

正確美容 好皮膚 12 條箴言

每個女人都希望自己擁有光滑細緻的好皮膚，相信你也不例外。其實擁有好皮膚並不一定需要昂貴的護膚品。都說「沒有醜女人，祇有懶女人」，因此想擁有好肌膚，MM 們除了要科學地保養來維持自己外表外，更要保持良好的日常生活作息、飲食習慣，否則一切保養都是白費。

1、微笑，女人最有效的護膚品

一個快樂女人的肌膚看起來總是那麼光彩。

也許，你早已知道負面情緒和壓力給肌膚帶來的糟糕後果：皮膚鬆弛乾燥、暗瘡叢生、失去光澤、膚色暗淡。而每一個小小的微笑，你卻未必能明白它能讓你多麼美麗。

最近的研究表明，皮膚的色澤度、潤澤度、緊致度都與人的內分泌有關，而情緒正發揮著調節內分泌的關鍵作用。當你微笑時，腦內就會分泌一種快樂多酚，對於緩解人的痛苦、增強免疫能力都有幫助。而肌膚也具備相類似的機制，當肌膚感到你在微笑的時候，自身對於抵抗發炎、增生角質細胞、促進膠原蛋白細胞生成方面的能力都大大增強。所以，毫不奇怪，為什麼一個快樂女人的肌膚看起來總是那麼光彩，並不是上帝偷偷塞給她的神秘法寶，而是她擁抱了笑容這種青春靈藥。

2、內調比外養重要

如果想皮膚好，首先注意好自己的飲食。皮膚是身體健康狀況的一面鏡子，皮膚黯淡、多斑、成人青春痘很多時候不僅僅是外在問題，而是由內引起的。例如，皮膚緊繃的同時，可能也感覺口乾舌燥；長青春痘的同時可能也有便祕症狀，這說明不僅皮膚疲勞了，皮膚的主人很可能正受到壓力過大、新陳代謝失衡的困擾。

從中醫理論來說，從身體內部進行自我調節才是解決皮膚問題長期、有效的方法。皮膚乾燥、長

斑、出現細紋等都是老化的表現，都和缺少維生素 E 有關。所以，及時補充維生素 E 是留住青春肌膚的關鍵。一般來說，維生素 E 在蔬菜、水果和肉類中含量較多，在堅果中尤以杏仁的含量最高。

3、多喝水

你肯定不是第一次聽說過這句話了，但是這的確是保持皮膚最佳狀態的一個最簡單實用的方法。因為水具有促進體內廢物排除的作用，即使在寒冷的冬天，我們也應該堅持每天應用八到九杯水，清潔你的身體和皮膚，特別經常在空調環境下工作的 OL 們。

4、多果菜

維生素 A、維生素 C 和維生素 E 有保護身體健康的作用，每天至少應食用 400 克水果和蔬菜（不包括土豆），讓你的皮膚更細膩和白淨。

5、好皮膚是運動出來的

其實，做運動也是擁有完美肌膚的不二法門哦！想要徹底的改善肌膚，不能祇靠塗抹護膚品，由根本做起，令身體各機能都健康起來，你的皮膚自然也會健健康康！

假如你熱愛戶外運動，就要為肌膚做好防曬措施。適度的陽光，有助於調節並促進皮膚的功能。但若長期曝曬於紫外線之下，會令肌膚過度乾燥及提早老化，還會刺激黑色素的增生及沉澱，令色斑暴現。因此進行美白修護及防曬保護是運動的指定動作。

6、睡好美容覺

皮膚的色澤，取決於表皮細胞內黑色素的含量、位置以及皮膚血管收縮擴張的程度。這些因素都受控於神經體液內泌系統的調節，而睡眠對此起著導演的作用。因此，睡眠是使人充滿青春活力。消除疲勞，振作精神，容光煥發的因素，也是治療

