

3分鐘 和泡泡眼說拜拜

常熬夜、眼週微循環不良、長期佩戴隱形等，都有可以導致眼部肌膚浮腫。此外，睡眠不足、過於疲勞、年齡增長、睡前喝水過多、眼部卸妝不夠徹底等，也會造成「泡泡眼」。泡泡眼會讓眼睛看起來更小，嚴重影響美觀。

多發人群：眼皮較厚的單眼皮
單眼皮或雙眼皮，是由上眼瞼的脂肪量決定的。如果上眼瞼皮膚的脂肪量少，就會形成褶皺，也就是雙眼皮；而上眼瞼脂肪量高，則難以形成褶皺，就成了單眼皮。而恰恰因為單眼皮的眼瞼中脂肪含量高，所以眼睛特別容易顯得浮腫。如果屬於單眼皮中眼皮較厚的類型，眼睛浮腫更是意料中的事了。

找到原因：眼浮腫主要是眼下的皮膚很薄很鬆導致水分停留在那裡。

如何預防眼皮發福?以下為日常急救小妙招：

- 1.睡前認真清潔眼周。
- 2.可用有輕微緊膚性質的冷藏小黃瓜，切片敷在眼皮上休息十分鐘。
- 3.用幾個枕頭採取高枕高睡法會自然消腫。

4.削成薄片的生薑或壓成茸敷眼15分鐘也是消腫的有效方法。

5.冷藏青豆：一小包冷藏的青豆可令膨脹的血管收縮，減輕眼腫情況。

6.冷凍眼霜：將啫喱眼霜放進雪櫃冷凍，然後取出塗用，能有效消腫，有鎮靜肌膚的作用。

7.一杯苦咖啡：很多模特都喜歡在清晨用這個方法急救泡泡眼，其原理是咖啡可促進體內水分的排出，但這種方法不太健康，祇可在緊要關頭偶一為之。

8.24小時按摩：經常運動眼週肌肉，是預防眼部浮腫的長效良方。教你一個最簡單的方法：閉上眼睛，用手去感受眼窩邊緣的骨骼，然後用中指由眼窩外沿向內輕輕打圈，至眉頭及鼻樑處稍微加壓。

小TIPS：眼部遮瑕如何才能遮得完美?

遮瑕前，可以先以凝膠狀的眼部保養品以按壓的方式，輕點在眼週。挑選遮瑕膏的首要條件，就是滋潤性要好，不然一笑馬上就露出讓你老上十歲的條條細紋。眼部遮瑕膏如何上呢?首先以指腹將遮瑕膏溫熱，再輕輕按壓在眼週。青藍色與偏灰的黑眼圈，可以用紫色或橘色遮瑕膏來調整色差，偏咖啡色的黑眼圈，則可用黃色的遮瑕膏來遮蓋。



大臉女救星「款超美顯瘦劉海

仍然在為你的 Fat face 而煩惱?那就趕快換個劉海吧，利用長長的劉海，把圓臉與腮骨隱藏起來，保證能百分之百瘦臉喔！

時尚短 BOB

點評：

首先是一款類 Bob 的短髮，長長的劉海把兩側的腮骨都遮蓋住了，把臉型修飾得十分小巧。頂部不規則的分界隨意而又時髦。微微外曲的發尾突出了活潑的一面，整體乾淨利落，具有時尚感，奉行簡約主義的白領不妨試試。

內彎曲款 BOB 髮型

點評：

這也是一款 Bob 短髮，運用長劉海修飾圓圓的臉龐，頂部隨意，具有層次感，而髮梢部分向內彎曲，整體形成柔美的曲線，平



時也很容易打理，祇是隨意地梳一下，擦上一點定型產品在髮梢部分，就能打造出一個時尚短髮。

時尚感十足的中短髮

點評：

這款中長髮的特點是長長的劉海和微曲的發尾。頭頂部分簡單梳理，劉海很長，與後面的頭髮融為一體，中下部分稍微捲曲，營造一定的弧度，避免了直髮的單調。髮梢處微微彎曲，隨意的同時也時尚感十足。

