

五個抗衰老習慣 皺紋遲來 10 年

世界上沒有那個女人希望在自己的臉上看到皺紋，但是不管你願不願意，它都會不請自來。我們所能做的就是讓它晚一些來。如何才能晚一點在自己的臉上看到皺紋，是女人最關注的問題。看了很多抗衰老方法之後，總結出一套「抗衰老五大習慣」的方案，祇要你從現在開始養成這些習慣，皺紋就會比同齡人晚來 10 年哦！

習慣一：一生之計在於晨
當一個人開始衰老的時候，最開始衰老的部位是腸道，而腸道衰老帶來的最直接的問題就是便秘。

你需要：
早上起床，喝一杯溫熱的白開水，不但可以補充水分，還可以排便、清毒素。
一定要吃早餐。在三餐定時情況下，人體內會自然產生胃結腸反射現象，有利身體排毒；反之若不吃早餐成習慣，就可能造成胃結腸反射作用失調，產生便秘。久而久之，會導致皮膚乾燥、起皺和貧血等，加速人體的衰老，嚴重時還會造成營養缺乏症。

推薦早餐：
一杯新鮮酸奶+兩片全麥麵包+一西紅柿 酸奶和西紅柿的維生素 A 含量都非常高。維 A 的主要功效還有促進肌膚細胞新生，提高皮膚深層細胞新速度，加強細胞間的連接力，使皮膚富有彈性，調節皮膚細胞角質化的過程。

另外，建議每週食用高纖維食物 2-3 次。米糠和麥糠中的膳食纖維含量最高，它們可促進大腸的蠕動，縮短食物在大腸裡停留的時間，防治便秘；另一方面它們能像海綿一樣，吸附腸道內的有毒物質，並及時排出體外，減少腸道對廢毒物質的吸收。

習慣二：臉部按摩法，每天 3 分鐘
這是一套促進臉部血液循環，緩解皮膚肌肉緊張的簡易臉部運動。

緩解面部肌肉緊張法

- 1、面對鏡子，挺胸直立。兩腳自然平行分開。
 - 2、用手背托住兩個下頷。
 - 3、自然發笑，使面部下方肌肉稍顯緊張。
 - 4、深呼吸的同時將兩個肘部向兩邊抬起。用手指和手背輕按下頷，緩緩抬起。
 - 5、兩肘部和手完全成水平時，利用手的壓力托起下頷，直到頭微微揚起，接著動作 4，繼續深呼吸。第一次持續 5 分鐘為佳。
 - 恢復下墜肌肉生機法
 - 1、坐姿、臥姿、站姿皆可以進行。
 - 2、再上嘴唇和下嘴唇中央，各設定一點。嘴微微張開，將設定的點最大限度地含進嘴裡。整體上，將嘴唇向裡捲起，嘴形微張，呈橢圓形。
 - 3、食指放在兩個顴骨的頂點。
 - 4、接上動作，反覆進行將嘴角緩緩向上吊起後放鬆的動作。用食指感覺顴骨週圍的肌肉，最大限度地向上吊起。
 - 5、反覆進行該動作 10—20 次。
 - 6、利用 5 秒鐘左右的時間吐氣恢復原來姿勢，利用下頷的自重輕壓手背。
 - 7、動作熟練後，身護膝的時間逐漸延長至 5 秒、8 秒、10 秒……反覆次數越多越好。
- 習慣三：永遠年輕的飲食秘密
「飲食是健康的基礎。」控制好飲食，你至少控制了皺紋出現一半的機率。
- 飲食秘密 1、多食水果和蔬菜
蔬菜和水果在飲食中是非常重要的。它們富含大量的營養物質，包括維生素、礦物質、抗氧化劑和植物纖維等。
- 維生素和礦物質對人體健康可謂至關重要。因為如果你的身體中含有人體所必需的營養物質，那麼你的身體就等於有了「保健工具」在進行自我治療。
- 飲食秘密 2、多食含抗氧化劑食品
我們知道，自由基是造成人類衰老的最大因

素。身體內的自由基一旦過量，就會產生很強的氧化作用而侵害體內細胞，造成衰老、皮膚黑斑、過敏及心血管疾病。

抗氧化劑能夠保護我們不受自由原子基的影響。蔬菜和水果最重要的作用之一，就是能向我們人體提供抗氧化劑。維生素 A、維生素 C、維生素 E 以及微量元素硒和鋅等，都屬於抗氧化劑。

以上這些成分，大多含於下列食物中：
維生素 A——橙子等黃色水果；胡蘿蔔、南瓜等蔬菜；魚等。
維生素 C——水果(尤其是柑橘類水果)；綠葉蔬菜如椰菜、菜花等；漿果類如草莓、藍莓、覆盆子等；以及馬鈴薯和甜薯等。
維生素 E——堅果、種子、鱈魚、蔬菜油、魚油等。

