

潤澤秀髮的實戰攻略

美發的標準是潤澤。如果頭髮沒有了潤澤感，不但沒有美麗可言，還說明頭髮可能受到了不同程度的損傷，損傷會來自很多方面：風塵剝蝕、梳理損傷、紫外線傷害、熱損傷甚至化學損傷。這些內外原因，導致保護頭髮內部的角質層脆化，形成損傷。再度讓髮絲潤亮需要仔細研究對策。

受損發質 4大因素

1.梳理損傷

現象：

1使用密齒梳或金屬梳時，感覺不暢；

2用力梳理濕發或纏繞的頭髮，頭髮有斷裂。

原因：用力刮梳頭髮，過度用指甲搔頭，人為地將毛小皮鱗片剝起，損傷了發質。

2.紫外線侵害

現象：發質顯得脆弱乾燥。

原因：紫外線使發中的角蛋白斷裂。

3.熱損傷

現象：頭髮枯乾、斷裂。

原因：電吹風過熱，乾燥的熱風迅速降低了發內的含水量，導致

在夏天，想要擁有超清爽超靚麗的透明肌膚，最重要的事情就是要做好潔面工作。在夏天，由於受到彩妝和環境污染、電腦輻射等一系列因素的影響，很多女性的肌膚都呈現一派萎靡狀態。而潔面，是讓你擺脫這種狀況最為重要的護膚工作！

先卸妝，讓油污乳化並清除

夏天油脂分泌旺盛，單單使用潔面產品未必能徹底去除臉上的油脂污垢，再加上大部分人在這個季節要使用混有防水效能的防曬霜，需使用卸妝油或卸妝水來清潔，讓卸妝油與臉上的油污乳化，以達到清潔肌膚。即使未使用防曬產品或不化妝，但經常分泌大量油脂，單用潔面產品也是達不到清潔效果的，也要考慮每天晚上在潔面前先用卸妝產品進行第一輪清潔，以加強潔膚效果。

再清潔，讓每個毛孔深呼吸

彩妝、粉塵、空氣中的有害物質大多有一定的



發質乾燥。

4.化學損傷

現象：發質脆弱，無光澤。

原因：化學燙髮或染發，很容易造成頭髮中角蛋白結構的變化，甚至毛干損傷斷裂。

防乾燥攻略

如果想把失去的水分找回來，最好使用內含氨基酸等滋潤成分的洗髮露。

實戰方法一：洗髮時用指腹按摩頭皮，按摩的時間稍長一點。

理由：刺激頭皮血液循環，幫助髮根吸收更多的滋潤成分。

實戰方法二：洗髮後使用高保濕度的護髮素。

理由：特有的滋潤物質能附在頭髮表面，提供一層保護膜，頭髮所需的水分和養分不會輕易流失。

防頭屑攻略

堅持使用含有活性成分ZPT的產品。這可以消除產生頭皮屑的可惡真菌——糠秕孢子菌，減少油脂酸形成，最終抑制或預防頭皮屑。

實戰方法一：每天使用清潔力強的去頭屑洗髮露。

理由：含有活性成分的ZPT產品，能夠有效抑制頭屑再生。

實戰方法二：每次使用護髮素。

理由：使用清潔力強的洗髮品後，再使用護髮素，頭髮會變得更柔順潔淨，不利於糠秕孢子菌滋生。



正確潔面方法 洗出夏日透明肌

化妝棉擦淨。

臉妝要及時卸

每天從外面回到家中，無論再累再晚，都要及時卸妝不拖沓不耽擱。因為在臉上停留了一天的彩妝堵塞了毛孔，阻礙了皮膚的呼吸，不及時卸掉很容易引起讓痘痘爆發或是出現過敏小紅疹類的問題。如果你的皮膚非常敏感，你甚至可以用眼唇專用卸妝液卸除全臉彩妝，因為眼唇專用卸妝液在成分上比較溫和，能降低卸妝對肌膚的傷害。

