

五種錯誤去黑頭方法小心致毀容



黑頭問題困擾著各個年齡階段的女性，尤其在油脂分泌旺盛的夏天，討厭的「草莓鼻」常常遭受別人異樣的眼光。對於網絡盛傳的5種去黑頭方法，不少MM都紛紛欲試，希望能夠把黑頭連根拔起。但這些錯誤的方法都會對皮膚造成一定的傷害，如果你還在依賴它們為你清除黑頭，立刻停止吧！

錯誤方法一：用手擠

我們照鏡子時，看到鼻子上突出的黑頭，就會忍不住用手去擠。其實這是一種很不衛生的方法，因為我們手上有很多細菌，容易導致皮膚感染。而且用手指指腹是很難把頑固的黑頭擠出來的，必須用指甲用力擠，傷害了皮膚甚至留下印跡。

錯誤方法二：用刷子擦

用刷子擦能夠去角質，但用來去黑頭作用不大，這是由於角質在皮膚的表面，但黑頭確藏在毛孔內。若不小心用力過猛，還會擦傷沒有角質的嬌嫩肌膚。

錯誤方法三：用鹽搓

網絡曾盛行一種用鹽去黑頭的方法，據說很

有效。具體方法是：取一小勺鹽在手上，用幾滴清水調和，就變成濃濃的液體，然後把這個液體在鼻子上按摩一會，再洗掉就OK了。

這個方法最難控制水的份量，水加多了，鹽都融掉了，沒有效果；水少了，搓起來很痛，加上鹽粒不細緻，極易劃傷肌膚。

錯誤方法四：黑頭導出液+暗瘡針刮

黑頭導出液會讓黑頭浮出來，再用暗瘡針刮就能把黑頭清除。這種方法也祇能對付剛剛形成的黑頭，如果是頑固的黑頭，還得將表皮調開才能把黑頭擠出來。別說我們，就是美容院的所謂美容師也不一定能夠幹好這技術活。不要以為這暗瘡針在臉上刮得越疼代表越乾淨，感覺疼痛並不是正常的現象，皮膚可是在受罪呢。

錯誤方法五：用鼻貼撕

剛開始用鼻貼的時候，看到撕下的鼻貼上面都是黑頭，心裡有說不出的舒暢。但一旦養成用鼻貼的習慣，黑頭粉刺就會像噩夢那樣一直纏著你。不過偶爾使用還是OK的，切記要做好收毛孔的工作，推薦使用強效收縮水。

而上再往後，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15次，做完時上手臂會有酸酸的感覺，那就對了，每天做45次，可分開做。

tips：這個運動在健身房也經常可以學到，假如家裡沒有啞鈴，那就用裝滿水或者是沙石的礦泉水瓶來代替，也可以起到不錯的效果，既減手臂，而且也可以增加手臂肌肉的彈性。

3：顫抖運動

tips：這個運動其實最簡單，祇要全身放鬆，然後如發抖一樣，顫抖你的雙臂，每次堅持10分鐘，每天3次，這個運動也可以起到放鬆全身的作用，很適合在辦公室裡實行。

視覺大拯救，學

會巧穿衣

我們身上的贅肉很多時候都可以通過穿衣來遮蓋，視覺上的拯救，對於那些要快速成就瘦手臂的MM，這個辦法更加有效。

對於手臂粗的MM來說，夏季衣服切忌穿暴露上手臂的衣服，選擇的衣服最好是短袖，而且在袖子的選擇上很有講究。一般來說，泡泡袖、露肩松袖、蝴蝶袖，都因為寬鬆可以給手臂很瘦的視覺效果，而且你也不用怕這些上衣過時了，



夏季這樣洗髮才能徹底洗乾淨



夏季是體臭強烈的

季節，儘管中國人是世界上體味很輕的人群，可是如果不注意，還是非常影響個人形象。

令人煩躁的發臭

正常人的頭上，每平方厘米分佈著144到192個皮脂腺，比臉部皮膚高得多。它們分泌的皮脂，可滋潤頭髮，保持髮絲的光澤和柔軟。但是同時，皮脂也成為細菌生長的培養基，皮脂氧化會發出酸敗味、油脂臭。

頭髮上存在大量小汗腺

頭髮上還存在大量小汗腺，當運動時或情緒緊張時，它們會分泌大量汗液以降低大腦的溫度，汗液中含有大量的鹽、乳酸和尿素。當你劇烈運動之後用發乳洗頭時，會聞到淡淡的氨水的味道，這就是尿素帶來的。