硒——巴西果、金槍魚、捲心菜等。
鋅——南瓜、葵花籽、魚、杏仁等。
飲食秘密 3、多食含絡合碳水化合物食品
碳水化合物能給人體提供能量，而能量的吸取的多少，則完全取決於你所食用的碳水化合物食品的形式。

簡單碳水化合物(除水果外)都屬於精製食品。絡合碳水化合物和簡單碳水化合物對人體來說，差異是非常顯著的。前者能夠防止人體疲勞，平衡人體的血糖濃度，還能降低膽固醇並幫助平衡人體荷爾蒙的分泌。

推薦食物：燕麥粥、玉米片、全麥麵包、新鮮的有機酸奶、考鹹魚等。

習慣四：選適合自己的內衣
在人體器官衰老排行榜中，第二位是胸部。女性的胸部一般從 25 歲就開始衰老。

隨著年齡的增長，當然也有地心引力的影響，胸部會慢慢開始下垂，而如果不注意胸部的保健，還可能患上乳腺增生、乳腺癌等疾病。選一個適合的內衣是每一個女人都必須要做到的。

越吃越瘦越心動

可以減肥的中藥中，有很多是我們日常的食物，堅持吃，就可以越來越瘦。

海帶：性味鹹寒，歸入肝、胃、腎經，《食療本草》說海帶有使人消瘦的作用。現代研究證明，海帶確實可消除血脂，減少脂肪在心臟、血管和腸壁上的沉積，尤其對甲狀腺功能低下引起的肥胖有效。

赤小豆：性味甘酸而平，入脾、心、小腸經，有比較好的利尿消腫、解毒作用。應用赤小豆進行減肥，尤其對伴有水腫的肥胖症效果好。

冬瓜：味甘淡而性微寒，可以利尿消痰、清熱解毒，《食療本草》說：「欲得肥者，勿食之。」由於肥胖的人大多體內比較熱，冬瓜的下氣、清熱功能有助於減肥，可以長期大量服用。

山藥：味甘而性平，《本草綱目》認為山藥能「益腎氣、健脾胃、止洩瀉、化痰涎」，許多滋補方劑中都含有山藥。現代科學分析，山藥的優點是含有大量黏蛋白，能防止脂肪沉積在心血管上，保持血管彈性，減少皮下脂肪堆積，避免肥胖。如果有消化不良，可用山藥、蓮子、芡實加少許糖煮在一起吃。

茶葉：有清頭目、除煩渴、化痰、消食、利尿的作用。而且現代西醫證明，茶葉所含的咖啡因可以興奮中樞神經，使身體消耗增加，同時可以利尿和促進代謝。普洱茶、烏龍茶減肥效果最佳，素有減肥茶之美稱。



- 1.杏仁堅固秀髮。
研究發現，掉發的人更易缺乏維生素 B6、維 E、鐵和鋅。另外，高脂肪飲食會造成男性雄性激素的增加，導致脫髮。而杏仁中含有豐富的維生素 E 和鋅，可以降低膽固醇，是根治掉發的超級食品。
- 2.貝類促進細胞再生。
貝類中含有豐富的鋅，可以幫助細胞再生，保持激素平衡，這些對頭髮的健康生長都至關重要。
- 3.牛排養發固發。
牛排含有豐富的蛋白質、鐵和鋅，其中，鋅可以讓頭皮腺體

更牢固地連結在毛囊中，起到固發的作用。同時，頭髮的大部分營養來源於蛋白質，所以高蛋白的牛排也有助於頭髮健康。

- 4.豆類補充高蛋白。
黑豆是蛋白質和鐵的良好來源。豆類尤其是黑豆是蛋白質和鐵的良好來源，適合補給頭髮的養分。
- 5.雞蛋補充多元營養。
蛋奶製品是蛋白質的良好來源。雞蛋和奶製品如酸奶，是蛋白質的良好來源。同時，雞蛋中含有硒和鎂，這些礦物質都可幫助頭髮散發健康的魅力。
- 6.柑橘促進膠原合成。
柑橘類水果中的維 C，有助身體更好地吸收鐵，同時，其在膠原質的生長中非常重要，可起到促進頭髮生長的作用。
- 7.葡萄乾促進頭皮血液循環。
葡萄乾含鐵豐富，有利於血色素的產生，可促進血液將養分送達身體的組織和器官，頭髮的生長也因此得到更大的動力。



