



瘦身先要瘦手臂，有什麼好方法瘦手臂呢？可以通過運動瘦臂，也可以做瘦臂按摩，當然利用服飾方面的穿著技巧也可以巧妙視覺瘦手臂哦！下面就來介紹多種瘦手臂的方法給大家吧！

想瘦就先瘦手臂

一個女孩子如果她覺得她自己瘦的時候，她的狀態會很好，她願意被別人看見。有些女孩我們會說她長得很討巧，就是她的體重可能並不輕，但胳膊很細，看起來會有很瘦的感覺。而一個人的手臂如果粗的話，在視覺上就會覺得她胖。據說如果一個人的手臂比較纖細的話，她看起來的體重會比真正的體重大概少1~1.5公斤左右。所以說想讓自己看起來瘦，狀態好，先瘦胳膊是聰明的做法。

瘦手臂治粗治松

通常來說上臂分內側和外側，內側相對來說組織比較鬆弛，如果這個鬆弛很嚴重，風吹來像旗幟一樣晃蕩，那就是我們所說的「蝴蝶袖」了，這個是挺不好看的。所以我們瘦手臂一治粗，二是治松。

現在，檢查一下你的手臂內側，如果它比較脹的話，通常是水分比較多，我們可以通過加強靜脈循環、淋巴回流使肌肉收縮，你不妨試試按

摩。

正確的瘦臂按摩

把減肥產品放在手臂上肥胖的地方。在水性肥胖的地方稍微揉一下，然後往下順著靜脈回流的方向和淋巴回流的方向推，等於把水分排泄到腋窩去。手臂鬆弛是膠原纖維受到了影響，所以我們需要先幫助它引流，提昇流速然後再收緊。

除了局部，我們還要關注全身。比如多食用一些具有抗氧化作用的食品，不要喝太多含有色素的飲料等會增加腎臟負擔的東西。

自家修煉瘦手臂

我們常說去健身房太麻煩了，其實坐在家裡看電視的時間可以巧妙地利用起來做瘦臂運動。比如你可以拿著遙控器或者礦泉水瓶子，或者隨便什麼有點重量的東西，來做運動。瑜伽裡有一個動作，是讓你的手臂先抬起來，然後一隻手要使勁向後彎，但脊椎一定要直。

大家在使勁的時候其實另一隻手是完全呈放鬆狀態的，你就可以緊握著個礦泉水瓶子。因為我們在使勁彎手的時候，手關節都是反著的，一使勁就有靠下放的肌肉拉伸。不過在拉伸的過程中你不一定很慢，這樣效果才更好。你可以每天做100下這個動作，左右手各50下。堅持一段時間，你會馬上看到手臂內側的肌肉會漸漸收上去。

在做任何運動之前熱身都是很重要的，尤其牽涉到脊椎的時候千萬不能夠操之過急。

巧用服裝遮蓋

假如我們的「蝴蝶袖」不能很快減掉，也可以通過服裝掩飾一下。比如說：

胳膊粗的人不要穿純粹露肩的，或者有肩帶的衣服；

胳膊太胖可以穿搭肩樣式的衣服；

穿七分袖的時候不要系扣子；

買衣服以肩部為準；

衣服一定要超過最胖的部位

穿的衣服一定要超過你最胖的部位，所以沒有什麼所謂的七分袖、八分袖或者兩分袖，你覺得哪兒最胖就讓衣服稍微下來一點遮住它，縮口袖子和泡泡袖的衣服盡量別穿。

姐妹們要記住了，不管是減肥還是別的，一定要有益身體，最起碼是無害的，希望大家在減肥的時候多增加這方面的常識，不管是在家裡也好選擇去美容院也好，一定要找到適合自己的。這也是一項很重要的學習。



## 植物成分揭秘肌膚素食主義

植物護膚品給予人們貼近自然、芬芳愉悅的感官體驗。的確，優秀的植物護膚品能溫和而循序漸進地改善膚質，運用植物的純淨生命力來調動肌膚自身的活力。植物王國中，究竟哪些成分是肌膚所鍾愛的美食，它們又能帶給肌膚哪些改善呢？

天然草本植物配方的特點是安全可靠。一般精純的草本植物配方不含化學成分，甚至產品中的顏色、香味，都是來自於植物。細膩的草本植物分子非常細小，使用後會在皮膚表層形成一層微酸性保護膜，以隔離細菌、陽光和污染，糾正肌膚的酸鹼值不平衡。草本植物的天然成分已陸續被各大保養品牌開發提取。