1、擠出約一元硬幣大小的卸妝油或卸妝乳在乾燥的手上

2、把卸妝油塗抹在面上，由面部中央開始，以畫圈的方式按摩。

3、接著上下來回清潔 T-zone 位置，特別是容易積藏污垢的鼻翼位。

4、兩腮位置也要上下仔細按摩。

5、眼睛四週以左手的中指及食指固定肌膚，再以另一隻手的無名指由眼頭至眼尾輕輕推開。

6、中指由人中開始按摩至下巴。

7、蘸取少量的水，同樣重複在臉上畫圈，將卸妝油乳化變白，接著再輕輕按摩約20秒。

8、最後以攝氏40度的溫水沖洗乾淨，如果用冷水，會讓油脂殘留在臉上，引發粉刺。然後，再用潔面產品清洗。

擁有透明肌第二步

潔面溫和和不刺激

經常處於充滿污染、油膩的夏季環境，加上各種妝物、防曬用品的殘餘，要皮膚時刻都潔淨無污就不能偷懶，首先要選擇性質較溫和的潔面用品為肌膚作日常護理，不但能回復毛孔暢通，讓面部皮膚清爽清新，更可預防污垢積聚所造成的肌膚問題。

水蒸氣打開毛孔

每晚回到家洗掉一身汗水的同時，也要洗乾淨臉上的污垢。用熱水水蒸氣蒸面30秒，將毛孔張開，有助污垢徹底去除，讓每個毛孔得以潔淨，為肌膚帶來零負擔。

深層清潔，讓人重拾活力

卸妝主要是將臉上的彩妝乳化，卻沒有深層潔淨的功效，因此要再次洗臉，把臉上的污物洗乾淨，實現夏天的透明肌膚。

穴位按摩促進循環

潔面時進行穴位按摩可促進代謝，由下至上按摩穴位，一邊呼氣，一邊按壓，吸氣時放手，對血液循環非常好。

按摩淋巴排出廢物

從下巴開始往眼睛下方按壓，再從眼睛下方開始按至耳朵旁，讓淋巴暢通，有助消除面部浮腫。

乾性肌膚洗面方法

1、先在眼週、面頰及下巴塗上保濕潔面產品

2、從下至上打圈按摩，在額頭、面頰、T-zone、下巴點上潔面乳，用食指及中指順序在下巴、面頰、T-zone及額頭位置向外打圈按摩。

3、用冷水洗面，避免溫水讓面部變干，之後用化妝棉蘸上爽膚水，從眼下開始濕敷2分鐘，提昇肌膚的滋潤度。

混合及油性肌膚的洗臉方法

1、先從最易出油的鼻子開始洗，用手指在鼻翼及鼻樑位置上下搓揉，徹底去除油脂。

2、大家很多時祇顧潔淨鼻翼及鼻樑，而忽略了鼻頭位置，而這個部位最易滋生黑頭及油脂粒，應打圈加以按摩，徹底將污垢清除。

3、用溫水洗淨，再用冷水潑5-6次，令毛孔收細，之後再拍上爽膚水及保濕液。

護膚基本步驟 你做對了嗎

相信很多愛美的MM們都不會忽視對自己肌膚的保養，並且樂此不疲。但是，如果護膚的步驟做錯了，那就得不償失了。特別是現在，經歷過嚴冬後的皮膚逐漸出現各種各樣的肌膚問題。那麼，現在趕緊通過下面這五方面來檢測看看，你做的保養功夫是否正確，是否符合自己皮膚狀況。

A肌膚護理並非需要使用同一系列產品

商家一般都會建議我們最好使用同一系列的護膚產品。其實，我們應該根據皮膚情況選擇最適合自己的產品。例如，你很喜欢愛某一系列的化妝水，但卻不中意這一系列的美容液，那麼另外選擇自己喜歡的美容液完全沒問題的。事實上，各種護膚產品的成分都很相似，即使混用了，在經過2---3分鐘之後便能滲透進皮膚，所以，混著用也OK。

