

用面膜來一次肌膚變身的魔法

婚禮一天天的近了，洋溢著幸福的燦爛笑臉連陽光也自覺不如。頭戴頭花，身穿婚紗，看著鏡子中的自己，兀自想像著幾天後的自己美美的模樣。不過，鏡中的自己，為什麼臉色看起來有些暗沉呢?這可不行，「我要做最美的新娘!」高聲喊出這個口號的時候，就用面膜來一次肌膚變身的魔法吧!

新娘肌膚困惑排行榜
環境傷害：從清晨到夜晚，新娘的肌膚不僅被塵埃包圍著，再加上電腦輻射和二手煙的侵蝕，膚色暗沉沒有光澤。

陽光痕跡：夏天的到來，兩頰的紅印和顴骨的曬斑都跑出來搗亂。

勞累侵蝕：婚前籌備的疲勞，連續加班的折磨，被紅腫的眼皮和青黑的眼眶包圍著的眼睛，像個小熊猫。

生理擾亂：趕趕慢慢還是遇到了不舒服的那幾天，色斑和面痘像警報一樣令新娘不安。

這些惱人的問題看似複雜，其實新娘們在婚禮前提早選擇適合自己的「膜」煥戀愛，各個擊破肌膚難題的干涉，一樣可以擁有迷人雪膚。

戀愛主角：深層清潔面膜與舒緩醒膚面膜
催情成分：綠茶精華、透明質酸、維他命B、維他命E、醣類衍生物

1 深層清潔面膜
新娘的皮膚每天接觸灰塵和各種彩妝，以及自身份泌油脂。選用黏土質的面膜對付毛孔內的油污和色素沉澱者非常有效，可以使肌膚再度的清潔，讓毛孔不再阻塞，豐富的自然礦物精華及有機物質，可起到緊膚、消炎作用，徹底吸收毛孔內的污垢。

催情成分：綠茶精華、大豆精華、天然氨基酸、透明質酸、活性碳等

2 舒緩醒膚面膜
與此同時，新娘配合選用一些具有舒緩保溫，或擁有鎮定修護的面膜進行調理，藉由其清新的質地，給予肌膚立即舒緩感受外，還可幫助肌膚重建防護屏障，修復外界環境及壓力對肌膚的傷害。

適用新娘：自己籌備婚禮，事必躬親的勞神新娘

使用頻率：深層清潔一週做1-2次同時連續3-7天的舒緩醒膚步驟

效果呈現時間：新娘一般會在1至2週後，擁有自然透亮的柔滑膚質。

貼心叮囑：任何面膜都應該在徹底的清潔皮膚後使用，其中也包括深層清潔面膜。

敷用舒緩醒膚面膜可能會有肌膚過敏的反應，使用之前應先在耳後做個測試。

戀愛主角：修復保溫面膜與美白滋養面膜

催情成分：櫻桃、甘菊、奇異果等植物精華，維他命A、B3、C等淨白成分

1 修復保溫面膜
新娘面對被陽光侵蝕的肌膚問題時，應該慎重選擇修復用品，盡量避免選用速效產品，最好選用集中多種植物精華保濕水分面膜，舒緩灼傷的肌膚並撫平因乾燥引致的幼紋，給足肌膚的水份滋潤基礎，更易於肌膚的美白修護。

2 美白滋養面膜
新娘最好在前一天進行保溫修復後，進行美白護理，加速美白成分的吸收，促進黑色素代謝，強效抑制黑色素生成，改善皮下微循環，與修復保溫面膜組合，賦予肌膚最徹底的高效美白護養。

