強化腰臀

這個簡單的運動對收腰臀均有益處。

1. 仰臥，雙腳張開與腰同寬，膝蓋彎曲，雙手平放兩邊。

2. 邊吐氣邊盡量挺起腰部，直到氣完全呼出，再回到動作1，中間不要休息，動作要保持連貫。持續做15~20次。

注意：每次做都要用力，習慣了這套動作之後，臀部可以不著地，效果會更佳。

運動2：減臀贅肉

這個運動可消除臀部上方的贅肉，鍛煉腿肌，令臀部變得更挺。

1. 俯臥，雙手屈曲托頭部，腳尖伸直。

2. 臀部用力，邊吐氣、邊盡量抬高其中一隻腳，腳要保持伸直，靜止1秒鐘。再回到動作1，依相同步驟抬起另一隻腳。左右交替連續做15~20次。

注意：不要勉強扭動臀部抬腳，因這樣可能會造成腰痛，也不能達到運動效果。抬腿時應同時收縮腹部肌肉。

運動3：美化臀形

這個運動可收縮臀部肌肉，強化腰力及腿力。尤其有效消除大腿兩側的贅肉，創造有弧度的美臀。

1. 雙腿靠攏，立正站好，面向前方，雙手叉腰。

2. 單腿輕輕向前跨出，兩膝成90度彎曲。先吸口氣，再邊吐氣邊回到動作1。換腿跨出，動作相同，左右腳重複做15~20次。

注意：做時要後抬頭挺胸，且背脊伸直。前腳不要太向前跨出，後腿下彎時，膝蓋盡量貼近地面，但不要貼地。

