

夏天最先鋒的人不美白

美白，在亞洲永遠都是絕大多數。但是，請別做大多數，眼光要比生活高一點。前兩年，我們也說美黑，但是那真是說說而已，欣賞一下就好。但是今年，美黑已經在本城最IN的人群中蔓延開來。我經常能在街上看到那些不知是仿黑還是曬黑的潮人。因為無法不看見，他們是最耀眼的。白，是貴族的、保守的、內斂的、淑女的。黑，就是歐美的、潮流的、大膽的、熱辣的。2009年的夏天，最先鋒的人，不美白。

仿黑術和美黑妝
有些朋友，特別是第一次想要美黑的，往往都不敢去曬，所以就曾用一些噴塗的「仿黑」產品。這些產品塗後會被肌膚吸收，然後越曬越黑，大約一二週後褪色，所以在塗抹時一定要均勻，否則膚色也會不均。如果你身體也要用，臉部也要用，建議先用身體，讓它曬上幾天，然後再用於臉部。因為一般說來，臉上的膚色比身體要深一些，如果同時用，那麼臉上又會比身體黑，所以晚用幾天，就能夠使身體膚色和臉部膚色保持統一了。

腮紅不用太可愛，無論顏色還是塗法都要以健康自然為主。眼部宜用淺色，珍珠色是不錯的選擇，膚色太白還不能用唇部可以蒼白一些都沒有關係，桔色系會比粉色系更合適。無論你是曬黑還是仿黑，打扮妝容都應該隨之有所變化，否則就會不夠時尚。建議大家可以利用一些金屬質感的眼影，但顏色要淺一些，不要那種深藍、深紫，會顯得很「污」。而唇色和腮紅則可以考慮桔色、

- 中，抹一點蠟在手中，整理下頭髮即可。
- 圓臉陣營裡的人，這款髮型將部分頭髮盤起，留下一些頭髮修飾髮型，顯得溫柔可人，適合約會所用哦。
- 將頭部上方的頭髮往後攏
- 1：將頭部上方的頭髮往後攏，左右各用三個髮夾固定住
- 2：將兩側和背部的頭髮聯合原先固定好的頭髮一起擰住往上轉動，在上方用髮夾固定住。
- 3：用指尖沾取發蠟整理剩下的頭髮，使其自然散開。
- 用噴霧器噴將在頭部上方的頭髮
- 4：用噴霧器噴將在頭部上方的頭髮，使其自然蓬鬆。

磚色、杏色類，都和小麥色肌膚比較登對。腮紅的話要面積大大，塗得透透的，才好。而唇膏呢，接近膚色一點就會很時尚。

最後，大家可以多看看那些「黑珍珠」如何化妝，可以參考一下。同時，要提醒的是，不要曬得太過分了，祇要呈現出健康的膚色就會很漂亮了呢。

曬黑店老闆QA
吃午飯的時間，祇要抽10分鐘也能去曬黑
我們今天特意請來位於香港新世界B1層的古銅日曬老闆阿華，來給我們答疑解惑——

Q：亞洲人曬黑會不會出斑或膚色不好看？
A：有，但比例很小。黃種人比白種人更容易曬黑，不用擔心膚色不好看，關鍵是看你曬的時候選的是什麼顏色的「油」，金銅、小麥色、棕紅等等，很多種可選。不存在什麼特別問題。

Q：曬黑的頻率和時間，能維持多久？
A：一開始，1週3次，就會明顯出現效果。之後每週1次即可以保持，每次時間祇要10分鐘左右，很快。但是，40歲以上的朋友，1週祇能曬1次，並可以配合塗抹一些含維生素E的護膚產品。

