

明事之秋護膚要得法

一到秋天，除了犯困之外，明顯感覺皮膚開始變得乾燥起來，愛美的MM們，在這個季節除了防曬之外，商場的化妝品節，也為女人提前打響了秋季護膚的戰役，儲備好「子彈」與秋季乾燥進行一場「肉搏」。可是不是有了子彈就能贏得勝利，一定要注意用對方法，不要走入秋季護膚的誤區。

誤區一：急速進入美白保養

秋季濕度和溫度都有所下降，如果皮膚在夏季曬傷了，或者因為油脂過度分泌導致油水不平衡，甚至誘發嚴重痘痘，以及容易敏感的肌膚，都需要先鎮靜肌膚，以舒緩噴霧減輕發炎反應。噴灑噴霧拍打時，不要用過大的力氣造成肌膚再次刺激，然後做一些簡單的保濕。等皮膚回復穩定的狀態，再使用美白產品，否則，皮膚狀態不佳也會影響美白成效。

誤區二：立即更換護膚品 換季氣候變化頻繁， 與外界接觸最密切的肌膚

難以適應調節，敏感肌膚更容易引發乾燥、緊繃、發癢情形，舒敏型保養品最能解決當下不適，緩和肌膚所受到的刺激反應。但這並不意味著進入肌膚躁動的換季時節，就必須人人需要馬上更換舒緩保養品。

誤區三：使用更加滋潤的乳液

含油量較高的乳液不一定含水量也會提高。如果你缺水並不缺油，塗了過多的油質乳液對皮膚來說是額外的負擔。改用質地清爽，不粘稠的乳液或買瓶保濕精華，定期敷保濕面膜才正確。

|小貼士|徹底清潔

其實，無論是炎熱的夏天，還是乾燥的秋季，不論肌膚如何幹澀，祇要臉部接觸髒污的空氣，就一定要卸妝洗臉。原則是洗臉時不要太過用力地按摩，並且選擇含較高保濕成分的卸妝洗臉產品，充分搓揉起泡沫後再按摩。洗完臉後，祇要再用乾淨的毛巾吸掉臉部水分即可。

很多人抱怨，每天都在堅持洗頭，但頭髮還是油膩膩的。這時候你得反省自己的洗頭方式是否正確？

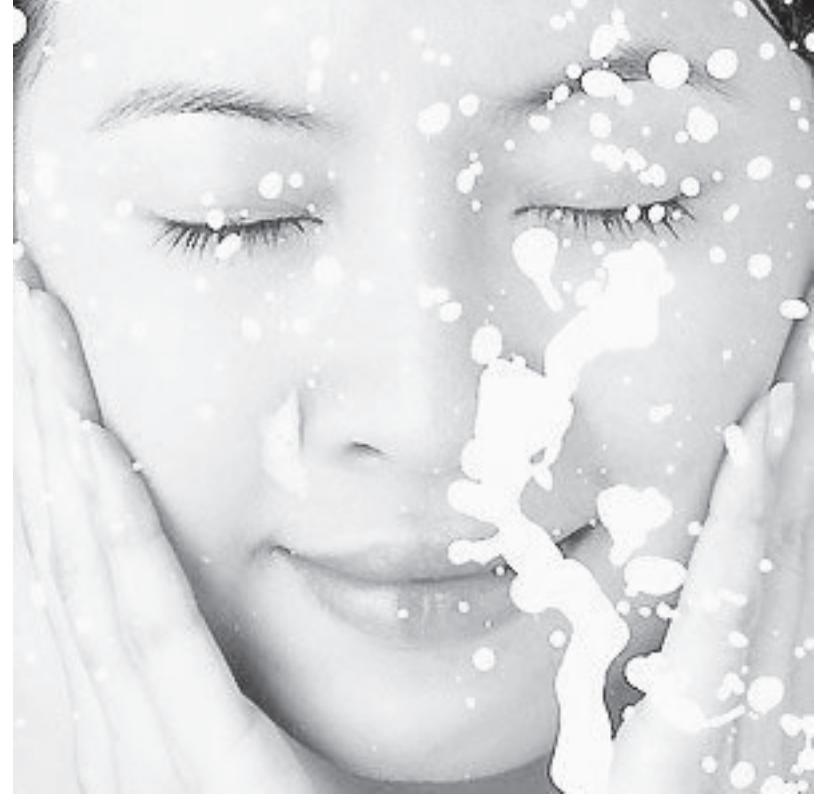
「我幾乎是隔天就要洗頭，因為頭髮長，所以很容易油膩。」張小姐告訴記者，她洗頭的頻率算比較高，但感覺頭髮還是很容易髒。每次洗頭，她會想：反正頭髮不是很髒，祇是有點油膩，隨便洗洗就好了。結果，到了第二天，頭髮又開始油膩了。如此一來，就形成了一個惡性循環。