現在環境污染日益嚴重，頭髮定型和其他發用化妝品的殘留物越來越多，這都會令頭髮散發出特殊的氣味，並且伴隨著頭皮瘙癢。

應每天洗頭一次

研究發現發臭是容易引起人們心情煩躁、失去耐心的一種氣味，頗影響工作效率。

以前的專家告訴我們，為了保護頭髮上的皮脂，4-5天洗一次頭髮為宜。可是實際上這是不可能的，除非你願意每個同事都躲著你。新的觀點認為應每天洗頭一次。據世界第一大化妝品公司L'oreal早在1995年

的調查，美國人平均的洗頭頻率已達到每週5.3次，很多人每天多於1次。

當然隔一天用一次香

波

為了避免頭髮的過度脫脂，越來越多的人選擇供每天洗髮用的調理香波，當然隔一天用一次香波也是一個好辦法。

洗髮後的第二個24小時開始，就應該盡量避免和同事一起做諸如研究地圖，檢查印刷電路這樣的工作，以免當你的腦袋無意中伸到別人鼻子下面的時候，使人對你的個人衛生習慣產生懷疑。

勤運動巧穿衣拯救粗壯手臂

夏天，由於天氣炎熱，衣料也越來越精簡，有些女孩子隨之有了煩惱，穿上短袖和無袖，自己粗壯的手臂就暴露無遺，該怎麼辦？難道今夏我們就這樣讓自己粗壯的手臂出現在眾人的視線中嗎？如何拯救粗壯的手臂？記者為你尋找良方。

運動大拯救，讓手臂瘦下來

很多MM抱怨自己的手臂太粗，但又找不到讓手臂迅速瘦下來的好方法，瘦身霜用了沒有效果、瘦身茶吃了效果更是緩慢，而且還怕有什麼副作用，那麼什麼方法用來減手臂的贅肉最有效呢？其實減肥還是需要運動的，讓自己的手臂動起來吧，來一場運動大拯救。

手臂減肥運動不用尋找特殊的

器械，也不用尋找特殊的運動場所。祇要有心，隨時隨地都可以來一場手臂減肥運動。或許它帶來的效果並不是立竿見影的，但慢工出細活，一旦成功可絕對不會反彈哦。以下是記者從健身教練處討來的幾招手臂操，堅持下來，你會發現以往緊身的袖子忽然變寬鬆了。

1：手臂轉圈

1. 身體站直，雙腳打開與肩同寬，手向兩旁打開伸直，手掌朝外。

2. 手臂慢慢向前畫圈30次，之後再向後畫圈30次。

tips：這個運動最好是空下來就做幾分鐘，特別是在辦公室裡坐累了的時候，可以站起來轉一下自己的手臂，既可以瘦手臂，又可以減輕身體的疲勞感。

2：負重提舉

1. 手握啞鈴，伸直手臂由前

夏日如何做到防曬保濕两不误

夏日，看著外面熱辣辣的陽光，MM們都不願意出門，想一直呆在空調房裡。可是有時因為這樣或那樣的原因，不得不出去。於是肌膚經受著時冷時熱的氣溫，容易缺失水分，肌膚變得乾燥不堪。所以，夏日裡肌膚保濕工作同等重要，趕緊給自已上一課保濕的知識吧。

智慧保濕 像連線題一樣嚴謹又好玩

保濕的科技越來越強大，皮膚研究專家發現，儘管詬病「保濕力不足」的聲音一直沒停歇，但絕大部分並不是產品的問題，而是搞不清皮膚的特性和需求，想要找到最佳的保濕伴侶，就跟相親一樣得碰運氣。儘管通官百草不失為一個途徑，但如果瞭解了保濕的成分科技，我們完全可以在目標範圍內，更快、更精準地鎖定潤澤肌膚的真命天子。

人人都有屬於自己的保濕配方

「適合自己的保養品，就是最好的保養品。」在聽到這樣的說法時，多半人會點頭回應。但你會發現：在未得到真傳之前，多半是以打聽、搜羅、親自試用方式去尋找答案的。絕大部分人走了很多彎路，因為你看到的祇是試用在手背上的瞬時現象，聽到的可能是BA推銷式的宣講，看見產品上有個「保濕」字眼兒就出手了……產品信息太多太複雜，要想少花冤枉錢，第一步便是為自己開出保濕需求的清單。Dr.E 非常肯定的是——不同的人、不同的膚齡和膚質，對保濕的需求是完全不一樣的。也正因此，保濕需求的市場才會如此廣闊，沒有完美的產品，它們祇是分別適合於一部分人的某個肌膚階段。