適用新娘：熱愛戶外運動，酷愛購物的活力新娘
使用頻率：修復保溫面膜隔天1次，美白滋養面膜可以天天進行。

效果呈現時間：新娘一旦已經遭受紫外線的傷害，修復及美白將是長期的工作，一般會在2-3個月後，才能徹底告別「小花臉」。

貼心叮囑：修復保溫面膜冷藏後使用，肌膚比較容易吸收，而且冰涼的感覺會對皮膚有一定的舒緩作用，但不宜長期冷藏，使用前應注意產品說明。

使用美白面膜之前，應確保肌膚的濕潤。最好是在熱水澡後進行，美白的有效成分才能快速有效地被肌膚吸收。

戀愛主角：深度補水面膜與去痘清爽面膜
催情成分：微量水楊酸、薄荷、海藻精華以及多種海洋礦物質

1 深度補水面膜
在生理期的新娘們首先要適應自身生物鐘的規律，有的放矢地進行補充水分的護理，因此選擇睡

眠型的保溫面膜，更有利於把水分留在「特殊時期」的肌膚中。使新娘能迅速有效地改變皮膚含水量，提高有效護膚成分在皮膚的滲透量及滲透深度。

2 去痘清爽面膜
處於生理週期的新娘總會遭遇痘痘和印痕的煩惱，因此選擇既要清爽去質，又要深入肌膚底層去調理，利用帶有殺菌消炎成分的面膜，來應對這些突發性問題，這樣不僅能抑制痘痘的產生，也能讓毛孔更細緻，讓新娘的肌膚在任何時候都保持無瑕狀態。

適用新娘：內分泌活躍的痘痘新娘
使用頻率：連續使用5-7天的深度補水加強護理，期間至多使用2次去痘清爽面膜，以免破壞皮膚的微循環。

效果呈現時間：新娘能在此期間能夠通過精心護理，抵抗生理週期對美麗的干擾，在此後的1-2週內肌膚將逐漸攀升至最佳狀態。

貼心叮囑：在15-20分鐘後揭下深度補水面膜時，要立刻塗上保溫面霜，將水分鎖在肌膚中提供實時修護。

晚上12點到3點是皮膚自行修護的最佳時間，睡前敷面膜有助於皮膚將養分隨新陳代謝送入皮膚深處。

少動物性脂肪的攝取，增加天然植物食品在飲食中的比例，便是健康減肥的方法之一。

據研究顯示，豆漿中富含大豆蛋白，不僅能供給人體充分的營養，還能促進過量膽固醇的排泄，使血液中的膽固醇下降，並促進脂肪燃燒；大豆皂素可抗氧化和預防動脈硬化；大豆卵磷脂則能抑制脂肪的囤積，還可改善失眠。

調身清腸 聚脂豐胸
因此，經常攝取高脂肪、高卡路裡、高蛋白的人，不管想不想減肥，為了健康理由，都可藉由飲用豆漿，幫助調整內分泌與脂肪代謝系統，進而分解多餘脂肪、清潔體內腸壁、降低血液中的膽固醇。

此外，有些成年女性的體型偏瘦，乳房中的脂肪積聚較少，所以乳房不夠豐滿，像林志玲等必須長期節食保持身材的名模，就是如此。要多吃豆類食品，就可補充植物性荷爾蒙，並幫助胸部脂肪聚積，產生豐胸效果。在林志玲受傷前，美體專家唐安麒曾為她設計一款在無糖清豆漿中加入生雞蛋的豐胸食譜，就挺符合營養的設計原則，而有更年期症候群的婦女，也可以藉此吃法改善不適症狀。

由於豆漿的種種好處，讓歐美乃至日本等喝慣牛奶的減肥族，都開始喝起豆漿，並研發出把豆漿跟蔬菜水果打在一起豆漿果汁喝法，看在喝豆漿喝了幾十年的台灣人眼裡，或許有點顛覆傳統，可是記者試喝後發現滋味不差，值得一試。

持續三日 體重驟減
豆漿果汁這種喝法，最早由歐美發明，經由雜誌介紹到日本，結果廣受歡迎。因為日本人很怕豆漿中因大豆皂素產生的澀味，又不愛喝加糖飲料，可是把豆漿加上新鮮蔬果打成