張小姐說，她洗頭髮時將洗髮水抹在頭髮上，祇洗了髮絲，並沒有很認真地洗頭皮。其實問題就出在這兒，這種方式洗頭後，頭皮的毛孔仍然是油膩的。正確的方法是在抹上洗髮水後，要用手指使勁清洗頭皮，如果嫌用手指清洗頭髮費力，可以用梳子代替手指按摩和清潔頭皮。

另外水的溫度也很重要，37°C-40°C最合適。水溫過高會傷發，水溫過低則無法溶解洗淨頭皮上的油脂。除了方法要正確以外，水溫也是很重要的，像沖洗護髮素的水溫得比洗頭略高，這樣能有效沖洗掉護髮素，因為護髮素的殘留很容易造成掉發。

洗髮乳不要直接上頭是很多人都知道的常識，但很多人洗頭會有一個常見的誤區：尤其是男的洗頭，因為頭髮短，就習慣把洗髮水倒在手上後塗在頭頂直接開始搓洗，你會發現頭頂的頭髮變得越來越稀疏。正確的做法應該是將洗髮水在手上揉搓出泡沫後，從頭髮根部往上搓洗。

對付油膩，你學會洗頭了嗎？



3 套動作 快速瘦腰收腹

如果你的腰身堆滿了贅肉，最好開始做以下的三套瘦腰收腹運動。祇要堅持練習，假以時日一定能把還你小蠻腰。

1 站姿轉體

步驟1：基本站姿。雙腳打開與肩同寬，吸氣縮腹夾臀，雙手拉毛巾，保持比肩膀寬，拉緊，雙手伸直與肩同高，並與地面成平行。

2 半身保持平衡，向右轉，轉動時肩部保持平衡不聳起。旋轉角度可視個人身體狀況而定，可逐漸增加轉動幅度。

步驟3：邊做完後完到中間，再向左轉，反覆進行3-5次。拉毛巾側轉時，轉到自己能承受的程度即可，之後再慢慢提高難度，讓腰轉到更後方，且靜止在這個動作。注意做此動作時，腳尖與膝蓋仍保持向前，不可跟著腰部向後轉動。

2 站姿側下彎

步驟1：基本站姿。雙腳打開比肩膀寬，吸氣收腹夾臀，雙手置於大腿兩側。

步驟2：從右邊開始，雙眼直視前方，身體上半身往右邊側下，右手貼著大腿往下滑，肩膀保持平衡，不可往前傾斜，至個人的極限定點後略停。

步驟3：回到中間換左邊繼續進行。側彎那一側的手可再拿啞鈴，加強下拉的力量。可視個人能力決定轉動幅度，柔軟度越好的，可轉越後面。

3 坐姿轉體

步驟1：基本坐姿，背部挺直，頭與頸部抬高，肩膀放鬆，腹部收縮。

步驟2：雙手拿著面紙盒或其它替代物，先將身體向右轉，將面紙盒置於地上，停留約10-15秒，回到中間後，再轉向左邊，反覆進行3-5次。當持續訓練後可將面紙盒放置在較遠的位置。



對付油膩，你學會洗頭了嗎？

臉 脂肪 背 腰 初秋最易胖

這兩天感覺胃口特別好，不知不覺就吃得多起來，肚子上的肉也在無聲無息中『舖』了下來！」

最近，不少MM跟小記反映，秋季到了，天氣涼爽了，胃口大開。注意嘍！「秋膘」就是這樣長成的，吃得動得少，脂肪很容易在體內堆積！

記者通過採訪瞭解到，人體從夏末秋初開始就很容易儲存脂肪，臉部、手臂和背部、腰部，是初秋最容易變胖的幾個部位。所以，此時需要配合運動、飲食，以及專業的纖體減肥方法，以保持優美的身材曲線。