鮮果能量為皮膚帶來的新天地

夏季豐富的水果味總是撩人，水果的妙不單單是香甜的味道，更在於它所蘊含的營養價值。就讓我們一起闖入鮮果能量為皮膚帶來的新天地吧！

蘋果：俗話說「每天吃蘋果，醫生遠離我」，蘋果含有極豐富的果膠，可以促進排泄，防止動脈硬化。蘋果中大量的維生素和蘋果酸能使積存於體內的脂肪分解，可有效防止體態肥胖，增加血色素，使皮膚變得細膩。

楊桃：含有對人體健康有益的多種成分，如糖分、維生素 A、維生素 C 以及各種纖維質、酸素。楊桃中豐富的果酸能夠抑制黑色素沉澱，並且有保濕的作用，對改善乾性或油性皮膚組織都有顯著的功效。

檸檬：可說是水果美白的典範，檸檬酸能去斑、防止色素沉著，內服外塗都很有效果。國外的美容專家稱其為美容水果，常吃檸檬可幫助消化吸收，令皮膚光潔細膩。

橙子：幾乎已經成為維生素 C 的代名詞了，維 C 可以避免皮膚受到日光的侵害，抑制色素顆粒的形成，使皮膚白皙潤澤。橙子中特有的纖維素和果膠物質，還有利於清腸通便，排除體內有害物質，確保夏日裡身體健康。

葡萄：被譽為世界四大水果之首，葡萄中含有豐富的葡萄糖及多種維生素，對保護肝臟效果非常明顯。而葡萄籽現在已經成為最流行的抗氧化劑，它的營養價值是維他命 E 的 50 倍，能延緩老化，有皮膚維他命之稱。

生理期飲食 7 天必瘦身

夏季頭髮護理最重要的一點是頭皮和髮絲的護理要區分對待，針對不同部位選用不同的產品。那麼，具體如何才能做到讓頭皮保持清潔，同時髮絲又柔順不乾燥呢？

溫馨提示一、每次洗髮都不要偷懶，堅持使用護髮產品

夏季通常洗頭都比較勤，大部分人都會一兩天就洗一次。如果不注重之後的護髮，髮絲乾燥的問題會越來越嚴重。發用精華、發膜的使用也可以由一週一次，提高到一週兩次。但是需要特別注意的是，護髮品使用時，一定要遠離頭皮。雖然如同唸經一樣嘮叨，但是還是有不少 mm 因為沒有注意這點，造成毛囊堵塞的問題。一旦發生，要重新拯救起來非常艱難。

溫馨提示二、為頭髮來點特別的防護
針對日曬和頻繁洗頭造成的頭髮易乾枯的問題，可以使用免洗的護髮素。免洗

的護髮素使用起來比較方便，用量和使用位置都比較容易精確控制，從而能避免干的地方還干，油的地方更油。匆忙的時候，可以省略沖洗式的護膚，直接使用免洗護髮產品。免洗式的護髮素現在也已經有了多種功能，有防曬的、有夜間修護的、有保濕的，可以根據自己的需要來選擇。因為頻繁洗頭、頻繁摩擦，長髮 mm 可能面臨髮梢開叉的問題。應該以預防為主，在髮梢還健康時，洗髮後使用發尾油進行保養。另外，在夏季還應該少使用造型產品，造型產品在吸收了環境的濕氣後，會加重油膩感、頭髮更易扁塌。不得已的話，盡量使用輕薄質地的造型品，用量也越少越好。

溫馨提示三、控制好洗頭頻率
如何確定自己的洗頭頻率，一個簡單的手法就是「一看二摸三聞」。先利用兩面鏡子觀察頭頂和後腦區域的頭髮，有沒有明顯扁塌，看起來是否油膩。再雙手深入髮絲，用指腹拂過這兩個區域的頭皮（因為這兩塊是出油最多的部分），輕搓指尖，是否有油膩感？最後，把指尖湊近鼻子聞聞，有沒有明顯的頭油味。洗過頭髮後，沒過一天，檢查一次，看看上述三個特徵幾天後會變得明顯？那就是該洗頭的時候了。

溫馨提示四、選好洗髮水
很多姐妹因為頻繁染燙，都有髮絲乾燥的問題，以至於常年使用滋養型的洗護產品。但是大部分這類產品很難兼顧頭皮和髮絲兩者的需求。其中過多的滋潤成分有時候反而給頭皮造成負擔，出現毛囊堵塞的情況。如同護膚我們會根據季節選擇一樣，頭髮護理也有季節性。切忌一年到頭使用一套產品。在夏季，洗髮水我們應該選擇強調頭皮清潔功能的洗髮水，洗頭時也要多花點工夫在頭皮的按摩上，髮絲輕輕帶過即可，減少對髮絲的摩擦、搓揉。

夏季洗髮護髮四大溫馨提示

