



紅糖姜茶、紅糖棗茶……紅糖可謂是女士內調的營養品。不說不知道，原來紅糖還可以做面膜。而且紅糖面膜還能祛斑、美白、去角質……真是范范精通。快來瞭解紅糖面膜的神奇功效，順便學兩招吧。

紅糖作用
從中醫的角度來說，紅糖性溫、味甘、入脾，具有益氣補血、健脾暖胃、緩中止痛、活血化淤的作用。而要發揮紅糖的這些功效，吃法上也很有講究：紅糖煮荷包蛋，可以使雞蛋和紅糖的營養互補，讓老年人面色紅潤，有精神；用紅糖泡桂圓干服用，對改善睡眠有著積極作用；紅糖泡人參，則有調理氣息，改善低血壓的作用。

紅糖最明顯的效果就是美白祛斑，但一般建議在手上使用較多，尤其是冬天。因為紅糖也有很好的滋潤效果，紅糖通常比較粗糙，即使是細紅糖也一樣，所以會有去角質的效果，也就意味了不能每天使用。在臉上使用要慎重，手法力度要小心，因為過度使用會使皮膚變得敏感。紅糖對於混合皮膚並沒有什麼特殊意義，使用效果不大。

紅糖面膜DIY 祛斑美白樣樣能

派對髮型 哪一種最適合你

一眼望不完、一隻手數不盡的各種大小聚會，又到了跑趴旺季。忙著張羅服裝造型、彩妝風格的時候，別忘了髮型好壞更是決定你的時尚關鍵。

浪漫大捲髮
這個髮型必須確保髮根不扁塌、夠豐盈，所以在洗完頭、吹乾頭髮前要抹上捲髮加強慕絲，接著使用大圓梳或是電卷棒去創造浪漫華麗的波浪捲發。完成卷度後，再用手指把卷度撥松，去創造出一種「未完成」的自然感。
建議搭配服裝：迷你裙子或緊身皮褲。
優雅自在馬尾
洗髮後抹上髮絲豐盈慕絲然後吹乾，將頭髮在頭頂處綁成馬尾，接著從馬尾中抓一小撮頭髮，纏繞在發圈或髮夾週圍將其隱藏起來，再將發尾收進固定馬尾處。Toni&Guy的創意總監 Sacha 說：完成造型後，可再用手輕柔順著發線撥松紋理。
建議搭配服裝：優雅的黑色小洋裝。
復古龐克半屏山
這個髮型成敗的關鍵就在於髮絲的質感，先使用髮根豐盈慕絲打好髮型基底，接著將前額、頭頂的頭髮全部刮蓬往後梳，創造出誇張的體

臀部變大變下垂 內褲真的禍
根據有關資料調查，東方年輕女性眼中理想的臀圍84-88厘米，而中國女性臀圍大部分扁平而低垂。這與人種有關，白種人、黑種人女性的臀部較厚，臀部豐滿後翹。中國女性要想使自己的臀部豐滿 後 翹，就要加強形體鍛煉，選擇合體的內褲。
準確認識自己的臀部
選擇內褲，對自己的臀部一定要有準確的認識，選購時應用手撐開，看看後片和回弧形是否足夠，布料以棉織品為佳，最好伴有伸縮性。這種內褲穿起來很舒服合身，既能修飾小腹，又能表現臀部的線條美。女性不僅要擁有、依賴內褲，還要深刻地瞭解它，使用它，走出內褲穿著的誤區，這樣才能使每位女性的臀部健康結實，性感漂亮，有一個美麗的外形。

很多女孩子總是被漂亮的花邊和雅致的顏色吸引，以此為標準選擇最愛的那款。但是有經驗的設計師或內衣導購人員都會提醒你根據各人身材的不同，選擇不同的款式。同時，兼顧外褲、裙子的腰部高低不同及褲子長短不同等搭配因素，選購功能性最佳的內褲。

