

# 曬成花蝴蝶

對女人來說，完美換季是美麗的頭等大事。秋老虎剛剛來臨，盛夏卻未完全退場的當下，正是讓美麗悄悄潛入秋的好時機！一絲涼意、一點乾燥，也需要我們的皮膚、妝容和身體積極應對。

前不久去了趟海邊的張小姐發現，自己的臉上和身上被曬得像「花蝴蝶」一樣：一塊黑、一塊白。尤其是臉上原先祇有顧骨處的幾點斑，好像連成了片，並有「壯大版圖」的意思。

不少人知道秋冬「滋補」的養生之道，可你知道皮膚也需要進補嗎？祇是夏末秋初皮膚的進補有「先清空再請客」的原則，就是先「清除」夏季留下來的曬傷問題，再滋養皮膚，要不然抹再貴重奢華的護膚品也是白抹。

夏季肌膚曬傷 秋季隱患重重

輕度表現：皮膚發紅、灼熱疼痛

隱患：一個月後深度黑色素代謝在皮膚的真皮層，皮膚明顯變黑、出現色斑，變成「花蝴蝶」。

嚴重表現：脫皮、起紅疹、痘痘

護髮素怎樣才算徹底洗乾淨？



問：用完護理產品後，怎樣才算沖洗乾淨呢？

答：為了將發乳或護髮素徹底洗乾淨，時常執著地衝上好幾回。殊不知，反覆沖洗掉的不僅是「污垢」，更是一層寶貴的營養。

日常用的護髮素或發乳就像讓衣服柔軟的柔順劑，使用的重點就是把滋潤留在頭髮上，不要反覆沖洗，既保護了頭髮的營養，又節水環保！

解決錦囊：用溫水沖洗頭髮，別誤以為熱

# 初秋來「清算」

隱患：對陽光過敏，對以前常用的化妝品也異常過敏，甚至會誘發水泡化膿。

夏末秋初修復步驟

第一步：補水急救

不少MM曬後立即用冷水沖洗。然而冷熱驟變會刺激毛細血管收縮，角質層變薄，使得秋季原本乾燥的表層皮膚更加皸裂。

祇有讓細胞喝足水，皮膚才能活起來。白天回來後要立即使用保濕噴霧和補水面膜給真皮層降溫，夜晚用含有海藻成分的清爽啫喱和保濕面膜進行鞏固。

第二步：修復癒合、護理重建

秋季修復主要是重組皮膚架構，在保濕的基礎上，首先要選擇修護型的面膜、精華液和晚霜，再用舒緩類的護膚品，可以有效地預防黑色素沉澱和斑紋的再次復發。

吃一些抗氧化的藍莓、奇異果等富含維生素C的水果能加強美白效果，而富含維生素E的葡萄、獮猴桃、胡蘿蔔等更是可以加速曬後傷口的癒合。

飲茶不是一件純粹休閒的事情，關鍵看你喝什麼樣的茶。一邊隨意聊天，一邊輕鬆地減肥，唔，是不是有點異想天開？最近在日本的一系列實驗結果表明，有一些茶可有效防止肥胖。

茶中含有大量的食物纖維，而食物纖維不能被消化，停留在腹中的時間長了，就會有飽飽的感覺。更重要的是它還能燃燒脂肪，這一作用的關鍵在於維生素B1。茶中富含的維生素B1，是能將脂肪充分燃燒並轉化為熱能的必要物質。

1、黑茶：可抑制小腹脂肪堆積。一說起肥胖，人們馬上會想到腹部脂肪，而黑茶對抑制腹部脂肪的增加有明顯的效果。黑茶是由黑曲菌發酵製成，顧名思義，是黑色。在發酵過程中產生一種普諾爾成分，從而起到了防止脂肪堆積的作用。想用黑茶來減肥，最好是喝剛泡好的濃茶。另外，應保持一天喝1.5升，在飯前飯後各飲一杯，長期堅持下去。