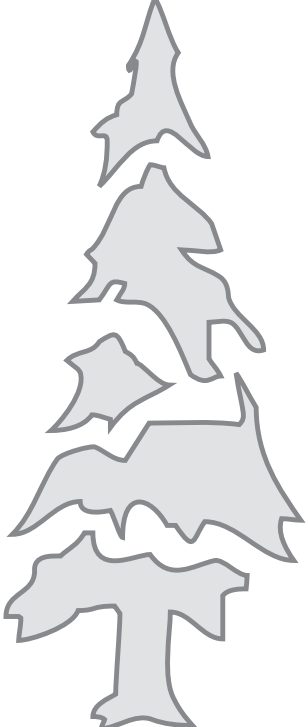
Q：曬後保養有什麼講究嗎？還需要防曬嗎？
A：首先我要講一點，很多人以為老外祇是為曬黑而曬黑，實際上他們是為了補充維生素B，這也是很重要的一點。曬完之後，最重要的保養就是滋潤了。防曬當然是需要的，不怕曬黑，怕曬老啊。

兩款髮型幫圓臉之清爽美麗



盛夏時節，很多MM都會選擇把自己的頭髮紮起來，可是平時通過披散的頭髮來修飾臉型的圓臉MM可就鬱悶了，一把頭髮紮起來，自己的圓臉就原形畢露的，可是不扎又實在是難耐酷熱的夏天。別擔心，今天就來為你介紹兩款髮型，讓你在出遊和約會時清爽又美麗哦！

- 梳理有致的髮型**
小圓臉，圓嘟嘟的臉蛋配合這款看似凌亂卻梳理有致的髮型，顯得富有青春活力，適合夏天出遊所用。
- 先把頭髮分成前後兩個部分
- 1：先把頭髮分成前後兩個部分，留下部分頭髮在前面以便後面步驟進行。
- 2：將後面的頭髮束起，束起的髮結要在耳朵和下巴連成一條線上，在前方預留部分頭髮
- 3：把之前留下的一撮頭髮輕輕擰成螺旋狀後，扎入髮結。
- 4：把馬尾分成兩個部分後，把一部分束入髮結



下班回家20分鐘輕鬆瘦腰



雅的支撐蕪地式和坐立扭轉式可以縮小你的腰圍，強化你的背部，拉長你的脊椎，讓你看起來更加的修長、優雅。在你做這些動作的時候(最好每週做3次或者4次)，或者是做一些平緩的動作時，注意保持背部，斜方肌，背部和腿部收縮。

側支撐蕪地式
A、用左側身體側躺在地上，右腳交叉放在左腳上，右手放在腦後。左前臂與身體垂直放在地上，支撐住身體，胳膊肘正好在肩膀下方，抬起髖關節，這樣你的雙腿就離開地面，注意保持前臂放在地上支撐住身體。
B、慢慢地把髖關節放低到離地面1到2英尺的地方，換另外一側然後重複做。注意不要把身體前傾或者弓起肩部

坐立扭轉式
A、坐在地上，雙腿放在身體前方，膝蓋彎曲，雙腳平放在地上。雙手抓住一個重約3到5磅的啞鈴的末端，雙臂在與胸持平的地方向前伸直。
B、抬起左腿，同時保持手臂伸直，收縮腹部和斜方肌，身體轉向左側，把啞鈴朝地面的方向下壓，回到初始位置，然後轉到右側。繼續，交換做。做10次。

斜方肌伸展運動
坐在地上，雙腿以你感覺舒服的姿勢向左邊彎曲，右腳放在左膝蓋邊上。左手扶住左脛骨，右臂伸過頭頂。在你慢慢的把身體向左側伸展的時候，同時向右手看去。換另外一側，重複做。