某些神經機能性疾病的手段，同時還是療養、康復、養顏、保健的基本途徑。祇有充足和高質量的睡眠，才能有助於消除疲勞、促進健康、護養皮膚，展示充滿青春活力的美好容顏。

7、保持臉部皮膚清潔

這同樣也是一個老說法，但是我們要知道老說法通常是最有效的。如果你是油性肌膚的話，請使用冷水洗臉之後用手拍干，這樣能阻止油脂分泌旺盛和黑頭的產生。

8、卸妝

卸妝是每個 MM 清潔時不可缺少的一部分。每天要在臉上塗各種化妝品，如果卸妝不徹底，化妝品殘留臉上，會堵塞毛孔，後果之嚴重可想而知。徹底清潔皮膚，徹底地卸妝，絕對是美容的根本。

9、夜晚注意保濕

夜晚是皮膚修復能力最強的時期，因此我們要抓緊這段時間進行皮膚保養。在睡覺之前，洗乾淨你的臉特別是喜歡化妝的女生則要徹底卸妝，之後取滋潤效果好的保濕霜配合按摩的方式塗抹在臉上。

10、處理好你的頭髮

可能許多人都不知道，頭髮帶有許多的灰塵和油脂，這些東西都是好皮膚的敵人，所以盡量將你前額的頭髮梳起來。

11、跟風是件毀容的事兒

跟風這個詞不用多解釋了，很多人都是，當聽說了某種東西後，便義無勇顧的跑去買。買回來沒多久，放在那裡落灰玩。看著自己的一個個瓶子罐子，心裡無限的內疚，悔恨……心情再一次的影響了皮膚的狀態。

跟風為什麼會毀容？我想常跟風的人都會把自己的臉當成了完美的試驗田。不斷地更換，不斷的試用，我要鄭重的告訴朋友們，那是臉，不是屁股，不是腳後跟。其實屁股和腳後跟也不大願意自己成為試驗田。

12、聽別人的話不如相信自己的經驗

有的人用著自己一直用的很好的護膚品，忽然有一天，有人說，你怎麼還在用某某啊？那不會有效果的。從此此人放棄了某某，直接高檔品牌，但不久就發現，皮膚明顯下滑，卻又找不到原因，就用回自己的某某，可是卻沒有了效果。為什麼？大牌子用慣了，再用某某，用什麼也沒效了。

所以，就用你自己認為合適的就可以了。你自己用了很久了，效果很好，別人一句話就能否定？



一、菠菜：小小一把的菠菜含有豐富的鉀及維他命 A 和 C，但是須特別注意烹調方式，因為菠菜是相當容易流失營養的食材。

二、豆苗：綠色的豆苗含有相當豐富的營養，其中當然少不了有利消除水腫的鉀，而且豆苗菜也可以強化咀嚼效果，是兼具營養價值及促進口腔活動的優質食品喔！

三、紅蘿蔔：相當營養的紅蘿蔔相信是許多人在小時候所不喜歡吃的東西，小芹也不例外，但是知道紅蘿蔔的小臉功效後，小芹就愛上了紅蘿蔔的滋味，每天早上喝一杯現搾的蜂蜜紅蘿蔔汁，養顏又美容喔！

四、西洋芹：和以上食物一樣，西洋芹具有營養價值及促進口腔活動的功能，不論拿來作為食材，或是在夏天最順口、簡單的生吃，西洋芹都是十分可口又健康的飲食呢！

五、納豆：容易保存的納豆是日式早餐的柴魚或是刎仔魚等魚乾都含有高優質的鉀成份，因此，無論蒸、煮、炒或做湯時加些小魚乾，都有美味又營養的雙重良效喔！



如何清除頭髮裡的垃圾



女人衰老誤區 找回丟失的青春

膠原蛋白 18 歲開始流失

你知道嗎？女人的皮膚裡 80% 是膠原蛋白，它像「彈簧」一樣支撐著皮膚，像「水庫」堤壩一樣鎖住水分。皮膚的彈性、水潤、白皙、光滑都取決於皮膚中的膠原蛋白含量，膠原蛋白是女人的「青春存款」。它從 18 歲開始流失，年復一年，到 40 歲時剩下的不足 40%，無論你天天吃 VC、VE、Q10、吃水果，吃豬蹄……補回也祇能是不足流失的 1/4。