B明確各種護膚品的功效和使用順序

化妝水、美容液、乳液、面霜都各有各功能。化妝水：起滋潤作用，緊致皮膚；美容液：進一步緊致肌膚；乳液：保持皮膚的水嫩；面霜：進一步滋潤皮膚。

美容液是比較特殊的護理液，一般情況下如果皮膚狀態還算好是不需要用的。乳液和面霜的區別就在於水分與油的含量差別。含油多

質感較豐富的是面霜，在容易乾燥的時期，若是用了乳液之後仍然覺得皮膚不夠滋潤，可再塗面霜。

另外，皮膚乾燥時角質會變得較硬，那個時候突然使用液體類的護膚品也是難以被吸收的。應該先用較不油膩的乳液緩和軟化一下皮膚再做其他護理，這樣才能收到更好的效果。

C不能輕易斷定便宜的護膚品就不好

各種護膚產品的價格一般都是由成分組成、包裝、廣告、公司規模等來決定。價位高的產品使用的美容成分較為高級，但也有可能是用於包裝和廣告上的費用多而造成高價。另外也有些是因為產品的優質及品牌效應的效果使其價格定位高。為求用得安心，確實應該選用貴點的商品，但是有些企業因其規模和產量的原因降低了價格，產量多單品價格也會降低，因此也不能斷定便宜的護膚品就不好。

D選擇適合自己皮膚的護膚品

選用護膚品，先要瞭解自己的膚質。如何判斷自己的膚質呢？

清潔完臉部後，不要塗抹任何化妝水或乳液，過15分鐘後看看：皮膚依然乾燥緊繃——乾燥性皮膚；發癢並開始泛紅——乾燥性敏感皮膚；皮膚緊繃但T部位開始出油——中性皮膚；不緊繃

且觸感柔嫩——常皮膚整體開始出油——油性皮膚。

由於環境和個人身體荷爾蒙激素的不同，人在各個年齡階段的膚質也是不同的。二十幾歲的時候是油性皮膚，到了三十幾歲的時候也不一定還是油性皮膚。另外，隨著季節的變化和個人身體狀態的好壞，皮膚的狀態也是有變化的。所以要定期的檢查自己的膚質，根據情況選擇適合自己的護膚品。

E如何保存護膚品有講究

未使用或未開封的產品，將其放置在陰涼地方，一般可以保存兩年左右。開封後的保存方法就要注意一下了。最好的保存地點當然是陰涼的地方了，但不宜放在浴室或是靠近水的地方。若是放在化妝間或衣櫃裡，則要注意盡可能選適度的陰涼地為好。

不過，任何護膚品在開封使用後，都有可能大量繁殖細菌，所以，即使是在最好的保存環境之下，也請在開封後一年之內使用。當然，也要記清楚產品本身的保質期，若是開封時有出現異味、變色等情況的產品，千萬不能用。如果擔心在一年內用不完，那在選購的時候就買那種小號的吧。為了我們的皮膚，不要重複使用過期的護膚品。



零缺點的背部曲線絕對可以讓你做個最滿懷風情的女人，但厚厚的背部脂肪也許是你的攔路虎，想尋找背部減肥最有效方法？那你得按照以下的來做了。

背部減肥最有效方法之一：

秀髮瞬間柔順的美麗秘密

誰不羨慕順滑如雲的秀髮，誰不渴望瞬間擁有一梳到底的美好感覺？可是，你知道改變應該從哪裡開始嗎？

雖然現在各種各樣的洗髮產品添加了越來越多的滋潤成分，可是，怎樣讓那些滋潤成分在洗頭的瞬間讓秀髮盡情的有效吸收，而不是被水沖走？這個，你瞭解嗎？

當秀髮乾燥不服帖，失去柔順光彩，你是不是會選擇去美發店焗油，給頭髮好好補一補？這當然是一個不錯的方法。但是，對於忙碌的你來說，怎樣在家護理，讓秀髮恢復柔順，才更為重要。這點，你同意嗎？

