

七個簡單瘦腰瘦腹小妙招

如果腰變細了，整個人會顯瘦很多。可是現在很多女生吃東西不節制，又總是坐在一個地方不願動彈，自然成為小「腹」婆的新代言。為你介紹7個實用的瘦腰減肚方法，幫你擺脫「直上直下」的尷尬。

1、撿豆子瘦腰法
每天晚飯盡量少吃，如果不是餓得厲害，祇吃三至五成飽即可。飯後稍稍休息十幾分鐘。

然後每天倒200粒黃豆在地上，彎腰但腿不能彎，一粒一粒地把黃豆撿起放到桌子的盆子裡，重複這樣的動作：彎腰——直起腰板——放豆子到桌面——再彎腰——再撿豆子……

堅持一兩個月，不僅腰變瘦了，可能臀部和腿部也有意想不到的驚喜呢。

2、靠牆站
怎麼瘦腰和肚子，同樣地晚餐要盡量少吃，而且吃得清淡。還是晚飯後半個小時，夾緊臀部，把整個背部緊貼在牆壁上，臀部、背部、腿部、腰部、頭、脖子等都盡量貼緊牆面。

幾分鐘後腰就會很很累，堅持15分鐘。每天都做一次，一週就開始見到效果，不僅能瘦腰，而且腿部、脖子、臉部也能變瘦。

3、站立扭腰
可以是中午或者是晚上練習。站立左右扭腰100下（類似肚皮舞的扭腰動作，要借助腰部用力，而不是腿部或者是背部力量），祇要每天都堅持，保證有效！

4、保鮮膜原地踏步法
儘管保鮮膜減肥一向不被專家認可，但是很多mm還是嘗試並成功了。

其實祇要包保鮮膜的時間不太長，一般人還是不會出現過敏

或者皮炎現象的，要看個人的體質而定。

保鮮膜纏腰法就是，在腰上包保鮮膜，原地踏慢跑大約1個小時，每天堅持，絕對能瘦，當然晚上要少吃。（記住，1個小時是極限，不要以為包得越久越好哦，你的皮膚需要透氣）。

5、粗鹽瘦腰法
粗鹽有發汗的作用，它可以排出體內的廢物和多餘的水分。在超市或雜貨店買幾袋粗鹽。

每次洗澡前，取一杯粗鹽加上少許熱水拌成糊狀，再把它塗在腹部。

10分鐘後，用熱水把粗鹽沖洗乾淨，也可以按摩後再衝掉，然後就可以開始洗澡了。或者，在洗完澡後，在手掌上撒一大匙粗鹽，直接按摩腹部，搓時不要太用勁，以免把皮膚搓得更粗糙。

如果你的肌膚比較敏感，則一定記住，改用一種比較細的「沐浴鹽」。

6、按摩瘦腹法
這是一種最常用的腹部減肥法，利用揉搓促進腸蠕動，減少腸道對營養的吸收，促進血液循環，讓代謝廢物排出體外，改善便秘。

按摩方法是以肚臍為中心，在腹部打一個間號，沿間號按摩，先右側，後左側，各按摩30—50下，每天按摩1次。

7、普洱茶瘦腹法
普洱茶對抑制腹部脂肪的增加有明顯的效果。普洱茶是由黑曲菌發酵製成，顧名思義，是黑色。

在發酵過程中產生一種普諾爾成分，從而起到了防止脂肪堆積的作用。想用普洱茶來減肥，最好是喝剛泡好的濃茶。另外，應保持一天喝1.5昇，在飯前飯後各一杯，長期堅持下去。



冬季是肌膚問題的多發季，寒潮來襲的時候難免會遭遇「蘋果臉」的小尷尬！拒絕「紅蘋果」的方法其實很簡單，祇要我們注意日常生活中的小細節就可以，掌握這些方法，你才能在冬季美麗動人哦！
在冬季，尤其是乾燥多風的低溫天氣，室內外的溫差會比較大，所以驟變的溫度會引起臉部微血管收縮力衰減或爆裂，從而會讓臉蛋泛紅。冬日的肌膚就比較敏感，那麼在這樣的極端天氣下不但會使敏感狀況更加嚴重，而且還容易引起乾燥、紅腫、脫皮、起紅斑等不美現象。
1) 溫和卸妝
卸妝的重要性不用說了，不過這樣的極端天氣，建議大家選擇不含酒精的卸妝液。而洗面產品，則盡量要使用低泡或者無泡的，切記不應用潔面刷、海綿、磨砂膏等磨擦肌膚，以免造成對肌膚的更大刺激。如果臉部已經發生了皸裂的現象，建議最好用清水洗臉。
2) 和體溫相當的水洗臉
想要拒絕「紅蘋果」，除了要注意選擇溫和的潔面產品外，洗臉時候的水溫也