找茬！美容偏方對與錯！

那這些在美容論壇、美容達人、閨蜜間傳來傳去的另類美容「秘笈」究竟誰真誰假?長期使用對皮膚、身體健康是否會有影響?下面，小編為您解答。

1. 遠離黑色食物，它會「染黑」你的肌膚。
正解：×
有些人怕變黑就對黑色食物敬而遠之，最先蒙受冤枉的就是醬油。其實大可不必有這樣的疑慮。膚色的黑或白決定於體內的麥拉寧色素多少及分佈形態，跟黑色食物並沒有什麼關係。現代營養學認為「黑色食品」不但營養豐富，而且有顯著的抗老化的美容功效，是真正的美容聖品呢!
2. 想消除橘皮組織就要遠離碳酸飲料。
正解：×
經常聽人說，要消除橘皮組織就得遠離碳酸飲料。其實橘皮是皮下組織堆積的層面不平整造成的，跟碳酸飲料沒有直接關係。橘皮組織皮膚多出現在常坐不動且缺乏運動的上班族與學生族身上，要消除這種橘皮組織，需要使用一些緊致肌膚與去角質的美體產品，並配合積極的運動。
3. 阿司匹林是很好的美白產品。
正解：×

- 阿司匹林的活性成分是乙□水楊酸，很多美白化妝品中都含有水楊酸這個成分，所以不妨一試。另外，如果調配比例不對，藥物副作用會對皮膚造成傷害。
4. 啤酒是美發良方?
正解：×
醫院主治醫師告訴我們，啤酒是弱酸性的，能中和鹼性的洗護產品，而且它含有豐富的維生素B群和少量的酒精，具有滋養殺菌作用，但是這種效果並非特別明顯。現在的洗髮產品有些都是弱酸性的，含有啤酒成分的洗髮水並不少見，所以用自己在家里啤酒洗髮沒有太大必要。
5. 在真絲枕套上仰睡是最好的美容覺
正解：√
理論上而言側睡或趴著睡容易壓迫面部，肌膚會更容易產生皺褶，時間一久皺紋也就無可避免了。真絲的寢具不會壓緊肌膚，是比較理想的選擇。但長皺紋的最主要原因還是皮膚膠原纖維的流失，睡姿的影響微乎其微。如果平時沒有仰睡的習慣，不需要因為怕長皺紋而刻意勉強自己。
6. 痔瘡膏可以祛除眼袋
正解：×

- 痔瘡膏一度風靡網絡美容論壇，成了祛除眼袋的一大法寶。痔瘡膏雖具有一定的消腫化瘀作用，但含的麝香成分有很大的刺激性，可能會通過皮膚滲透進入人體，對身體造成不良影響。假若痔瘡膏不慎進入眼內，還會破壞角膜，存在健康隱患。所以用痔瘡膏祛除眼袋根本不科學。
7. 用牙膏治痘，經濟又高效
正解：×
除非你手邊除了牙膏啥東西都沒有了，可以暫時用它治療。之所以看上去有效果，是因為牙膏的殺菌和冷卻成分能減少患處的不適感，牙膏美白成分中所含的雙氧水能幫助減輕痘痘紅腫、發炎現象，但是雙氧水也有一定的刺激作用，很可能引起肌膚過敏，反而得不償失。
8. 草莓不僅美味，還可以拿來美白牙齒
正解：√
草莓中含鞣花酸，而它有抑制酪氨酸□(黑色素形成的關鍵□)過刺的作用，能減緩色素的擴散作用，從而美白皮膚的效果。用草莓正確美白牙齒的做法是：先將1個草莓搗成漿糊裝，再混入1勺發酵粉，之後用牙刷將其塗在牙齒上，固定3、4分鐘後用清水沖淨，牙齒就能又白又亮!



誰說馬尾造型祇能搭配休閒裝扮，梳著漂亮馬尾的你一樣可以成為正式場合上優雅迷人的焦點。

馬尾與編髮結合
將髮辮與馬尾結合，用精緻的麻花辮造型出漂亮的弧形曲線，讓你溫婉秀麗。造型懷舊而富於變化。

1. 從前額到發頂挑出一部分頭髮，從左邊平整梳理至右邊。
2. 挑出的秀髮編結成三股式麻花辮，並將小股麻花辮繞至後腦中央。
3. 再與剩下的頭髮一起紮成馬尾。
雲狀的劉海、精緻的馬尾，完美現代中見優雅古典，盡顯無盡的韻味與柔情。
1. 將前額至發頂部分的頭髮挑出，先向前整理梳順，再從左邊平整梳理並繞至右邊並延展至腦後中央，使3/4的頭部被一片長長的劉海緊緊包圍，再用髮夾固定。
2. 將剩下的頭髮梳成普通的馬尾，並與繞至腦後的頭髮一起紮緊。