科學家認為，從 18 歲開始你的「青春存款」——膠原蛋白，被紫外線、自由基、時光和女人躲不了的月經、生育一點點「偷」走，使你皮膚的「彈簧」斷裂，「水庫」決堤，皮膚塌方，出現空洞、縫隙、皺紋、色斑爬滿臉龐，粗糙、乾燥、暗沉接踵而來，全身鬆鬆垮垮，乳房下垂，曲線消失……

美麗逝去，嬌容憔悴，身材變形，這是每個女人難以忍受的心痛。

找回失去的「青春存款」

膠原蛋白流失的後果，細胞沒有了營養，失去了彈力，就是導致皮膚「塌方」，出現空洞、

縫隙，在沒有修好「塌方」，堵住空洞、縫隙前，單靠抹化妝品，無異於在裝修一幢頂梁不穩的危房，想想看，有多少人天天在重複這樣做呢？

為什麼女人天天用化妝品，月月上美容院，肌膚問題還是存在，怎麼不能像衆多明星一樣光鮮亮麗，人到中年還保持了一身少女般水嫩的肌膚和容顏？

拯救肌膚，修復美麗，現在還為時不晚，把流失的膠原蛋白補回來，就是把丟失的「青春存款」找回來。最有效的辦法就是：開始堅持吃膠原蛋白。

膠原蛋白不能亂吃

皮膚是每個人必須穿一生的「外套」，有皺褶、有斑點、粗糙了、陳舊了，誰都想換，可是你敢換嗎？

嚇人的美容手術刀——即用注射的方法將膠原蛋白注射進皮膚，效果可以說會很明顯，但其危險也是最大的。而且祇能局部作用，所以，要想真正實現全方位美容、美膚的目的，最好是通過口服來補充膠原蛋白。它能由內而外，讓塌陷的皮膚重新撐起、拉緊，牢牢鎖住水分，逐步補回，還原你流

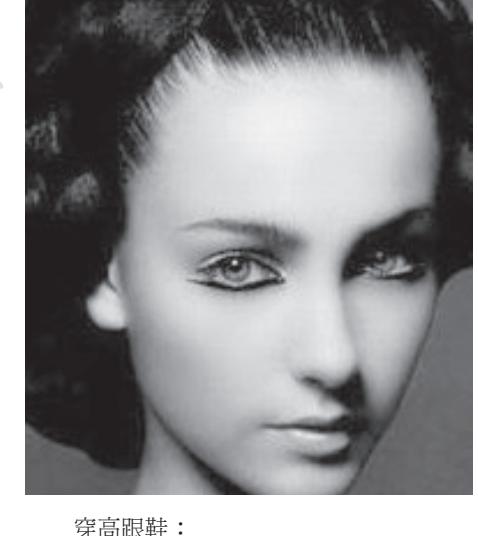
失的年輕肌膚。

愛美的女人要記住，目前膠原蛋白種類多達 27 種，而真正最直接有效的通過腸胃迅速吸收的膠原蛋白，祇有精純膠原蛋白，它是目前唯一能直達真皮層老化觸發區，真正讓皮膚充分吸收的膠原蛋白。口服後通過血液吸收，能在你不知不覺中把流失了 5 年、10 年、20 年的膠原蛋白補回來，把斷裂的彈力網修好，把水分鎖住，哪怕你年過 40 歲，祇要持之以恆，就能吃出一身鮮活水嫩、魅力四射的青春肌膚。

明星的美容養顏秘訣

專家說，煲湯、吃水果、VC 是初級保養，吃膠原蛋白才是高級保養、科學保養、全面保養。歐美女性長年服用精純膠原蛋白：六成中國台灣地區女人癡迷膠原蛋白；麥當娜及好萊塢巨星保持容顏不老的秘訣也是吃精純膠原蛋白。膠原蛋白被西方媒體譽為「肌膚青春之泉」、「皮膚軟黃金」、「口服美容時尚首選」。