1.矢車菊

這種美麗的藍色小花，是抗生素的重要來源，其精油萃取相當困難，所以晶露也成了人們享有矢車菊的最佳來源。對於被稱為「靈魂之窗」的眼睛，矢車菊能給予尊貴的呵護與享受。除了應用於一般的顏面保養外，現代上班族和網絡族最常見的眼睛乾澀、疲倦等也可通過它得以改善。眼睛嚴重勞累時，滴數矢車菊晶露滴於化妝棉或眼罩上，直接敷在眼部。

2.金縷梅

金縷梅具有顯著的殺菌和收斂效果，對於毛孔過大或油性老化皮膚，以及青春期少年出油狀

況較嚴重的皮膚，實為不二之選。用它製成的化妝水，可以深層清潔肌膚，使肌膚延緩衰老。如果你是混合性肌膚，可將金縷梅與玫瑰或是洋甘菊晶露按1:1的比例混和，作為預防與保養之用。

3.桑葚

它可以讓每一寸肌膚持續白皙水嫩。純天然的桑葚萃取精華安全有效，能抑制黑色素的產生，令肌膚淨白自然。由於它具有抗敏性，還能緩解皮膚的緊繃感。讓美白成分持續滲透肌膚底層，使膚色均勻。桑葚的多元保養效果，具有修補與放鬆皮膚的特性，可作常用保養品。

極地植物養分

生於各種極端環境下的植物，能全面防禦環境對肌膚的侵害，並給予深層修護。

科學家發現，在惡劣環境下生長出來的鮮翠綠植物能長年面對炎熱的沙漠和寒冷的水域，或終年不融雪的高山等種種惡劣環境。絕處逢生，本身必定具有絕佳的抵禦能力，而從這些植物中所萃取出的天然成分，也能幫助肌膚抵抗環境的侵害，並且深入肌膚底層進行修護。

1.橄欖油

橄欖樹具有驚人的生命力及自我防禦能力，祇要少許的水和土壤，就可在日照強烈的地區生長，這使得橄欖油的出產絲毫不成問題。作為橄

欖樹精華的橄欖油，因能滋潤和柔嫩肌膚，而被廣泛地運用於化妝、沐浴油、身體及頭髮等保養產品當中。

2.椰子油

烈日熱風中的茂密椰樹，孕育出具有頑強活力的椰子油，它是護膚植物精華中的貴族。椰子油裡蘊含了熱帶植物神奇的生命張力，可以提拉細胞間的緊密度，強化毛孔的收縮能力，對肌膚進行最完美的滋潤SPA。它適用於各種膚質，是活化肌膚的聖品。

沙地神奇植物

產於非洲熱帶沙漠的蘆薈有著超乎尋常的美容效果，屬於最大衆化的護膚佳品。

沙地蘆薈

它兼具防曬、保濕、祛痘、美白等護膚作用，是神奇的全能型護膚植物。清新的蘆薈總是飽含著細如幼絲的濃稠汁液，它是一切美顏的基礎。蘆薈所含的蘆薈素、類化合物、肉桂酸脂及香豆酸等對紫外線有一定的屏蔽作用，其中蘆薈素與蘆薈膠還有防止色素沉著、增進皮膚白皙的功能。蘆薈可以軟化肌膚表皮，使肌膚充滿彈性，為後續的其他護理或上妝程序奠定潤滑的基礎。蘆薈中含有大量的氨基酸、次氨基酸、維生素A、B、E、C群等75種元素，與人體細胞所需物質完全吻合。

## 這個夏天警惕身陷「油田」

夏日肌膚出油是愛美女生的頭號勁敵，堆了許多保養品在臉上，可結果依舊是油光滿面。其實我們的生活中遍佈許多「控油」雷區，一旦誤入就身陷「油田」難自拔了。控油7大雷區，你警惕了嗎？

避免使用強效去脂的清潔產品或頻繁清潔肌膚。油性肌膚經強效清洗後，確實會感覺較清爽，甚至有些「干」。然而，這樣「洗」去的，不僅是面部浮油，更可能是肌膚的天然保護。皮膚專家認為，正確的清潔方法，並非把「油」全部洗去，而是選擇溫和適宜的控油清潔產品，清除多餘油脂。

一出油便用吸油面紙「猛」擦，恰巧手邊沒有吸油紙，便乾脆以普通紙巾替代，油光暫時消除了，卻也損害了肌膚。有人因為害怕油膩，整個夏天絕少使用保養護理品。正確選用控油產品，同樣可以給肌膚清新舒爽。

額頭與鼻子組成的T字區容易泛油，而且常常因油脂分泌而發生毛孔粗大、紅腫等問題。正確選用T字區有專用護理品，含更多的抑油及控油成分，並可防止脫妝。

摩。

正確的瘦臂按摩

把減肥產品放在手臂上肥胖的地方。在水性肥胖的地方稍微揉一下，然後往下順著靜脈回流的方向和淋巴回流的方向推，等於把水分排泄到腋窩去。手臂鬆弛是膠原纖維受到了影響，所以我們需要先幫助它引流，提昇流速然後再收緊。