秀髮柔順專家甄柔掀起柔順的美麗風暴，帶



給你全新的柔順承諾——祇要一次洗護，秀髮就會有不可思議的柔順改變！

秀髮柔順的秘訣——改善吸收

我們從顯微鏡下觀察頭髮時可以發現，祇有當每一根健康頭髮的毛小皮如魚鱗般排列整齊服貼，才能夠均勻地反射光線，從而看起來光滑平整，柔順有光澤。

毛鱗片，決定了頭髮的柔順度與光澤，當毛鱗片整齊地排列沒有間隙時，就能反射外界光線，讓髮絲呈現出光澤。而當頭髮受到如染、燙等化學損害，過高的溫度和其它物理傷害時，髮絲表面的毛鱗片就會被破壞，改變原本整齊排列的狀態，從而使頭髮失去光澤。想要秀髮柔順有光澤，你就要讓滋潤成分更多地進入到秀髮裡面，使秀髮上的"小鱗片"充分服貼，這樣，髮絲才能恢復彈性，閃現柔順亮澤。可見，秀髮柔順的祕密在於改善吸收。

魔力粒子，攻克洗護吸收營養難題

沒有不會吸收的頭髮，祇有不易吸收的洗護用品。科研證明，祇要吸收得當，正確的洗髮就能夠給受傷的頭髮補充營養成份，讓頭髮由內到外恢復生機。全新昇級的甄柔精華護理系列，特別添加了"魔法元素"—"微細焗油粒子"，成功攻克在洗髮過程中完成有效營養補充的難題。這些焗油粒子滲透性強，能在洗護秀髮的過程中更容易、更順暢地滲透到每一根髮絲內部，令秀髮在每一次洗頭時都充分吸收到更多的營養，效果當然顯而易見。而且，它獨有的雙重護理技術，讓秀髮不論在干還是濕的狀態下都有絕佳的柔順表現。

你可以在家輕鬆洗髮的過程中，就享受到專業美發的秀髮護理。一次洗護，秀髮就明顯變得順滑，告別乾燥打結，連髮梢都充滿彈性，柔順亮澤。

背部減肥最有效方法



就是注意坐姿：在病態發生前改掉駝背的習慣，不僅可以美化曲線，還能讓您的自信心和人際關係大幅加分喔！盡量不坐沙發，因為軟綿綿的沙發會讓您想癱在沙發上。而且椅子祇坐三分之一，更能讓您保持直立不駝背。

照鏡子：擴胸健康操，雙手伸到背後合掌，手指朝上，掌心相對。將此動作養成每日的習慣，每次持續5到10分鐘。常常檢視自己的姿勢，時時提醒自己要抬頭挺胸。

背靠牆壁：由後腦勺起，雙肩，臀，腳後跟這四個部位全部貼住牆壁，將此動作養成每日的習慣，每次至少10分鐘，習慣抬頭挺胸的感覺。

穿高跟鞋：穿適當高度的高跟鞋，人會不由自主的縮小腹，挺胸。但鞋跟不宜太高，以免腳趾變形。

駝背給人的外觀感覺比較沒有自信和精神。但若是長期駝背，影響的就不祇是美不美觀而已了，若長期駝背造成骨骼變形，會有脊椎軟骨磨損，長骨刺，壓迫到神經的情形。

以上教你的背部減肥的方法讓你重塑性感美背！背部減肥最有效方法祇需各位美眉調整下平時的坐姿，就能輕輕鬆鬆擁有如此美背！

背部減肥最有效方法之二：

再教你一套背部減肥的練習動作。在做背部練習的時候，請你注意時刻檢查姿勢，注意背部不要彎曲。

動作一：請你平躺在地板上，腹部緊貼地面。雙手交叉置於腦後，輕輕地抬起頭部，使胸部離開地面。注意不要用力過猛。然後回落，請你控制好速度。重複此動作2組15次。

動作二：雙腿分開站立，膝蓋彎曲。胸部向前傾，但是背部始終保持挺直。雙手持啞鈴，向兩邊水平提起，感覺到背部肌肉在用。重複此動作2組20次。

動作三：兩腿併攏站立，雙手置於腦後交叉，也可以向水平方向打開。胸前傾然後回來，重複此動作3組20次。

動作四：這個動作鍛煉你上背部的肌肉。雙腿分開等肩寬，膝蓋彎曲。胸前傾，左手按在膝蓋上，右手持啞鈴向腳尖方向盡量放長，然後用背部的力量回拉至臀側，注意胳膊不要彎。請你控制好速度。這個動作重複2組15次。