挑保濕就像對號入座，匹配才能找到座

完美的肌膚就像嬰孩的肌膚一樣，水分和油脂的比例是均衡的。隨著年齡的增長、環境的刺激，水油比例失調幾乎是所有肌膚問題邁出的第一步。所以，保濕不是一味地注入水分，找回水油平衡才是關鍵點。選擇保濕品有兩個重要的原則：「依膚齡選擇保濕活性成分，依膚質選擇油脂輕重」。就像進入漆黑的電影院，要依找排和座把膚齡和成分、膚質和油脂分別對應好，才能找到最適合自己的保濕品。

辨識成分進階達人，其實很簡單

為什麼一些人總是在菜鳥階段徘徊，而少部分人能進階

達人?很簡單，達人更願意精耕細作地研究，他們關注最新的科技、成分和方法，更重要的是——樂於分析它們是不是適合自己的皮膚。「我才不要瞭解什麼氨基酸、絲氨酸、糖醛酸這些成分字眼兒，別說記憶困難，一輩子都不會寫上幾次!」沒錯，絕大多數人都有這樣的想法，但實際上沒你想的那麼難，成分也無須記憶那麼細緻。其實，你祇要搞清楚：即效型、修復型、活膚型三種保濕效果的代表成分以及它們對皮膚貢獻的差別，離達人就更進一步了。



「我那三千煩惱絲」常常是愛美年輕人的美容要點。一頭亮丽的頭髮，一個變換的髮型，常給人耳目一新的感覺。可是我們幾乎不停地碰到諸如年紀輕輕就長白頭髮啦、落發啦、頭髮屑啦等等問題；如果你是乾性或油性發質，護理起來又有不少講究；要是你想趕個時髦染染頭髮，注意事項就更多了。

挑戰白髮

年紀輕輕就長白頭髮，除了遺傳因素外，與患病、營養不良有關；此外，情緒劇烈轉變，壓力過大也可能導致白頭髮突然冒出來。面對這種情形，若能調適身心，讓心情變輕鬆，黑髮就能逐漸恢復；至於營養方面，植物性蛋白質與海藻中的碘質都能穩定黑色素，維生素B的攝入也能使頭髮變黑變亮。

解決掉發

頭髮正常的代謝速度是每天掉發50——100根左右，若是每天落發20 0根以上，或是輕輕拉扯頭皮頭髮就會掉下來，並伴有頭皮發癢，就要引起注意了。瀰漫性掉發和簇狀禿髮是女性常見的掉發類型。所謂瀰漫性掉發是指頭皮

發的原因。鋅、鈣、鎂等微量元素攝取不足，患貧血或甲狀腺疾病，均可導致掉發。簇狀禿髮常常由於壓力過大、頭皮癬等真菌感染引起，應找出掉發原因，對症下藥地解決問題。

所謂頭皮屑，是一種頭皮皮膚不正常角化細胞角質的現象。根據乾性頭皮和油性頭皮的不同，頭皮屑的形狀和治療方法也有所不同：前者多在寒冷季節產生，後者多在溫暖季節滋生，黏附在頭上，通常伴有頭皮瘙癢。

遺傳是形成頭皮屑的主要原因。其他諸如環境改變、飲食習慣和生活不正常都可能加速頭皮屑生成。要是頭皮貧血、頭皮不清潔而使細菌孳生，或者使用不合適的護理產品，也會致使頭屑產生。

最早被用以消除頭皮屑過多的辦法是使用硫磺和焦煤油配方的洗髮精，但是它們不僅氣味難聞，而且往往會傷害到頭髮本身。

可以選用含有薄荷、百裡香、鼠尾草和迷迭香成分的洗髮精，以清潔頭皮、抑制頭皮出油、防止細菌滋生，或以茶樹配方的美發品護髮，或洗髮後可用抑制皮脂過度分泌的爽發水按摩頭皮，加上規律的生活——少熬夜、少吃刺激性食物、減輕心理壓力，都可使你少有頭皮屑的煩惱。

關注髮梳

沐浴豐胸不是單純地清除汗水、污垢，更重要的是用水、手和工具對乳房進行衝擊和按摩，加強那裡的新陳代謝和血液循環，並使那裡的組織發生形體的變化，從而達到健美的要求。

1、浴水的溫度，以40℃左右，較人體溫度略高為宜。下面我們就來具體瞭解一下洗澡豐胸的小妙招吧！

2、入浴前和沐浴後必須喝一杯水，這是沐浴健美鍛煉的必要步驟，也是沐浴豐胸成功的秘訣。原因是，沐浴時往往會流汗，使體內水分減少，故須飲水加以補充，再者通過飲水能使洗澡時發汗。

