

10款混血短髮變身型範達人

新年就要擁有新面貌，雖然梨花頭依然勢頭逼人，但是我們的就是不一樣，在此推薦10款簡約清爽的帥氣短髮，極易打理的方便性與實用性暫且不說，華麗麗的混血味道才能最讓人心動。

髮型重點：男仔般極短樣式
爲了能完美呈現出帥氣瀟灑的輪廓，發型採用了直髮線條，男仔般極短樣式能讓你渾身輕鬆舒暢，蓬鬆厚實的劉海倍添可愛味道，鬢角的服帖曲線再也不用擔心圓嘟嘟的臉蛋呢

髮型重點：可愛的蘑菇形狀充滿了童真
可愛的蘑菇形狀充滿了童真，耳上髮絲的張開弧度讓造型充滿了圓潤質感，雖然也是長劉海造型，但是劉海的蓬鬆讓整體倍顯輕盈，兩側延伸起到了很好修飾臉型的作用。

髮型重點：頭頂兩側稍顯凌亂的隆起髮絲
頭頂兩側稍顯凌亂的隆起髮絲，混血氣息呼之欲出，彷彿注滿空氣的劉海充滿了靈動感，側面流線型弧度讓整體形象非常飽滿，層次的裁剪設計時尚新穎。

髮型重點：發尾的微微捲曲帶來蓬鬆與厚實
發尾的微微捲曲帶來蓬鬆與厚實，將髮絲打理出漸變層次，不對稱的美感讓輕盈up，再加上劉海微微的分邊，使得臉龐活力十足，精神燦爛，非常適合新年的新形象呢。

髮型重點：滿載著異國情調的微卷短髮
滿載著異國情調的微卷短髮，A型曲線非常時髦，劉海的大側分在帥氣中增添了成熟味道，隨意的燙卷豐富了整體層次，發尾的動感與圓潤，散發出絲絲女人味。



髮型重點：頗具份量感的毛茸茸造型
頗具份量感的毛茸茸造型，讓人一看見就想摸摸，略帶放射狀的外卷打造帶來活潑氛圍，丸子狀的飽滿形象好有純愛的味道，並營造出非常強烈的歐美feel甜美小顏。

髮型重點：亮麗內捲髮型
小編點評：髮絲簡單的卷度帶來時尚利落的亮麗氣質，淺棕色染發彷彿冬日陽光營造出朝氣蓬勃的健康形象，清爽光亮的髮絲讓髮型倍顯輕盈不顯厚重，富有活力的內彎弧度讓成熟感加分，劉海蓬鬆弧度充滿了青春氣息。

髮型重點：成熟優雅髮型
小編點評：中分的及肩捲髮雖然專業度和成熟度毋庸置疑，但是老氣強勢的印象怎麼能讓你紅運大開，其實祇要稍稍的處理，就能實現魅力變身。用吹風機配合電卷棒，將頭髮打理出蓬鬆與微卷的感覺，並用護髮品讓髮絲呈現出高貴的上品光澤。

髮型重點：帥氣中性髮型
小編點評：對於擁有隨性帥氣的中性女孩來說，髮型可是非常重要的關鍵，及肩的長度可以讓你不失女孩的味道，配和不受束縛的無規則捲髮就能讓你充分釋放無限魅力，結合自然的髮色，稍有弧度的長劉海營造出親和力十足的個性氣質。

髮型重點：幹練男孩短髮
小編點評：在新的一年總想來次徹底的形象大變身，而這款充滿男生味道的瀟灑短髮就是爲非常大膽的女生準備的候選髮型之一，雖然此款髮型的女性氣息早已蕩然無存，但是發尾美麗的卷度，就能精準展現出女孩青春輪廓。