一般內褲分為三角形、四角形、五角形三類，分別適合不同體形的女性。
1、高腰三角褲
適合人群：腰腹無多餘脂肪，臀部無贅肉及愛好運動的女孩子。
適合配裝：外穿健美操服時，不會在胯部臀部出現露底的尷尬；因造型纖巧，蕾絲邊緣不會露痕，適合配穿夏季薄裙及褲。
不適合人群：腹部已出現多餘脂肪者；臀部下垂者。
2、中腰四角褲
是所有體形都適合的款式。
適合配裝：幾乎可以配穿所有褲裝和裙子，所需迴避的祇是中腰及低腰設計的裙、褲，因為你有可能在不經意的一抬手時令內褲的腰線顯露。
不適合人群：如果希望借內褲多支持下身曲線的人會對此款失望。因為「壓平」腹部、「提昇」臀部需加特別的切割裁縫方式才行。此款雖然穿後無印無痕但也沒有特別的支撐力。
3、高腰長褲四角褲
這種款式的內褲和傳統的束褲最為相近。希望通過其腹部和臀部立體設計收腹提臀並令過粗的大腿減少鬆弛感的女孩可選擇這一款式。
適合搭配：搭配長褲時臀部和腿部都會自然無痕。但配穿裙子就要小心了，因為及膝裙、短裙會在人坐下時向膝部以上再上移幾厘米，所以穿好出門前先坐下來試試看，以免在別人面前出醜。開高衩的裙子當然也有這個問題，在鏡前走幾步不要讓內褲時隱時現才好。
不適合人群：這種功用多多的設計幾乎人人能穿。

慵懶長捲髮寒冬防凍又漂亮

長髮卷且迷人，能為你吸引不少男性目光，如果你打理起來簡單就更 perfect 了，做為一個懶人又想擁有迷人捲髮？那就快來看吧！
淑女風捲髮
重點：柔美+整理臉際頭髮
髮型點評：這款中長捲髮整體的棕栗色處理，光澤感十足，體現出淑女的的柔美。蓋住眉毛的齊劉海使整體造型增添了幾分可愛活潑，適合大眼女性哦！打理時祇要把臉際的頭髮稍稍整理整齊就行了！
女人味捲髮
重點：大弧度地內卷+將發尾向內推
髮型點評：今年大熱棕色染發，再加上發尾大弧度地向內卷，強烈地增加女人味。別外平時打理時祇要用手將發尾向內推一推就行了哦！
女皇氣質捲髮
重點：齊劉海+把額頭的劉海梳齊
髮型點評：整齊的劉海露出一點點眉毛，增加那月芽型眉毛的女人味，發毛的超大波浪讓你的女皇氣質無限的散發出來。不過這種髮型祇適合臉小的女性哦，大臉女性慎用!打理時祇要把額頭的劉海梳齊就好！
隨和風捲髮
重點：九分的劉海+小臉
髮型點評：九分的劉海可以有效地加大臉部的視覺長度，為那些臉蛋較圓或大臉蛋的女性提供了一個很好的小臉機會哦！另外發尾的似有似無的卷度可以不用去打理，省下的時間祇要梳一

如果想美白使用酸奶+面膜紙，而針對混合皮膚主要是要解決水油不平衡的，可以每週使用臉部用的細鹽，在T區較油的位置多按摩幾下，什麼面膜都不可以每天使用，這點要切記。

紅糖養顏面膜
常用方法是：將3大匙紅糖放在鍋裡加熱，待溶化至黏稠的漿狀時熄火，冷卻到15攝氏度左右後，塗在洗淨的臉上，15-30分鐘後洗掉，每週兩次。
紅糖祛斑面膜
做法：將300克紅糖放入鍋內，加入少量礦泉水、澱粉，文火煮成黑糊狀。稍涼後搽於臉部，5-10分鐘後用溫水洗淨，從而使皮膚變得光滑美麗。

紅糖美白面膜
做法：紅糖300克，鮮牛奶或奶粉適量。將紅糖用熱水溶化，加入鮮牛奶或奶粉，沖調後塗於面部，30分鐘後用清水洗淨。每天一次，使用3個月左右，可以減少皮膚中的黑色素。一般都是每週做兩次。