汁，既可喝到豆漿的營養，又可同時攝取蔬果的豐富纖維；最重要的是，口感裡兼具蔬果的甜味和豆漿的香味，減肥時比較容易持續下去。

一位日本媽媽因為產後肥胖，減肥幾次都瘦不下來，看到雜誌上介紹的豆漿果汁斷食法，就決定試試看。她用九陽豆漿機把豆漿跟紅蘿蔔、高麗菜等蔬果打在一起，味道竟然意外地相合，雖然開始斷食的第一天非常飢餓，但她強忍著祇喝無糖麥茶充飢，第二天開始，就習慣於空腹的感覺，雖然整天祇喝豆漿果汁也不覺得難受，結果第二天晚上，就減掉了一點五公斤；撐到第四天中午，體重整整掉了四點五公斤，而且胸圍完全沒有變小。

另一位實驗的王小姐則在試喝後表示，豆漿果汁的味道很清香，控制濃淡很重要，打得太濃會覺得有點噁心，打得太稀，飽足感又不夠，撐到晚上會覺得非常餓，如果忍不住亂吃，就徹底破功，祇要熬得過去，三天至少可以瘦兩公斤。

豆漿減肥3日為限
曾看到網友問說，為何每天喝很多豆漿，還是沒有瘦下來？事實上，如果喝豆漿又吃其他食物，確實沒辦法迅速減重。日本人發明的豆漿減肥法，強調的是3天內祇喝豆漿果汁，斷絕其他食物，才能在快速瘦下4.5公斤，如果不想那麼辛苦，也可以豆漿果汁取代3餐中的1餐，1個月約可瘦下2公斤。

A、豆漿果汁
做法：將紅蘿蔔半條、菠菜半束、高麗菜葉2片、香蕉半根放入果汁機內打勻，加入少許檸檬汁，再加入豆漿半杯稍打10秒即可飲用。

註：也可靈活利用冰箱裡的現成蔬果，自製配方。

B、黑豆漿
做法：在1杯豆漿裡加入市售的黑豆粉與黑芝麻粉各1匙，攪勻即可。

腎病痛風 不宜飲用
不過九陽豆漿機也提醒：飲食中的豆類比例不能超過百分之二十五，算喝豆漿果汁斷食，最好以三天為限，不能長期進行，而患有腎臟問題、痛風或易脹氣者，也都不適合用此方式減肥。

炎炎夏日 用面膜為面子「消暑」

盛夏，暑氣很重，很多MM的肌膚也開始受不了，乾燥、出油於是肌膚顯得暗沉，滿臉油光。想要讓肌膚更好的「避暑」，那麼面膜的使用就顯得很重要了，可是怎樣使用面膜才能更有效呢，那就跟著小編一起來學學吧!

炎炎夏日 用面膜為面子「消暑」

暑氣重，肌膚也煩惱，面子問題要怎麼解決呢?有效使用面膜，為肌膚消暑，一次解決肌膚缺水，出油等惱人問題。

面膜是現在許多女生的必備的美麗工具，有柔嫩肌膚、促進肌膚活力的功效，祇要幾分，肌膚立刻改頭換面，光滑致緊，看起來更明亮。當肌膚缺水疲憊時，用一片面膜敷一敷，很快可以感受容光煥發的效果。

面膜原理：
面膜的原理，就是利用覆蓋在臉部的短暫時間，暫時隔離外界的空氣，進而提高血液循環，促進新陳代謝，使肌膚的含氧量上昇，肌膚自然光亮有彈性，呈現好氣色。

日常生活中，皮脂腺和汗腺偶會有堵塞情形，使得肌膚細胞活動減緩，因而造成肌膚負擔。因此除了每日護膚以外，再加上定期使用面膜來補充肌膚水分，活化醒膚，可在短時間內使肌膚光滑柔細。

消暑面膜的選擇：
尤其是在夏天，酷暑熱壞了自己的臉部肌膚，此時在面膜的選擇上，美容專家建議消費者可選擇市面上冰涼修護快效面膜，來鎮靜修護損害細胞。除了收斂毛孔外，當遇上天熱血管漲紅等不適時，清涼的感覺可柔軟血管壁讓血液循環正常，抗刺激和舒緩鎮靜曬後紅腫，使肌膚變得水亮水亮。