黑茶在我國生產歷史十分悠久，主要產於湖南、湖北、四川、雲南、廣西等地。黑茶可直接沖泡飲用，也可以壓製成緊壓茶（如各種磚茶）。它們的湯色近於深紅，葉底勻展烏亮。

2、吉姆奈瑪茶：有效抑制糖分吸收。印度醫學中，頻繁出現的就是這種吉姆奈瑪茶。吉姆奈瑪的綽號又叫「糖殺死」，嚼過它的葉以後再吃糖，口裡不會有甜的感覺，攝取量自然大減，糖分和碳水化合物的吸收量降低，因而轉化成脂肪量也就相對減少。吉姆奈瑪茶不僅對防治和改善肥胖有效，還對糖尿病有輔助治療的作用。

3、荷葉茶：古代減肥秘藥。一種用荷花的花、葉及果實製成的飲料，不僅能令人神輕氣爽，還有改善面色、減肥的作用。充分利用荷葉茶來減肥，需要一些小竅門。首先必須是濃茶，第二泡的效果不好。其次是一天分6次喝，有便祕跡象的人一天可喝4包，分4次喝完，使大便暢通，對減肥更有利。第三最好是在空腹時飲用。其好處在於不必節食，荷葉茶飲用一段時間後，對食物的愛好就會自然發生變化，變得不愛吃油膩的食物了。

4、杜仲茶：可降低中性脂肪。因為杜仲所含成分可促進新陳代謝和熱量消耗，而使體重下降。除此之外還有預防衰老、強身健體的作用。

5、烏龍茶：可燃燒體內脂肪。

烏龍茶是半發酵茶，幾乎不含維他命C，卻富含鐵、鈣等礦物質，含有促進消化

口和分解脂肪的成分。飯前、飯後喝一杯烏龍茶，可促進脂肪的分解，使其不被身體吸收就直接排出體外，防止因脂肪攝取過多而引發的肥胖。



喝減腹部脂肪



# 五水養生活 做個水樣女人

導讀：大家都知道，條條大道通羅馬，雖然我們要去的目的地是一樣的，但是我們可以採取的路徑卻是不同的。最簡單來說，每個人有每個人的專屬養生方法，去達成他保養身體的目的。今天我們來看一位達人的以水養生的經驗談，方法很簡單，也許對你也同樣有效哦。

70歲的養生達人自述：我堅持五水養生多年，受益匪淺，現在是吃得下，睡得著，流通快（血液）。這

「五水養生活」指的是：

第一條秘訣：用熱水敷臉泡腳

我每天晚上倒一盆熱水，水溫一般在50°C左右，有時在熱水裡放點食醋或食鹽。鹽可消毒殺菌，醋可去臉上黑斑，護膚美容。我將毛巾浸泡在熱水中，撈出擰乾迅速捂在臉上，用鼻子吸熱氣，涼了再放入熱水中漫洗，這樣反覆漫洗幾次，能起到熨眼、熨臉、熨鼻的作用。鼻孔吸熱氣

可以防感冒，治鼻炎、鼻出血，熨眼可治眼疾，熨臉可治老年黑斑，使皮膚更富有彈性。

洗完臉再將雙腳泡在熱水裡。泡腳時可用手搓腳面，也可用腳互相搓，約10分鐘後，用毛巾將腳擦乾，用手按摩雙腳，按摩時右手勞宮穴對準左腳湧泉穴，搓揉50下，抓住腳趾搖動50次；再用左手勞宮穴對準右腳湧泉穴搓揉50下，抓住腳趾搖動50次。

據中醫學稱，腳踝關節以下有66個穴位，與人體各器官相對應，當人體的某一部位發生病變時，其對應的穴位反射區，便會出現各種異常現象。湧泉穴也稱「健腎穴」。「凡百病不離五臟，腎為五臟之本，故扶正固本多是從補腎着手」。由此可知，堅持熱水漫腳確實能治多種疾病，難怪有人說：「富人吃藥，窮人泡腳」，這是有道理的。