除了局部，我們還要關注全身。比如多食用一些具有抗氧化作用的食品，不要喝太多含有色素的飲料等會增加腎臟負擔的東西。

自家修煉瘦手臂

我們常說去健身房太麻煩了，其實坐在家裡看電視的時間可以巧妙地利用起來做瘦臂運動。比如你可以拿著遙控器或者礦泉水瓶子，或者隨便什麼有點重量的東西，來做運動。瑜伽裡有一個動作，是讓你的手臂先抬起來，然後一隻手要使勁向後彎，但脊椎一定要直。

大家在使勁的時候其實另一隻手是完全呈放鬆狀態的，你就可以緊握著個礦泉水瓶子。因為我們在使勁彎手的時候，手關節都是反著的，一使勁就有靠下放的肌肉拉伸。不過在拉伸的過程中你不一定很慢，這樣效果才更好。你可以每天做100下這個動作，左右手各50下。堅持一段時間，你會馬上看到手臂內側的肌肉會漸漸收上去。

在做任何運動之前熱身都是很重要的，尤其牽涉到脊椎的時候千萬不能夠操之過急。

巧用服裝遮蓋

假如我們的「蝴蝶袖」不能很快減掉，也可以通過服裝掩飾一下。比如說：

胳膊粗的人不要穿純粹露肩的，或者有肩帶的衣服；

胳膊太胖可以穿搭肩樣式的衣服；

穿七分袖的時候不要系扣子；

買衣服以肩部為準；

衣服一定要超過最胖的部位

穿的衣服一定要超過你最胖的部位，所以沒有什麼所謂的七分袖、八分袖或者兩分袖，你覺得哪兒最胖就讓衣服稍微下來一點遮住它，縮口袖子和泡泡袖的衣服盡量別穿。

姐妹們要記住了，不管是減肥還是別的，一定要有益身體，最起碼是無害的，希望大家在減肥的時候多增加這方面的常識，不管是在家裡也好選擇去美容院也好，一定要找到適合自己的。這也是一項很重要的學習。

## 這個夏天警惕身陷「油田」

「油田」

含有酒精、維生素A酸等收斂成分的化妝水的確能起到一時收縮毛孔的作用，在早晚洗臉後拍上具有收斂效果的緊膚水，既可以再次清潔皮膚又可以相當程度地收縮毛孔。但是，長期使用某些含有強效收斂成分的化妝水卻容易阻塞毛孔。這時，油脂同樣還會分泌，是沒有達到肌膚表面，時間長了，就會聚集毒素和細菌，形成層出不窮的痘痘、黑頭、甚至是脂肪粒。所以，那些植物成分、溫和收斂的產品更值得信賴。

對於25歲以上的女性來說，僅從油脂數量上控制是遠遠不夠的，控油的同時還要注意調整油脂的質量。對比實驗發現，成年人分泌的臉部油脂呈現渾濁的黃色狀態，而嬰兒的油脂則清澈透明。造成這種差異的根本原因在於成年人比嬰兒接觸了更多的陽光與污染的空氣，油脂中含有大量過氧化脂肪酸，極易蘊藏毒素，造成肌膚看起來油膩，毛孔堵塞，生存黑頭、暗瘡等問題。

油脂問題常常被認為是油性肌膚的專有問題。其實，很多25歲以上的女性，都會有T區出油、生理期油脂過剩、壓力下泛油等問題。這些問題解決不好，暗瘡、毛孔粗大、膚質粗糙、面色暗沉等一系列問題都會不請自來。更有數據表明，亞洲女性的肌膚問題有60%以上都與油脂分泌失衡、新陳代謝失衡有關。控油不再是簡單的減少油脂分泌量，改善油脂質量同樣重要。

炎熱的夏季往往是護膚最漫不經心的季節。因為怕油膩感而拒絕使用保濕品，是夏日護膚的一大誤區。僅僅吸油、控油非但不能改善油膩狀況，反而使肌膚更乾燥，產生更多的皺紋。有水油平衡才是肌膚的完美狀態。