淑女款中短髮

點評：

額頭兩側的長劉海頗具動感，長及兩頰的劉海讓臉型顯得瘦長。頂部頭髮挑鬆散，製作層次感，兩側的髮梢向內彎曲，十分淑女。

劉海能讓臉變小數倍

點評：

這是幾年來十分流行的髮型，齊眉的劉海把額頭遮蓋住，加上兩側的碎發向內微卷，讓臉龐看上去很小巧。長長的頭髮隨意地放在肩上，日常容易打理，適合發量多的女生。

側分劉海能有效縮小臉型

點評：

側分的長劉海有效地把臉型縮小，從頭髮中部開始的大波浪捲發遮蓋住了兩頰部分，向下延伸的長捲髮十分有女人味，適合發量多的女生。

公主風格中發

點評：

同樣是一款側分劉海的長髮，劉海的量比較多，髮型比較貼合，下部的頭髮向外捲曲，營造公主般的感覺。這款髮型適合發量不是很多的女生。

纖纖玉臂「跑」出來



手跑?很稀奇吧?顧名思義，「手跑」就是以手為中心的一項健身活動。這是美國的健身專家們新設計的一種新型健身運動。手跑形式多種多樣，健身者可躺在草地上、沙灘上或墊子上進行，當然也可以躺在床上進行。仰臥身體，雙臂向上伸直，活動手指，甩動腕肘部，伸展手臂等，目的是促進血液循環，讓整條手臂的所有關節都能活動開。也可以模擬蹬自行車的活動，但要有意用手臂發力，每次可做2分鐘；或假想有個沙包來做對手，握拳重擊，每次揮拳100次；也可拿一個橡皮軟球盡力拋向空中，落下時穩穩接住，或將球用力拋向牆壁，彈回時再接住。老人可選擇不用球，而僅做拋、擲、接球的姿勢，但需用力去做，每次可做3分鐘。

專家認為：「手跑」花費時間不多，對運動器具和場地要求較寬，有利於普及，是一項適合工作學習忙碌人士的運動，尤其適合常常在電腦前「呆坐」，患有「鼠標綜合症」的人群。它不僅能收到與慢跑相同的健身效果，而且還有助於防治常見的肩週炎、關節炎等疾病。

最新發佈 美容護膚的最佳時間

每個人都有自己的生物鐘，同時，每個人的皮膚也有其遵循的作息時刻表，美容保養若能與肌膚自然作息時刻相配合，就可發揮它最大的功效。下面我們就介紹最佳美容護膚時間一覽表。

晚 11 點至凌晨 5 點

這時細胞生長和修復最旺盛，細胞分裂的速度要比平時快 8 倍左右，肌膚對護膚品的吸收力特別強。這時應使用富含營養物質的滋潤晚霜，使保養效果發揮至最佳狀態。可以說最佳美容護膚時間。

早上 6 點至 7 點

腎上腺皮質素的分泌自凌晨 4 點開始加強，細胞的再生活動此時降至最低點。由於水分聚積於細胞內，淋巴循環緩慢，一些人這時會有眼皮腫脹情形，可用能增強眼部循環，收緊眼袋的眼霜。

上午 8 點至 12 點

要一把勺子你就能擁有小臉！瘦臉就這麼簡單，現在就開始行動吧！

強烈的紫外線使毛孔加速衰老；空調房的乾燥空氣讓肌膚失水，使毛孔分泌出大量的油脂；空氣的污染尤其嚴重，黑頭佈滿鼻子堵塞毛孔……各種各樣的毛孔問題變得尤為突出，救膚行動刻不容緩，馬上拿起勺子，用冷熱交替的按摩方法幫毛孔進行鍛煉，恢復其自然彈性吧。

熱鍛煉

加溫湯勺

首先把不銹鋼湯勺放到開水裡加溫

活血按摩動作

把湯勺按壓到額頭上，按圖中箭頭方向輕輕向太陽穴移動，刺激髮際。臉部的彈性完全由頭部和臉部交界部分支撐，溫暖這個部位，就是提高整個臉部的彈性，同時還能改善因鬆弛而引起的毛孔問題。

