



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，而是選擇溫和合適的控油清潔產品，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的滋潤。

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物，不要喝太多含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，然後一隻手要做動向後彎，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。不過在拉伸的過程你不一定要很慢，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。

巧用服飾遮蓋

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，一定要有益身事，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。

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游離脂肪酸，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。

發質變差的時候，運勢往往也會轉弱。

雖然這僅是有此一說，但是用心照顧頭髮，經常留意發質的變化，不管從美容觀點、健康立場，或是經驗法則，顯然都是不變的真理。

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揉搓，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



青木瓜豐胸
青木瓜。青木瓜去皮、去籽、切塊，排骨切塊，用熱水燙一下去腥。鍋中水煮滾，將排骨、木瓜、蔥、姜、料酒放入，用小火燉煮3小時，撒入精鹽調味食用。青木瓜自古就是第一豐胸佳果，其中含量豐富的木瓜酵素和維生素A能刺激女性荷爾蒙分泌，有助豐胸，木瓜酵素還可分解蛋白質，促進身體對蛋白質的吸收，搭配肉類食用，效果最佳。

酪梨豐胸
酪梨。酪梨半個，挖出果肉，加鮮奶250ml、核桃適量，攪打成汁飲用，可用蜂蜜調味。酪梨中含量豐富的飽和脂肪酸，能增加胸部組織彈性；含有的維生素A能促進女性荷爾蒙分泌，維生素C能防止胸部變形，維生素E則有助胸部發育。而鮮奶和核桃中含有的蛋白質和脂質能增進乳房海綿體膨脹，也有豐胸功效。

酒釀豐胸
酒釀。酒釀加水適量，微波2分鐘左右即可，或製成酒釀蛋、酒釀湯圓。月經來潮前早晚食用一次，效果更佳。許多營養師也認同酒釀的豐胸功效。因為酒釀中含有能促進女性胸部細胞豐滿的天然荷爾蒙，其酒精成分也有助於改善胸部血液循環。

藥膳豐胸
藥膳。花生100克、去核紅棗100克、熬粥，經期後連食7天。這道流傳至今的清宮御用藥膳，傳說是大醫特別為慈禧研製的豐胸秘方。現代營養學分析認為，花生含有豐富的蛋白質及油脂；紅棗能生津、調節內分泌。

木瓜煲紅棗蓮子
材料：木瓜、紅棗、蓮子、蜂蜜、冰糖
做法：1、紅棗、蓮子加適量冰糖，煮熟待用。2、將木瓜剖開去籽，放入紅棗、蓮子、蜂蜜、上籠蒸透即可。木瓜是我國民間的傳統豐胸食品，維生素A含量極其豐富，而缺乏維生素A會妨礙雌激素合成，中醫認為木瓜味甘性平，能消食健胃，滋補催乳，對消化不良都也具有食療作用。木瓜可配牛奶食用，也可以用來製作茶餡或粥食。紅棗是調節內分泌，補血養顏的傳統食品；紅棗配上蓮子，還有調經益氣，滋補身體的作用。

牛奶燉雞
材料：嫩雌雞1祇（重約750克）牛奶400克，薑片1塊，精鹽等調味品。
做法：雞洗淨去毛及腸臟，洗後可切開，原祇放入大型砂鍋內，加水，姜及牛奶，放火上燉上3小時左右，即可加調味食用。

特點：這道菜營養豐富，有較好的豐胸作用。
豆漿燉羊肉
材料：羊肉片500克、生淮山片200克，豆漿500毫升，油、鹽、姜各少許。
做法：將淮山藥去皮，羊肉洗淨切成片和豆漿一起倒入鍋中，加清水適量，再加入油、鹽、姜、上火、燉2小時即

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、痠痛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晝水嫩。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，還能舒緩皮膚的緊繃感。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嫩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，屬於最大眾化的護膚佳品

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。

民間豐胸食譜偏方

成。

特點：羊肉鮮嫩、豆漿滑潤
功效：羊肉溫中散寒，化滯，健脾益氣，溫補腎陽，有通乳下奶的作用，山藥健脾止洩，補肺益氣，溫腎益精，治乳脹增生。豆漿，味甘，性平，補虛潤燥，清熱化痰。
特點：這道菜補氣血，適用於氣血虛弱所導致的乳房偏小。

黑木耳紅棗湯
材料：黑木耳10克，紅棗10克，白糖適量。
做法：加適量的水，把黑木耳和紅棗煮熟後，加入白糖即可。

吃法：月經前1個禮拜到月經結束這段時間飲用，每天吃或隔天食用都可以。
注意：
1、不要和海鮮一起吃，否則容易腹腹疼痛。
2、肚子不舒服，脹氣的時候，先不要吃。
3、紅棗吃多會腹脹，每次使用不要超過10枚。

黑木耳紅棗湯適合血虛及脾虛型的人飲用，特別是月經量多的女性最為適合，這個湯方有健脾，補血，調經的功效，對月經量較多的女性，有調節的作用，促使脾胃功能正常，血氣豐沛，乳房自然就會發育完整。黑木耳是所有葷類食品中，信含鐵量最高的，而且，它和白木耳一親，都是多糖類，有一定的抗腫瘤作用，加上黑木耳又可清肺益氣，幫助身體排出纖維，向來是紡織業者和礦業從業人員的最愛，此外，紅棗主治脾胃虛弱，血虛萎黃，血小板缺少症等等，因此，如果女性的臉色常常呈現黃色，多吃一些紅棗，就可以看到氣色紅潤，即使不用化妝品也能晶瑩剔透。