第二條秘訣：用溫水漱口刷牙

牙齒是保障營養供給的重要器官，用溫水刷牙，就是使牙齒不受過冷過熱的刺激而受損害。我今年70歲了，牙齒一個也沒有掉，真是「牙口好，胃口就好，吃嘛嘛香，身體特棒。」

第三條秘訣：早晨喝一杯溫開水

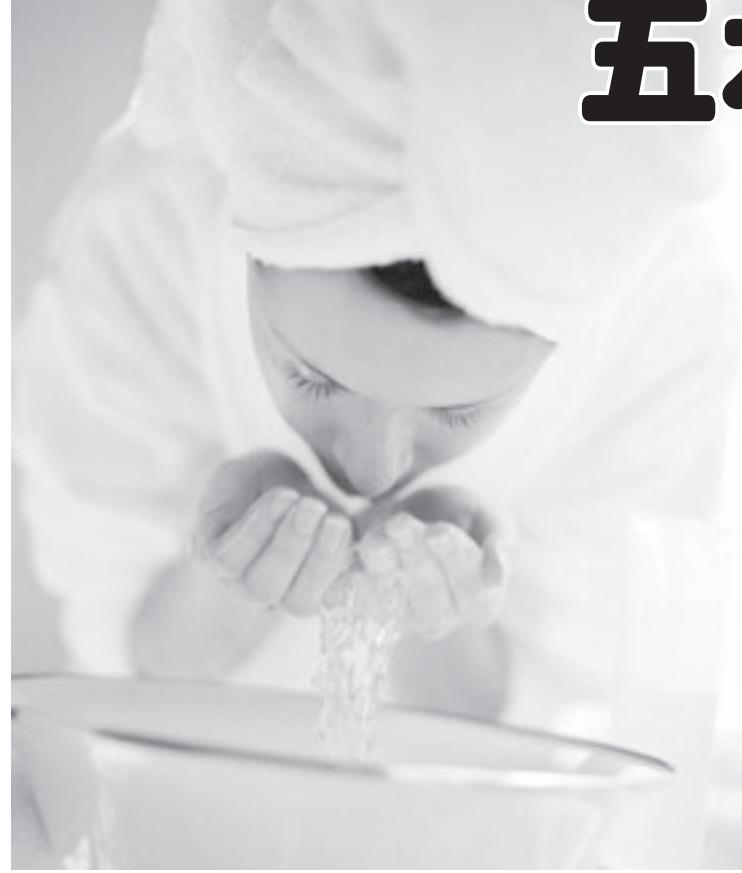
我早晨起來先喝一杯溫開水，水會迅速進入血液，使黏稠的血液得以稀釋，促進血液正常循環，這樣就能有效地預防心腦血管疾病的發生，有利於改善血液循環和供血，還有利於腎代謝，可以消毒和清潔腸胃，不得腸胃病，軟化大便，不得便祕症，促進新陳代謝有序進行。

第四條秘訣：用冷水洗頭洗臉

用冷水洗頭夏天容易做到，但到了寒冬臘月，沒有堅強的毅力就不行。我曾經堅持過冷水浴，用冷水擦身，不過冷水洗浴，祇有從夏天開始慢慢適應，才能堅持到底。用冷水洗頭洗臉並邊洗邊搓，用手捧起冷水用鼻孔吸幾次，可防感冒，用冷水洗好後，用毛巾使勁搓頭擦臉，以皮膚有微熱感為止。

中醫學稱頭上有百會、風池等14個穴位，洗頭、搓臉就是起按摩作用，增強身體的抗寒能力，減少感冒等疾病，真正做到養顏美容，頭腦清醒，眼睛明亮。

第五條秘訣：每天要喝幾杯水。為了保持體內有足夠的水分，我每天至少要喝6-8杯水，不能怕夜尿多而不敢喝。喝水要定時定量地喝，如早晨起床空腹喝1杯，兩餐之間喝，晚上睡覺前喝，夜間1-2點鐘喝，每杯水大約200克，冬天則可多喝稀粥。總之，老年人體內不可缺水。



# 5個局部減肥的高效動作

事實上，人們通常都對局部減肥存在誤解，認為局部運動就能局部瘦身。脂肪分佈於全身，但你運動身體某一部分的時候，整個身體的脂肪都可能會被分解，而不僅僅是運動的那個部位。

然而，不同的人分解脂肪的速度是不同，這跟很多因素相關，包括年齡、基因、激素和運動的強度。

因此，你很難做到準確地「局部減肥」。不過，你完全可以做到「局部塑身」！局部塑身就是通過對不同部位的鍛煉，使脂肪轉化為肌肉，塑造美好的體型。下面的5套動作，對於臀部、小腹和手臂的局部塑造是有效的，從今天開始練習吧！