- 1、冰敷——把冰過的化妝水用化妝棉沾濕，敷在臉上或毛孔粗大的地方，可以起到不錯的收斂效果。
- 2、毛巾冷敷——把乾淨的專用小毛巾放在冰箱裡，洗完臉後，把冰毛巾輕敷在臉上幾秒鐘。
- 3、用水果敷臉——西瓜皮、檸檬皮等都可以用來敷臉，它們有很好的收斂柔軟毛孔、抑制油脂分泌及美白等多重功效。
- 4、檸檬汁洗臉——油性肌膚的人可以在洗臉時，在清水中滴入幾滴檸檬汁，除了可收斂毛孔外，也能減少粉刺和麵包的產生。（但注意濃度不可太濃，且不可將檸檬汁直接塗抹在臉上）
- 5、化妝棉+化妝水——事先準備1小瓶無油化妝水再裝上化妝棉，一小時後，以化妝棉噴上化妝水輕拭出油的部位，對於毛孔粗大的你來說是清爽又有效的。
- 6、雞蛋橄欖油緊膚——將一個雞蛋打散，加入半個檸檬汁及一點點粗鹽，充分攪拌均勻後，將橄欖油加入雞蛋汁裡，使二者混合均勻。平日可將此面膜儲存在冰箱裡，一週做1-2次就可以讓肌膚緊實，改善毛孔粗大，促進皮膚的光滑細緻。
- 7、栗皮緊膚——取栗子的內果皮，搗成末狀，與蜂蜜均勻攪拌，塗於面部，能使臉部光潔、富有彈性。

縮小毛孔七個實用方法

冬日陽光氍女10大髮型秘招

氍女們看過來！不需要過分打理，只要簡單一兩步，就能讓平凡的平庸乏味髮型告別土氣和沉悶，讓你能在這個冬季做個惹人愛的美麗「陽光氍女」！

秘招1：蓬蓬劉海露出額頭 神采奕奕
久宅在家，缺乏陽光和運動的你是否萎靡不振？利用髮型的一點點變化來爲自己增加活力和朝氣吧！將長劉海向上撈起，順時針轉半圈，向前稍稍推出蓬蓬聳起造型，用發卡固定在頭頂，露出光潔額頭，頓時神采奕奕。

美麗翻一番tip：配合短馬尾或麻花辮盤頭，露出雙頰和脖子的肌膚，能讓你看上去更清爽有神。

秘招2：低扎歪馬尾 告別拖沓
對於不喜歡出門的氍女們來說，平時凌亂不好收拾的長捲髮成爲「雞肋」。不讓利用馬尾來收服不聽話的亂髮吧！低扎的歪馬尾，既能讓凌亂拖沓的長髮乖乖聽話，又不乏俏皮和趣味感。

美麗翻一番tip：挑染能讓捲髮自然呈現出紋理和髮束流，讓馬尾造型更與衆不同！

秘招3：光澤栗子紅色染發 和冬季暗沉說拜拜！
不愛運動的氍女們到了冬季很容易出現臉色暗沉無光的「病態」，利用偏紅的栗子色染發來提亮頭部，幫助東方偏黃膚色的女性調和膚色，讓你變得白裡透紅，更惹人愛。

美麗翻一番tip：利用護髮產品爲染發補充水分和營養，保證頭髮的光澤和順滑很關鍵哦。

秘招4：挑染捲髮配大黑框眼鏡 宅也要可愛！
失去活力的長捲髮利用挑染來增加層次感和光澤度，能讓氍女們告別死氣沉沉。深棕色和栗子紅色在冬季特別能幫助提亮膚色。搭配大大的黑框眼鏡，誇張的造型能讓眼鏡氍女們不顯土氣，反而更加可愛俏皮哦。

美麗翻一番tip：紅色系染發搭配黑色或白色的針織帽子，最能展現色彩的魅力了！

秘招5：斜劉海雙髮辮 長髮變有型
對喜歡偷懶不願天天打理頭髮的氍女們來說，燙髮時間一久就會變得造型全無。利用雙髮辮的方法來讓沉悶無造型感的長髮變幻

出層次感和新鮮感，不失爲偷懶扮靚秘籍之一！

美麗翻一番tip：搭配與服裝同色系的針織帽，冬季既保暖又能幫助隱藏因缺乏打理而坍塌無造型的頂發。

秘招6：DIY垂直螺旋捲 女人味昇級
素面朝天的氍女或是眼鏡女如果留直長髮很容易看上去土氣而拖沓，讓頭髮美麗昇級的最簡單方法就是將長直髮做卷。在耳朵以下3-5cm位置開始，用捲髮棒垂直頭髮向內捲出螺旋捲造型，立刻爲女人味加分！

美麗翻一番tip：米色或奶茶色的針織帽，幫你遮擋自己沒法打理完美的頂部頭髮，又能增加俏麗感。

秘招7：增加發尾卷度和劉海厚度 可愛100%
氍女們大多不喜歡花哨衣服，而樸素的衣服搭配直短髮就太過學生氣了。不妨通過增加發尾部分的卷度來爲短髮增加可愛的彈力，同時利用內卷造型來增加劉海的厚度感，凸顯俏皮可愛的娃娃樣！