要特別注意，最好要與體溫差不多的溫水，也就是35—37度為宜。因為當水溫過熱的時候就會讓脆弱的皮脂膜受到刺激，容易造成臉部瘙癢和刺痛的症狀。當然，水溫過低也不好，不但不能徹底清潔肌膚，而且還容易造成毛孔阻塞。

3) 肌膚滋養工作要做足
在寒冷的冬季面前，祇有水分充足的皮膚才能以良好的狀態抵禦外在因素對皮膚的傷害。所以我們除了日常護理注意選擇保濕度高的產品，還要使用噴霧等輔助補水。如果你是乾性肌膚，那麼最好要準備一瓶滋養效果好、含有凡士林等成分的面霜，這樣能夠為肌膚形成一層保護層，以抵禦寒風侵襲。

4) 生活習慣也要有所改變
在狂風肆虐的天氣裡，除了對肌膚的關照之外，也要注意營養平衡。除了要多多補充維他命C之外，還要避免食用辛辣、刺激、過甜、過油膩的食物，酒精飲品也是需要忌諱的。起居方面，害怕「小紅臉」的人要盡量保持舒適的室溫和良好通風環境，這樣才能避免突然的劇烈溫度變化引起的肌膚不適應。

美麗不「凍」人 告別蘋果臉

祇需4步 有效改善夏季油頭

頭皮，你給過足夠的關注嗎？常見的油頭皮，總讓你清爽飄逸的秀髮變成「煩惱絲」，怎麼辦？美麗如何從「頭」開始？當然是為頭皮徹底做好控油工作！

脆弱受損 頭皮壓力控油解決方案

生活壓力、環境污染……如肌膚一樣，不好好地呵護，秀髮自然也會因這些外來壓力變得纖細脆弱，容易受損。油性的頭髮更是如此！

解決方案

酒精定型

對付「外界因素」除了每天清洗秀髮外，還要注意，在為頭髮作定型處理時，應避免使用含強力調節劑、含油或含乾燥劑的定型水或其他定型產品，絕對不可使用潤發膏、潤發油、亮發噴

劑、護髮霜等產品。對於油性頭髮來說，含有酒精成分的護髮定型產品是最理想的，因為祇有這類產品才能真正爽潔。

清潔髮根

頭皮愛出油，最直接的影響是髮根處油塌塌的。準備一個帶噴嘴的小瓶，將1份抗油洗髮水與4份溫水混合在小瓶中，用噴嘴直接噴到髮根處。揉出泡沫後沖掉。吹乾頭髮之前，在濕潤的頭髮上用慕絲類定型產品，藉以吸收部分的油脂。絕對要避免使用粉未狀的定型產品，即使是少許的濕度，都會讓頭髮黏膩不堪。

選對髮型

使頭髮間保持間距，所有阻止髮根緊貼頭皮的髮型設計都是好的。這包括使髮根微微隆起或噴上霧狀定型液。想將髮根吹得直立起來，必須注意吹風機的空氣不要吹到頭皮上，也就是不要吹到皮脂腺上。

鎮靜防曬 頭皮季節控油解決方案

悶熱的天氣和汗水祇會增加頭皮出油的程度。尤其在紫外線的強烈照射下，與汗水混合的髮絲油膩極了，黏黏的讓人受不了……

解決方案

洗頭頻率加倍

請將洗頭的頻率提高，夏天最好是天天洗頭，因為頭皮反覆出油、出汗，如果不及時清洗，很可能會影響頭皮正常代謝。

頭皮按摩

適當地做一些頭部按摩，或用寬大的齒梳輕輕梳理頭髮。讓夏天被驕陽曬得發緊的頭皮，在此時能得到極大的放鬆。一些專業的梳理頭髮品牌的梳子能起到鎮定、舒緩的功效，甚至對於頭上的一些熱癢、紅腫等都很有效。

免洗潤發

減少定型產品的使用量，增加一些免洗型潤發產品的用量，因為這種產品不但能潤滑頭髮，還能減輕頭髮的負擔。選擇那些含有防曬指數的，能在頭髮表層包裹保護膜，防止水分和色彩因子的流失，同時也抵擋紫外線的傷害。

多油缺水 頭皮平衡控油解決方案

不要以為油性發質就能永遠沒有乾燥煩惱。其實許多油性發質是針對頭皮而言的，在這種發質的人群中有相當一部分屬於頭皮油膩而頭髮乾燥的類型，重要原因是秀髮的油水平衡，髮根的水分無法輸送至髮梢，導致油性發質也缺水

解決方案

茶水調理

在每次蒸桑拿、油或洗髮後，用菊花茶、椰汁、茶籽油做天然護髮素塗抹在頭髮上，或是直接用茶水洗髮，然後再用洗髮水，沖洗乾淨後，用煮好的濃茶再清洗一次，揉約2—3分鐘後，最後用水洗乾淨，不要使濃茶附在頭髮上。經過一段時間後，可改善頭皮油膩頭髮乾燥的狀況。