教你2招簡單馬尾速變優雅

七種高纖食物可高效減腰圍

腰圍過粗，是由於長期便秘或者腹部脂肪過多導致。想要瘦腰收腹，就要從這兩方面下手。今天，就讓營養師余依晏教你怎樣通過調整飲食，讓你的腹部重獲平坦。首先，為你介紹的7種經濟又容易購買的食材，包括地瓜、蘋果、燕麥、竹筍、芭樂、芹菜和香菇等，都是膳食纖維含量相當豐富的食物，可以增強腸道健康，做好體內環保。以下就市面上常見又便宜的7種纖維含量豐富的食物，並教你怎麼吃？

1、地瓜：

地瓜在台灣早期被視為是便宜、粗俗的平民食物，常聽老人家說從前沒錢買白米吃，祇能用地瓜刨成地瓜絲或是地瓜羹，混在稀少的白米飯中果腹，時代轉變，現在的地瓜則是相當熱門的高級養生食物，地瓜稀飯、蒸地瓜都很流行。的確，地瓜的營養成分相當豐富，余依晏表示，地瓜的膳食纖維含量非常高，常吃可以刺激腸胃蠕動，另外，地瓜含豐富的寡糖，幫助益生菌生長，有益大腸的保健，其中所含的水溶性纖維，更可保持血管的彈性見和暢通，對於預防動脈血管硬化，以及降低膽固醇，均有幫助。

2、蘋果：



- 西方有句諺語說：「一天一顆蘋果，讓你遠離醫生。」蘋果真有這麼好嗎?余依晏表示，蘋果的營養成分和一般水果比起來，並沒有特別突出的地方，但是蘋果含有一種特殊的果膠成分，果膠是一種可溶性的纖維質，遇到水之後會膨脹，所以，吃蘋果加上喝水，會很有飽足感，加上蘋果有豐富的纖維質，可以促進腸胃蠕動，對排便很有幫助。
- 3、燕麥：
- 近來最夯的健康食物，非燕麥莫屬，包括可以立即沖泡的燕麥片、或是做成罐裝飲料的燕麥飲等，都相當暢銷。但是大家對燕麥的印象，僅止於降低膽固醇，其實燕麥的纖維豐富、水溶性纖維含量多，對於排便很有幫助，同時還可以降低熱量的攝取、延緩胃腸的排空時間，易產生飽足感，以及增加糞便體積，縮短大便在大腸內滯留的時間，避免腸道吸收殘餘之毒素，對於體內環保很有幫助。
- 4、竹筍：
- 俗語說：「竹掃把掃馬路，竹筍子掃腸肚，體內的環保，筍子不可少」這話真的一點也沒錯。余依晏表示，竹筍含有大量的粗纖維，可以刺激腸胃蠕動、幫助消化，讓人容易有飽足感，而竹筍屬於低熱量的蔬菜，吃多了也不會發胖，光是竹筍的高纖維、低熱量這兩項優點，就足足吸引了不少營養過剩的現代人青睞，尤其在酷暑的夏天，不管是吃涼拌竹筍、竹筍湯或是鹵竹筍，都很適合。
- 5、芭樂(番石榴)：
- 以前芭樂祇有在冬天比較常見，現在經過品種改良之後，幾乎一年四季都吃得到。芭樂的膳食纖維豐富，常吃可促進排便，芭樂皮中含有豐富營養成分，因此建議吃芭樂不需要削皮，若是擔心農藥殘留問題，可以放在清水中約10分鐘，再以流動的水沖洗即可。