

曬成花蝴蝶

初秋來「清算」

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顴骨處的幾點斑，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：爲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，又節省環保！

解決錦囊：用溫水沖洗頭髮，別誤以爲熱

水的溶解力高而用過熱的水來沖洗頭髮。熱水可是傷害頭皮的殺手，高溫會使頭皮水分流失而變得乾燥。

所以，如果你擔心沖洗不淨，可用溫水多沖洗幾次即可。也不要冷水，如果水太冷，殘留物就不會被徹底沖洗乾淨。最後留有一點滑潤的感覺才是適合的度。

那怎樣判斷自己洗得剛剛好呢？

如果發現護髮後還是干干的，就表示清洗過度。更週全的方式是洗髮後吹整造型前，多擦層免沖洗滋潤護髮品，萬無一失。

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乾裂。

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、獼猴桃、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，是將脂肪充分燃燒並轉化爲熱能的必要物質。

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昇，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，有便秘跡象的人一天可喝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，變得不要愛吃油膩的食物了。

4、杜仲茶：可降低中性脂肪。因爲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。



減腹部脂肪 喝黑茶最宜



五水養生法 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：我堅持五水養生法多年，受益匪淺，現在是吃得下，睡得著，流通快（血液）。這「五水養生法」指的是：

第一條秘訣：用熱水敷臉泡脚

我每天晚上倒一盆熱水，水溫一般在50℃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，涼了再放入熱水中燙洗，這樣反覆燙洗幾次，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。泡脚時可用手搓腳面，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，腎爲五臟之本，故扶正固本多是從補腎著手」。由此可知，堅持熱水燙腳確實能治多種疾病，難怪有人說：「富人吃藥，窮人泡脚」，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，可以消毒和清洗腸胃，不得腸胃病，軟化大便，不得便秘症，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，以皮膚有微熱感爲止。

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

爲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，認爲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，使脂肪轉化爲肌肉，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，身體下沉幾英寸(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，因爲起始位置，重複8到10次。

3. 臥舉啞鈴
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，從頭項到脊椎骨拉伸身體。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，換左臂和右腿再做。(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
抬起臀部離開健身球，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，下巴收向胸膛，肚臍往裡收。

保持臀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。