再者，敷面膜時毛孔會張開，之後在使用保養品時保養成分會吸收更多，達到更好的護膚效果。面膜的保養是不分膚質的，除了最普遍的深層清潔外，主要是依肌膚的需求與要求的護膚效果來選擇產品，如緊實、美白等各種特定目的的面膜。

纖纖細臂很簡單

4種瘦臂運動搞定



瘦臂方法很多，這裡告訴你四種簡單的瘦手臂妙方，祇要持之以恆，做超過兩個禮拜，就能減掉手臂上的脂肪，鍛煉出一點結實的臂肌，屆時可別忘記採買一件無袖衣服來秀秀你的美臂唷！

第一種瘦手臂妙方：

1.手握啞鈴或裝滿水(或砂)的保特瓶，由前而上伸直再往後，謹記要貼緊你的耳朵來做這個動作。

2.緩緩往前放下，重複此動作十五次，做完時上手臂會有酸酸的感覺，那就對了，每天做四十五次，可分開做。

第二種瘦手臂妙方：

將右手臂伸高，往身後左肩胛骨彎曲，以左手壓著右臂關節處，並觸碰左肩胛骨，爾後伸高，左右換邊，如此動作每天做二十次。

如果在剛做的時候會覺得手臂很酸，即表示妳運動到那個部位了。

第三種瘦手臂妙方：

1.雙手向前伸直，兩腳站立與肩同寬。

2.雙手畫圓，向外畫圓20次。3.再向內畫圓20次。

4.畫圓不用畫的太大，用手臂的力量，而非手掌。

第四種瘦手臂妙方：

1.身體站直，雙腳打開約與肩同寬，手臂向兩旁打開伸平，慢慢地向前劃圈。此乃著重於緊實手臂外上側的肌肉。

2.身體站直，雙腳打開約與肩同寬，手臂向兩旁打開伸平，慢慢地向後劃圈。此乃著重於緊實手臂內側，以及胸部的肌肉。

3.圓圈不要劃太大，以免傷害肩膀的關節。

賴床白領兩分鐘搞定直髮



「鈴鈴鈴」，鬧鐘響了，是不是想多賴一下床啊，這可是很多白領MM的願望哦，可是又想光鮮鮮地出門，怎麼辦呢？別擔心，今天就教你怎麼在2分鐘內搞定直髮！

2分鐘內搞定你的直髮
早上想要多睡下懶覺但是又想要美美地出門，這大概是很多白領MM們心中的夢想了。今天，小編就來教你一招方法，讓MM在2分鐘內就可以搞定你的直髮，讓它順滑一天，讓你發亮一天!

1：把整頭頭髮梳一遍。在乾燥的季節，要對頭髮先抹上一層保濕液，補充頭髮的營養，讓頭髮順滑一天。

2：一邊用吹風筒的暖風吹前側頭髮，一邊用手指夾住前面頭髮往前拉。

3：再用梳子順著吹風筒的風將頭髮往內卷，劉海較短的人可選用直徑36mm左右小的梳子。

4：先把頭髮分為左右兩個部分，再在每一側分為前後兩個部分。用梳子將一側後面的頭髮纏住並往前梳，用吹風筒加熱定型。像照片中用手按住頭髮才能保證頭髮的完美。

5：吹風筒從梳子上部往下吹，注意吹3秒暖風後，用5秒時間讓它冷卻後再把梳子放下。

6：這一側的另一個部分和另外一側的頭髮也像以上一樣梳理，注意要5秒冷卻後才可放下梳子。

7：為了使頭髮更加順直，可將頭髮分成兩束，擰上一邊，用黃豆大的發蠟在表面抹上，注意不要用力過度。

8：將五指插入頭髮之中，將頭髮扭轉在內側抹上發蠟，多次重複，相反方向也一樣。這樣就完成了。