護髮運動六招：

「正確的洗髮方法」，不但使發質不易受損且洗得乾淨。

1.洗髮前，先用髮梳將頭髮仔細梳一遍，除了頭皮的污垢外，噴在發上的定型液之類，百分之七十均可梳落。

2.上洗髮精前，將浮在發上的污垢、灰塵先沖洗一遍。

3.由於先梳、洗過。所以上了洗髮精後，不必用力抓洗。要以指腹往頭皮各處搓揉，至泡沫充分出來即可。

4.將洗髮精的泡沫徹底沖洗乾淨。

5.以護髮劑之類護髮。

6.用乾毛巾將頭髮夾住，輕輕壓干即可。

摸摸頭髮為身心把脈



## 植物成分揭秘肌膚素食主義

植物護膚品給予人們貼近自然、芬芳愉悅的感官體驗。的確，優秀的植物護膚品能溫和而循序漸進地改善膚質，運用植物的純淨生命力來調動肌膚自身的活力。植物王國中，究竟哪些成分是肌膚所鍾愛的美食，它們又能帶給肌膚哪些改善呢？

天然草本植物配方的特點是安全可靠。一般精純的草本植物配方不含化學成分，甚至產品中的顏色、香味，都是來自於植物。細膩的草本植物分子非常細小，使用後會在皮膚表層形成一層微酸性保護膜，以隔離細菌、陽光和污染，糾正肌膚的酸鹼值不平衡。草本植物的天然成分已陸續被各大保養品牌開發提取。

1.矢車菊

這種美麗的藍色小花，是抗生素的重要來源，其精油萃取相當困難，所以晶露也成了人們享有矢車菊的最佳來源。對於被稱為「靈魂之窗」的眼睛，矢車菊能給予尊貴的呵護與享受。除了應用於一般的顏面保養外，現代上班族和網絡族最常見的眼睛乾澀、疲倦等也可通過它得以改善。眼睛嚴重勞累時，滴數矢車菊晶露滴於化妝棉或眼罩上，直接敷在眼部。

2.金縷梅

金縷梅具有顯著的殺菌和收斂效果，對於毛孔過大或油性老化皮膚，以及青春期少年出油狀

況較嚴重的皮膚，實為不二之選。用它製成的化妝水，可以深層清潔肌膚，使肌膚延緩衰老。如果你是混合性肌膚，可將金縷梅與玫瑰或是洋甘菊晶露按1:1的比例混和，作為預防與保養之用。

3.桑葚

它可以讓每一寸肌膚持續白皙水嫩。純天然的桑葚萃取精華安全有效，能抑制黑色素的產生，令肌膚淨白自然。由於它具有抗敏性，還能緩解皮膚的緊繃感。讓美白成分持續滲透肌膚底層，使膚色均勻。桑葚的多元保養效果，具有修補與放鬆皮膚的特性，可作常用保養品。

極地植物養分

生於各種極端環境下的植物，能全面防禦環境對肌膚的侵害，並給予深層修護。

科學家發現，在惡劣環境下生長出來的鮮翠綠植物能長年面對炎熱的沙漠和寒冷的水域，或終年不融雪的高山等種種惡劣環境。絕處逢生，本身必定具有絕佳的抵禦能力，而從這些植物中所萃取出的天然成分，也能幫助肌膚抵抗環境的侵害，並且深入肌膚底層進行修護。

1.橄欖油

橄欖樹具有驚人的生命力及自我防禦能力，祇要少許的水和土壤，就可在日照強烈的地區生長，這使得橄欖油的出產絲毫不成問題。作為橄

欖樹精華的橄欖油，因能滋潤和柔嫩肌膚，而被廣泛地運用於化妝、沐浴油、身體及頭髮等保養產品當中。

2.椰子油

烈日熱風中的茂密椰樹，孕育出具有頑強活力的椰子油，它是護膚植物精華中的貴族。椰子油裡蘊含了熱帶植物神奇的生命張力，可以提拉細胞間的緊密度，強化毛孔的收縮能力，對肌膚進行最完美的滋潤SPA。它適用於各種膚質，是活化肌膚的聖品。

沙地神奇植物

產於非洲熱帶沙漠的蘆薈有著超乎尋常的美容效果，屬於最大衆化的護膚佳品。

沙地蘆薈

它兼具防曬、保濕、祛痘、美白等護膚作用，是神奇的全能型護膚植物。清新的蘆薈總是飽含著細如幼絲的濃稠汁液，它是一切美顏的基礎。蘆薈所含的蘆薈素、類化合物、肉桂酸脂及香豆酸等對紫外線有一定的屏蔽作用，其中蘆薈素與蘆薈膠還有防止色素沉著、增進皮膚白皙的功能。蘆薈可以軟化肌膚表皮，使肌膚充滿彈性，為後續的其他護理或上妝程序奠定潤滑的基礎。蘆薈中含有大量的氨基酸、次氨基酸、維生素A、B、E、C群等75種元素，與人體細胞所需物質完全吻合。

## 這個夏天警惕身陷「油田」

「油田」

含有酒精、維生素A酸等收斂成分的化妝水的確能起到一時收縮毛孔