3、進入浴缸，先用手對乳房進行按摩。

4、持刷子自乳房內側，沿著乳房下方的線條，畫弧形般往外側刷洗乳房。

5、開大水龍頭，用與4同樣的手法，沖洗乳房。

6、如果乳房過小，可用毛貼交替做冷敷和熱敷，10分鐘交換1次。

7、如果乳房過大，則用冷水沖浴。

8、如果乳房下垂或為防止乳房下垂，最好用淋浴頭從乳房下部往上衝，並環形地摩擦乳房週圍，藉以增強組織張力，使乳房堅挺。

9、將海藻浸泡在水中進行洗浴。

10、將海藻切碎，放入紗布袋中，用來擦擦乳房。浴後抹上滋養霜，並用手按圖所示的方向輕輕按摩10分鐘，它可以促進局部血液循環，使皮膚光滑潤澤並有彈性，防止胸部皮膚的衰老、鬆弛。也可以冷毛貼輕輕揩抹，使肌膚收縮。



頭髮過多掉落，而簇狀禿髮則是一個或以上的圖片形掉發，這種頭髮疾病若不加以控制就發展成全部禿髮。一般來，減肥、飲食改變、生病、情緒劇變等都是導致瀰漫性掉發的原因。簇狀禿髮常常由於壓力過大、頭皮癬等真菌感染引起，應找出掉發原因，對症下藥地解決問題。

所謂頭皮屑，是一種頭皮皮膚不正常角化細胞角質的現象。根據乾性頭皮和油性頭皮的不同，頭皮屑的形狀和治療方法也有所不同：前者多在寒冷季節產生，後者多在溫暖季節滋生，黏附在頭上，通常伴有頭皮瘙癢。

遺傳是形成頭皮屑的主要原因。其他諸如環境改變、飲食習慣和生活不正常都可能加速頭皮屑生成。要是頭皮貧血、頭皮不清潔而使細菌孳生，或者使用不合適的護理產品，也會致使頭屑產生。

最早被用以消除頭皮屑過多的辦法是使用硫磺和焦煤油配方的洗髮精，但是它們不僅氣味難聞，而且往往會傷害到頭髮本身。

可以選用含有薄荷、百裡香、鼠尾草和迷迭香成分的洗髮精，以清潔頭皮、抑制頭皮出油、防止細菌滋生，或以茶樹配方的美發品護髮，或洗髮後可用抑制皮脂過度分泌的爽發水按摩頭皮，加上規律的生活——少熬夜、少吃刺激性食物、減輕心理壓力，都可使你少有頭皮屑的煩惱。

關注髮梳

沐浴新方法洗澡洗出大罩杯

由於常梳發不僅可以把糾結的亂髮梳開，而且可按摩頭皮促進頭部的血液循環，因此準備幾把好的髮梳就顯得成為重要了。

一般而言，髮梳的材質有天然鬃毛與尼龍刷毛兩種。天然鬃毛髮梳對護理髮絲有益，尼龍髮梳則可按摩頭皮，促進髮根的新陳代謝。如果你有一把濃厚的捲髮，可選擇木質齒梳大髮梳；如果你留一頭短髮或發質較硬，握柄較長的長方形鋼針髮梳使用時較易著力，比較適用。如若你有一頭柔細的長髮，短柄的橢圓形鋼針梳子比較適用。通氣孔刷則座有氣孔可使空氣易於流通，油性頭髮使用最適合不過。豬鬃發刷，最適用於乾性發質，因為它多孔而具有滲透性，能將頭皮天然油脂均勻梳至髮絲間而不會刷傷頭皮和扯斷頭髮。

善用造型產品

想充分享受護髮樂趣，下列造型產品不可或缺：

潤絲精：可在髮絲上形成保護膜，使秀髮更易於梳理，防止日曬的傷害。如果你本來就是油性頭髮，洗髮後用適量潤絲精塗抹髮梢即可。

護髮霜：每週塗一次護髮霜十分必要。

養發劑：含豐富蛋白質和維生素A、E，洗完頭抹在發尾，有助於枯黃分叉的發尾恢復健康。

易梳精：可防止秀髮產生靜電，使頭髮易於梳理。

發蠟：分為發膠、發蠟和摩絲，可以梳成不同的髮型。如果你的發質偏干，最好選擇不含酒精成分的造型產品。



攻克美麗要點護髮新主張