敲打按摩動作

橫著拿湯勺，由下往上輕輕敲擊臉部，節奏輕快的敲打能讓臉部血液和淋巴更加流暢。

清潔毛孔動作

用兩隻小湯勺分別放在鼻翼側面和鼻尖



上相對輕刮，不但能清潔這個部位的毛孔，而且能提拉皮膚。

祛除角質動作

把湯勺垂直地放在鼻翼旁，按箭頭方向輕刮，會發現角質被刮了出來。如果太大的勺子不方便的話，換個稍尖、稍小一點的。

湯勺的曲線和身體線條非常吻合，所以，當用湯勺刮淋巴集中的腋下時，就起到促進血液循環的作用。

腋窩按摩排毒動作

1. 把湯勺背伸進腋窩夾好，就像夾體溫計一樣，反覆夾緊、鬆開 10 次，能促進血液循環並有助於廢物的排除。這個動作也可以在膝後做。

腋窩按摩消除浮腫動作

2. 以腋窩為出發點，放射狀地向四週刮，能促進血液循環，改善疲勞，消除浮腫。

冷鍛煉

冷卻湯勺

把湯勺放進冰水裡冷凍備用。金屬本來就有清涼的感覺，再經冰凍，感覺更加暢快。冷熱鍛煉交替進行，就能恢復毛孔本來的張開和閉合的能力。

彈性美肌按摩動作

經過熱鍛煉，毛孔已經打開，現在，用冰凍後的湯勺背面輕輕拍打，給皮膚以舒暢的刺激，能恢復皮膚本來的活力。橫著拿湯勺，用背面由下往上輕輕敲擊臉部。

緊膚抗衰老按摩動作

把湯勺的背面緊貼在面頰上向上滑動，到了顴骨處輕揉一下，能在收縮毛孔的同時刺激淋巴，消除鬆弛下墜的狀況。

消除眼週疲勞動作

橫握勺柄，貼在額頭上沿波浪線軌跡移動。然後，再把冰冷的勺子放到眼皮上，能消除黑眼圈和眼袋。

收縮毛孔按摩動作

把冰冷的勺背緊貼到鼻翼上，不但有舒心冰冷的感覺，還能有效收縮鼻子上最為顯眼的那些毛孔。



如今，時尚女性們對自己頭髮的顏色可以有個性化選擇，一些懷孕期間的「准媽媽」也想把頭髮顏色變一變。研究人員認為，「准媽媽」們染發應該慎重。

到目前為止，雖然並沒有燙髮藥劑造成胎兒不良影響的報告，但染發劑有不少種類，這些藥物常引起皮膚過敏反應。對於經常使用染發劑的理髮師而言，皮膚出現異位性皮炎，或是接觸性蕁麻疹是常有的事。也有不少人因為染發之後，造成頭皮發炎、紅腫，甚至掉發。

染發劑對於胎兒到底有沒有影響呢？1997 年，荷蘭科學家卡塞麥克斯針對 9000 名染發師做了研究，分別探討了 1986 年到 1988 年及 1991 年到 1993 年，這些染發師的子女在腦神經發育方面與正常人的差別。結果發現，在 1986 年至 1988 年這一組的子女有比較不好的影響，不過另一組與正常人沒有差別，所以染發劑對胎兒到底有沒有影響，還是沒有非常明確的結論。

從上面的研究看來，准媽媽們在懷孕期間染燙髮雖然不是百分之百安全，目前倒也沒有發現明確造成胎兒畸形或是影響的證據。但是，這些藥劑畢竟還是有毒性的，不少的動物實驗在藥量增加的狀況下，還是造成了胎兒的問題，所以，在孕期如果要染燙髮，應該把握下面的一些原則：

染燙髮最好等到懷孕三個月以後，因為懷孕三個月前胎兒正值器官發育期，最容易造成畸形。應盡量減少染發的次數，以免累積的藥物造成影響。染發或燙髮可以?處理頭髮中、尾段的部分，減少頭皮藥物的吸收或是過敏。

如果以前沒有染過發的人，最好不要在懷孕中嘗試，以免膚質不合適造成過敏。發質不好的人最好不要染燙髮。適當使用護髮劑，對於頭髮的修補以及保護是有幫助的。

准媽媽染發應慎重