初秋變胖部位不是一兩個

乾燥的秋季讓人心煩意亂，作息時間不規律極易形成面部浮腫。皮膚表面缺水會變得鬆弛，沒有了足夠的支持力，於是整個輪廓就會耷拉下來。

由夏入秋，天氣微涼，人體免疫力下降，肺部呼吸道疾病頻發。肺部不舒服造成氣血循環不通暢，大量的毒素囤積在手臂和背部，會形成「蝴蝶袖」和「虎背」。

貪涼的女士最易出

現脾胃虛弱的狀況。消化不好，脂肪自然無奈地堆積在腹部。晚上九點以後，還有人會繼續喝大量的水對抗乾燥的初秋，殊不知腎部早已不堪重負，潛在的腎水腫可是誘發腰部肥胖的隱形殺手噢。

按摩、調理、食療一個不能少

經常按摩臉部穴位，沿輪廓邊緣提拉面部，刺激血液循環，分解多餘脂肪的同時緊致肌膚。

秋天經絡調理更注重瀉肝火，調理肝膽，疏通五臟六腑，可以有效改善血液循環，促進腸道蠕動和能量消耗，加快消解脂肪。

秋天進補講求補中益氣，對體虛肥胖者來說，這些人往往內分泌失調，秋寒的氣候條件下人的基礎代謝提高，這時候補足氣血正是最佳時。

此外，趁著秋天果實成熟，可以吃一些降火的蔬菜和魚，還有健脾胃的小麥、粳米、胡蘿蔔、南瓜粥、柑橘。禁忌狗肉、羊肉等高熱量的食物。

揭穿美髮七大謊言



去髮型屋美髮時，髮型師會向顧客推薦各種「有利於美髮」的建議，例如乾洗、漂淺、離子燙等，事實上，很多做法祇會損傷頭髮健康。因此，專家提醒愛美人士要事先學會辨識以下關於美髮的謊言。

1、護髮品有助於頭髮生長

儘管使用一些特殊的頭髮護理方法也許能改善髮質，但對頭髮的生長絕不會起任何作用。因為頭髮從頭皮中長出後就不再具有生命力，這和手指甲的組織相類似。真正有生命力的是髮根，它才是促使頭髮生長的細胞群。

2、染髮對各種膚質都無礙

這種說法本來就太絕對，尤其是對皮膚敏感或皮膚容易過敏的人，一旦使用了易引起過敏的染髮劑，就會引發嚴重的過敏現象。

因此，在染髮前務必要進行皮膚測試，可先塗抹些染髮劑在手腕內側，如果出現紅癢就表明你屬於過敏體質，應立即打消染髮的念頭。

3、離子燙適合所有人

離子燙適合那些天生捲髮、頭髮特多、燙過髮或追求超直感覺的人，但髮質特別柔軟或乾燥的應盡量選擇修剪，而不適合燙髮，否則容易造成脫髮。

4、頭髮燙壞了可重燙

對新燙的髮型不滿意，有人會選擇重新燙一次或要求髮型師幫她恢復到燙髮以前的樣子。殊不知，這樣做對頭髮的傷害比較大。

如果對新燙的髮型不滿意，想重新燙髮改變造型，兩次燙髮的時間最好間隔半個月以上；而首次燙髮的人，應盡可能縮短燙髮時間，同時最好與第二次燙髮的時間間隔半年以上。

5、乾洗令頭髮有光澤

乾洗是大多數髮廊流行的洗頭方式。乾燥的頭髮有極強的吸水性，直接使用洗髮劑會使其表面活性劑滲入髮質，而這一活性劑經過一兩次簡單的沖洗是不可能被去除乾淨的，它們殘留在頭髮中會破壞頭髮角質蛋白，反而會使頭髮失去光澤。

6、漂淺加熱不會傷頭髮

如果想要換另一種明亮的髮色，需事先漂淺原來染過的顏色，褪掉頭髮裡的色素。

在漂淺髮色時，有的美髮師喜歡用蒸氣罩對頭髮加熱，這樣做對頭髮角質蛋白的破壞程度就會加重。如果要漂染頭髮，最好在常溫下進行。

7、進口燙髮劑有養髮功能

再好的燙髮水也一樣會損傷頭髮，祇是損傷的程度相對小一些。想不傷頭髮就盡量不要燙髮，因為燙髮的原理就是用強鹼性的燙髮劑破壞頭髮原先的組織結構，塑造新髮型。

總之，愛美人士在美髮時應加強頭髮的保健意識，對美髮型師推薦的美髮手法，哪些對頭髮傷害比較大，哪些能幫助養護頭髮，應事先進行詳細的瞭解並加以辨識。