1. 負重抬腿 位置1：準備動作

四肢著地，放一隻輕量的啞鈴在左腿膝蓋內側，彎曲左腿夾穩它。收緊小腹，挺直脊背。

位置2：抬腿

壓緊臀部肌肉，抬起左腿，讓左大腿與臀部同高。放下，重複12到15次，換腿。

2. 半身起坐

位置1：準備動作

坐在椅子上，雙手放在椅子邊緣，指尖向前。抬起臀部向前滑動，讓身體剛好離開椅子，膝蓋彎曲。

位置2：向下彎身

彎曲手肘，身體下沉幾英吋（靠著椅子邊緣滑下去）。保持雙肩放鬆，手肘向後彎曲。雙手推動身體再次坐上來，因為起始位置，重複8到10次。

3. 卧舉啞鈴

位置1：準備動作

雙手各握一隻啞鈴，身體靠在健身球上，雙腳伸直，收緊腹部。（如果覺得這個動作太難，可以把膝蓋放到地上來支撐

身體）雙臂靠在健身球上面，手掌向上。

位置2：抬臂

把手肘往健身球裡面壓。彎曲手肘，舉起啞鈴與肩膀同高。慢慢地下舉，控制好整個動作。最後再慢慢放下，完成整個動作。

4. 平衡伸展

位置1：準備動作

四肢著地，手臂與肩膀垂直，雙腿以臀寬的距離分開，膝蓋著地。保持腰部比肩膀低，膝蓋在臀部的正下方。收腹，從頭頂到脊尾骨拉伸身體。想像有一杯茶放在你背上，你要保持平衡不讓這杯茶掉下來。

位置2：伸展

吸氣，同時伸展右臂和左腿，手指和腳趾盡量往外拉伸。保持2秒鐘，呼氣，然後慢慢放下手和腿。重複5次，換右臂和右腿再做。（在伸展的時候也別忘了你背上的那杯茶，保持背部平穩）

5. 腹部捲曲

位置1：準備動作

坐在健身球上，讓臀部和半個背部都靠著健身球。（滾動健身球，直到找到一個讓你背部感覺舒服的位置。越大部分的脊骨靠在球上，你會覺得越舒服。你的姿態越舒展，就越容易平衡。）把手放在大腿上。

位置2：捲曲身體

抬起背部離開健身球，捲曲身體讓肋骨向盆骨靠近。上半身也要順勢捲曲，拉伸背部到頸部的肌肉，下巴收回向胸腔，肚臍往裡收。

保持背部和背部下方與健身球接觸。放鬆身體，再重複動作。如想要鍛煉更多的肌肉，可以增加身體向左側或右側的扭曲動作。

牙齒是保障營養供給的重

要器官，用溫水刷牙，就是使牙齒不受過冷過熱的刺激而受

損害。我今年70歲了，牙齒

一個也沒有掉，真是「牙口

好，胃口就好，吃嘛嘛香，身

體特棒。」

第三條秘訣：早晨喝一杯

溫開水

牙齒是保障營養供給的重

要器官，用溫水刷牙，就是使

牙齒不受過冷過熱的刺激而受

損害。我今年70歲了，牙齒

一個也沒有掉，真是「牙口

好，胃口就好，吃嘛嘛香，身

體特棒。」

第三條秘訣：早晨喝一杯

溫開水

牙齒是保障營養供給的重

要器官，用溫水刷牙，就是使

牙齒不受過冷過熱的刺激而受

損害。我今年70歲了，牙齒

一個也沒有掉，真是「牙口

好，胃口就好，吃嘛嘛香，身

體特棒。」

第三條秘訣：早晨喝一杯

溫開水

牙齒是保障營養供給的重

要器官，用溫水刷牙，就是使

牙齒不受過冷過熱的刺激而受

損害。我今年70歲了，牙齒

一個也沒有掉，真是「牙口

好，胃口就好，吃嘛嘛香，身

體特棒。」

第三條秘訣：早晨喝一杯

溫開水