質感，再將剩餘的後半部頭髮收成小髻固定在腦後。
建議搭配服裝：用裸色絲綢創造出比空氣更輕盈的柔美，充滿龐克又典雅的衝突。
典雅花式髮髻
整頭噴上定型液，然後把全部頭髮在頭頂處紮成一個馬尾，接著把馬尾分為兩半，相互扭轉這兩束頭髮成一小髻，將發尾固定在馬尾根部，用手指整理、撥松髮髻，呈現一種可愛俏皮的感覺。
建議搭配服裝：A字圓裙或洋裝。
波希米亞頭飾
將全部頭髮撥到一邊，接著綁一個鬆鬆的低馬尾，抓出馬尾的一小撮髮束，然後用橡皮筋環繞住以固定。用你的手指頭撥出一種波希米亞風，然後加上一個美美的髮飾來完成造型。
建議搭配服裝：大荷葉邊的浪漫風格。
異材質拼接發
在一個經典的高馬尾上面再加上彩色的假髮，以非常鮮明的線條感營造簡單俐落的風格。記得使用護髮乳或護髮油，加強頭髮的光澤柔順質感，最後噴灑定型液不讓髮絲凌亂。
建議搭配服裝：平口小禮服或露胸的洋裝。

一定要花高價昂貴的化妝品嗎？未必哦！其實，生活中有很多既省錢又有效的護膚方法。下面就來介紹6個取經與祖母的另類護膚法，讓你不用花錢也能把自己打扮得漂漂亮亮的。
皮膚粗糙
每晚睡前做過面部清潔工作後，以食醋：甘油=5：1的比例調成混合劑，塗抹於臉部和頸部，可以睡眠過夜，也可在半小時後以清水洗淨再塗晚霜睡眠，經兩星期左右，皮膚明顯白滑。
改善皮膚色素
將250克核桃仁浸於500克食醋中，將瓶口密封，十天後即能飲用，每日飯後飲二湯匙，能改善皮膚粗糙、晦暗，是又便宜又有益的食療。
褪減臉部色斑



下顴骨以上的頭髮就行了哦！
可愛型捲髮
重點：齊劉海+兩大束捲髮
髮型點評：整齊的劉海讓眼睛的弧度更加明顯，令你的可愛程度更上一層樓，另外大波浪的發尾捲成兩大束置於胸前可以很好地襯托你紅潤的臉蛋哦！打理時將食指繞著頭髮卷就可以捲出好看的束了，但不要過度哦！
公主型捲髮
髮型點評：齊劉海使整體造型增添了幾分可愛活潑，發尾的亂意捲曲設計更是精彩之處，秀髮順著臉頰貼面而下，既起到了修整臉型的作用，又體現出女人天生的嫵媚。總體給人高貴的感覺，平時無需刻意打理哦！
唯美 空氣卷
髮型解讀：想像一下，嘗一口你喜歡的德芙巧克力是什麼感覺?是幸福還是甜蜜?這就對了。中分的劉海造型，外加巧克力色的發質，看上去乖巧討喜;發尾微翹的打卷，既修飾了臉型，又讓你的髮型更有親和力。
打造小貼士：即使你原是直長髮，祇要一根捲髮棒內卷，就可以打造出迷人的甜蜜長髮哟！
時尚刮蓬卷
髮型解讀：利是糖可是喜慶節日必備的吉利糖哟！披肩隨性的長髮就像利是糖一樣，不僅讓你多了幾分瀟灑，時髦的金黃色髮色又讓你成為新年裡最搶眼最喜慶的女生。如果搭上一件喜人的紅色小西裝，想不引人注目都難！
打造小貼士：將長髮自然垂放，劉海蓋住前額，可是前額寬長MM的秘密武器哟！



MM可以試試看，蠻有用的，用銀耳加一點點水煮一個小時左右，最好熬成很厚的湯，然後敷在眼睛上，用不掉的可以放在冰箱裡，時間長了會有很好的效果哦。

土豆片敷眼
刮土豆皮，然後清洗，切厚片約2厘米。躺臥，將土豆片敷在眼上，等約5分鐘，再用清水洗淨。貼土豆片敷眼，更有助消除眼睛疲勞。土豆以大個的為佳，因為覆蓋面較大。他含粉質，可補充眼部所缺。



六種祖母級美容法

用同樣方法以500克食醋浸泡250克黃豆，時間需要15天，一樣將瓶蓋密封，之後每日取10至15粒醋浸黃豆在早餐後嚼食，對褪減臉部色斑很有功效，同時有降低膽固醇和改善肝功能的效力。
食鹽去死皮
由於食鹽的顆粒均勻幼細、遇水後容易溶化的特點，塗在皮膚上加以按摩的話，可有效去除臉上污垢和老化角質，同時有效維持皮膚滋潤不繃緊，因此，在講究天然護膚的今天，也可以採用食鹽，在家自製天然的磨砂霜。
銀耳去細紋
眼睛容易長細紋的