秀髮SPA

身體SPA的概念妙得翻天覆地以後，頭髮SPA也開始粉墨登場了。通過精油的特殊功效，讓頭髮得到特別的滋潤護理。想要讓秀髮光亮如絲，偶爾為之的護髮行動是絕對不夠的，隨時補充頭髮所流失的水分與營養，才是最有效的護髮方式。

皮脂旺盛 頭皮生理期控油解決方案

經期來臨之前的一個星期內，麥拉寧細胞異常活躍，油性頭皮的皮脂分泌旺盛，容易造成頭皮毛孔堵塞。

解決方案

打圈輕揉

生理期的頭髮清潔很重要，首先用大量的清水沖去頭髮上的灰塵和皮屑，以減少洗髮水的用量，並能降低對頭皮的傷害；再將洗髮水倒在掌心，加水輕輕揉搓，洗髮水起泡後，均勻塗抹在頭髮上，以打圈的方式輕揉，最後用清水徹底沖淨。

薄荷精油

將4滴薄荷精油加入10ml洗髮水或護髮素中。薄荷精油有深層清潔與抑制皮脂過度分泌的功能，經常使用可改善頭皮出油的問題。

少油多素

飯後喝些溫熱的薄荷茶，堅持每天吃2個新鮮水果，可以補充身體水分，幫助調節油脂分泌並抗氧化。油炸等刺激性食物就不要再吃了，它們會讓頭髮更加油膩。



肌膚保養不足 讓你慘變粗糙

你究竟對自己有多好，看看你肌膚的細節就知道。頸部、雙肘、足部、腰際還有後背，是否已出現粗糙、暗沉這些疲態，是因為你疏於照顧，還是不得法，這些疲態已經影響了你的精緻外表。

臉上擦了粉，脖子不塗過得去嗎？頸部暗沉，其實是肌膚倦怠的信號。僅用美白面膜打理又有多少成效？告訴你，白天鵝般的頸部是水養出來的。

選頸霜 補水才是王道

你知道嗎，頸部的皮脂和汗腺數量祇有面部的1/3，所以這裡真的相當乾燥，而乾燥正是造成頸紋和暗沉的真正原因，因此通常用美白的方法來改善頸部暗沉，收效甚微，祇有補水才能讓脖子從裡透出光澤。

水膜才是頸部美白之道

這裡的皮膚這麼薄，很容易就會被曬黑，時不時敷個水膜，給脖子美白一下。不過一定要選擇水膜，而不是水洗式美白面膜，頸部是吸收不進什麼營養，而水膜則可以很好的吸收。可以用具有美白功效的化妝水泡製水膜，一週做三到四次。而平常早晚擦化妝水時，也倒一些在掌心，揉開敷在脖子上，之後再抹上補水的頸霜，祇要堅持，天鵝般的美麗頸項也可以擁有。

如果要用磨砂一定要選平滑無稜的

這裡也需要去角質，不過頸部不同於臉部，這裡的皮膚祇有臉部的2/3厚度，所以用對付身體厚角質的大顆粒磨砂就太殘忍了，使它變得更加暗沉和加速老化。因此這裡去角質，一定要特別溫和、顆粒打磨得大小均勻的磨砂產品。在使用時一定要在頸部輕柔地畫圈按摩，大概有一兩

分鐘就足夠了，不要為了求成就大力地揉搓，頸部可是受不了。

你的沐浴液適合背部嗎？後背這塊出油重地，痘痘參差不窮，痘印不勝其擾，僅清潔怎能足夠！所以，用在這裡的，必須控油、消炎、防痘印！

沐浴品要能控油的

後背上半部的油脂分泌程度不亞於臉部，而且很多人甚至臉上都不長一顆痘，背部卻一片一片的。而我們通常對背部的關注遠不如臉部，因此，痘痘就在這裡向我們示威。找到一款能控油、對正在冒出的痘痘消炎，同時對於即將滅跡的痘痘防黑色素的沐浴產品很重要。

磨砂要能去痘印的

後背這樣的出油重地，角質堆積是必然的，因此磨砂肯定不能忽略。後背在夏季受到紫外線的照射，也是令黑色素沉澱、痘印明顯的原因，所以這款磨砂不僅要能對去除角質有效果，還要能改善暗沉的問題。珂諾詩的身體去角質霜具有淡化暗沉的功效，用顆粒在背部畫圈揉擦，背部不僅僅是平滑，而且非常清爽。

看看你的腳部，就知道你到底對自己有多精緻。這裡不堪壓力，早就疲態盡顯，因此，舒緩雙足是好好待自己的關鍵。

足部保養 舒緩為先

總覺腳部是全身最受委屈的部位，身體的壓力加上高跟鞋、過多的走路和站立，讓雙腳越來越粗糙和乾燥，因此給足部舒緩是保養的第一步。

油質地才足夠滋潤

腳跟是完全不會分泌油脂的地方，所以它非常渴望油脂為它滋潤一