美麗，是一種心態，應該成為女人一生的事業，不能祇做表面工作，自信的你而需要由內而外悉心保養，需要養成每天吃「精純膠原蛋白」的深度養膚好習慣。



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。

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。

常照鏡子

常常檢視自己的姿勢，時時提醒自己要抬頭挺胸。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 5-10 分鐘。

注意坐姿

盡量不坐沙發，因為軟棉的沙發會讓您癱在沙發上。而且椅子祇坐三分之一，更能讓您保持直立不駝背。在病態發生前改掉駝背的習慣，不僅可以美化曲線，還能讓您的自信度和人際關係大幅加分喔！

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，會有脊椎骨磨損，長骨刺，壓迫到神經的情形。



性感美背出自小姿勢

警惕不為人知的護髮誤區



你總是費勁的護髮，可是頭髮仍舊分叉、乾枯？頭髮剛染沒有多久，可是顏色已經褪得差不多？燙了頭髮，可是卷度總是維持不了多長時間？你有想過，其實是你的護髮方式不對呢？皮膚科醫師和髮型師現在就來為你糾正大家經常犯的 4 個護髮錯誤。

蒸氣護髮

錯誤 1：仰起來用蒸氣護髮，以為越熱越有效。

這樣才對：適溫才能避免讓毛囊吃的太營養，預防發炎。

這樣才對：先釐清頭皮屬性，選擇專門的調理發品

當皮脂分泌過於旺盛時，皮屑芽孢菌的確會影響皮膚角質細胞大量死亡，而產生頭皮屑。

但因季節使得皮膚乾燥、或接觸導致發炎過敏的護髮燙髮品等，也都會造成頭皮角質代謝過快。

髮型師 Ken 指出，許多人一遇到「雪花片片」，就急著去買強力洗髮品、或添加藥性、抑制芽孢菌的去屑商品，反而讓屬於乾性的頭皮缺水過度，造成異常出油。

建議搞懂頭皮屬性再來對症調理。醫師李宛樺認為，真正頭皮油的人光一天不洗頭，內眼就能看到髮根處油滋滋，尤其夏天騎車，最好在安全帽裡層加個可清洗的護罩，保持乾淨，否則悶住的頭皮部分即使祇有一下，也容

易因此滋生細菌。

清涼的養護品

錯誤 3：用起來清涼無比的養護品，能解決頭皮發紅、刺癢困擾。

這樣才對：因敏感而生病的頭皮，需要以循序漸進舒緩才能喚回健康。

有些訴求添加薄荷等配方的發品，用起來十分涼爽，能蓋過發癢的不適感，所以讓人有一時暢快的錯覺。實際上，頭皮敏感後成因複雜，有些因油脂過多、堵塞毛囊，甚至長痘痘；有些則因頭皮太干，產生濕疹、容易癢癢的；或不當的化學染燙影響……。祇貪圖一時涼爽，反而可能因過量薄荷刺激了敏感狀況。頭皮生病時，想調理改善前最好還是先諮詢專業皮膚科醫師，專家也建議，循序漸進的把頭皮養護成健康狀態，才是治本的方法。

拯救落發

錯誤 4：因為怕變禿頭，積極尋求坊間宣稱能拯救落發的偏方。

這樣才對：沙龍養護能強韌新生髮絲健康，唯有醫師才能開列治療性配方。

不論男女，都害怕禿髮帶來的外觀影響。但是像用生薑擦頭皮、刺激生長這類的民俗偏方，都可能是導致落發加遽的幫兇。髮型師提醒，沙龍所做的落發養護，是針對幫助尚未生長出髮絲，預防營養不良、能夠變粗強韌些。對於毛囊已經嚴重萎縮的、或因雄性荷爾蒙過盛引起的，還是得靠專業醫師開列吃的或擦的治療性藥品來改善。