美麗翻一番tip：黑色卷短髮容易顯得凌亂無章，利用發膜來增加光澤度和順滑度是完美造型的關鍵哦！

秘招8：方便面短捲髮 頭髮過度階段的最佳方案
類似蛋卷頭的方便面短捲髮，擁有整齊的捲髮尾和厚重捲曲發量，成爲正在從短髮過渡到中長髮階段女生的最愛髮型。特別是對於不喜歡花時間打理頭髮的氍女們來說，這款髮型最不容易變形，也不用擔心發尾不小心就凌亂不堪。

美麗翻一番tip：爲黑色的頭髮搭配一款亮色的針織帽，能讓黑髮告別沉悶和死板，整個人也精神很多哦！

秘招9：小可愛頂發髮束 90後氍女最愛
特別適合爲缺乏造型感的劉海而苦惱的你，將半長不短的劉海和兩側的半長髮在頭頂紮成小髮束，搭配簡單的直長髮或蛋卷頭，都能讓你看上去俏皮有趣，是90後小氍女們扮靚的最愛招數！

美麗翻一番tip：爲頭頂的髮束搭配一款可愛的糖果色圓球髮飾點綴，能讓可愛指數迅速翻倍哦！

秘招10：大尺寸髮飾 讓短髮也招人愛
喜歡簡潔幹練短髮的氍女們，不妨在約會或外出時爲頭髮增加一款造型誇張一點的大尺寸髮飾，打破死板沉悶，讓短髮的你也能吸引眼球，惹人疼愛！

美麗翻一番tip：搭配樸素簡潔的氍女毛衣時，可以選擇同色系的針織材質花朵髮飾，和諧又足夠亮眼。



最適合腹部減肉的5種茶飲



善面色、減肥的作用。充分利用荷葉茶來減肥，需要一些小竅門。首先必須是濃茶，第二泡的效果不好。其次是一天分6次喝，有便秘跡象的人一天可喝4包，分4次喝完，使大便暢通，對減肥更有利。第三最好是在空腹時飲用。其好處在於不必節食，荷葉茶飲用一段時間後，對食物的愛好就會自然發生變化，變得不愛吃油膩的食物了。

4、杜仲茶：
可降低中性脂肪。因爲杜仲所含成分可促進新陳代謝和熱量消耗，而使體重下降。除此之外還有預防衰老、強身健體的作用。

5、烏龍茶：
可燃燒體內脂肪。烏龍茶是半發酵茶，幾乎不含維他命C，卻富含鐵、鈣等礦物質，含有促進消化和分解脂肪的成分。飯前、飯後喝一杯烏龍茶，可促進脂肪的分解，使其不被身體吸收就直接排出體外，防止因脂肪攝取過多而引發的肥胖。

醫學研究表明，人體表皮細胞的新陳代謝最活躍的時間是從午夜至凌晨2點，在這個時間段裡，身體的一些廢物和有毒物質會經皮膚被排除體外。美容覺對愛美的我們來說是必不可少的呢！

1、沐浴
臨睡前睡不著，最好享受一次睡前沐浴會使體溫自然昇高，血液循環更加順暢，血流速度和水壓的促進，使全身的新陳代謝加快，每一寸肌膚都得到完全的放鬆，心情也會隨之好起來，尤其秋冬季天氣乾燥，在家DIY香熏浴最合適。

2、照鏡子
多照鏡子，對著鏡子反覆做出自己認爲最美好的表情，這樣你就會在一個美好的心境中入睡。

3、聽音樂
在睡前可以聽一聽音樂，使自己沉浸於音樂所營造的寧靜、柔和的意境中，使自己的精神及肌膚都得到很好的放鬆，並能增加肌膚對保養品的吸收能力，對皮膚有很好的保養作用。

4、喝牛奶
臨睡前還可以喝一杯牛奶，牛奶中所含的豐富的鈣質和色氨酸能夠使人的肌肉得到很好的放鬆。牛奶中含有兩種有助於睡眠的物質，這兩種物質可以和中樞神經或末梢鴉片受體結合，給人一種舒適的感覺，有利於入眠和解除疲勞。牛奶助眠的方法尤其適合於神經衰弱者。

5、選擇良好睡姿
爲了更好的睡眠，應該選擇絲質或是棉質的被褥；將室內的溫度最好保持20攝氏度左右；睡姿應選擇仰臥或右側臥。

睡好美容覺助你容光煥發