

全天候護膚套餐 打造秋日完美肌膚

秋日，黃葉紛紛落下一道美景，但如果女性的皮膚也像葉子一樣乾燥粗糙、黯淡無光，那真是讓人苦惱。如何讓肌膚在秋日日照樣水潤柔滑？奉上肌膚的一日三餐，全天候照料你的肌膚。

上午

上班了，面對著空調和電腦，皮膚中的水分也一點點地流失了。在這種情況下，小巧的保濕噴霧可以幫助解決給皮膚喝水的難題，祇需要直接噴在皮膚上，輕輕按摩一下就可以了。目前，很多品牌都推出了保濕噴霧，不妨試一試。同時你還可以自己製作保濕噴霧，將玫瑰精油用蒸餾水稀釋，就可以做成最好用的保濕噴霧了。

當然了，多喝水也是最好的補充水分的法子，便宜又簡單，治標又治本，一定要堅持。

午餐

皮膚變得乾燥，和飲食習慣有著十分密切的影

響。美容專家介紹，為了保持皮膚的彈性和水分，應該多吃富含膠原蛋白質的食物，膠原蛋白是肌膚中的主要成分，占肌膚細胞中蛋白質含量的71%以上，膠原蛋白使細胞變得豐滿，從而使肌膚充盈，保持皮膚彈性與潤澤，膠原蛋白有著十分重要的作用。含膠原蛋白的食品主要有肉皮、豬蹄、牛蹄筋、鮮魚等；午餐的時候，多吃這些食品，既吃飽了肚子，也從食物中攝取保濕成分，一舉兩得，飯後再吃個橘子等水果，效果就更好了。

晚上

皮膚的護理最好在晚上10時以前進行，因為夜晚11時至凌晨2時是肌膚細胞最為活躍的時候，此時應運用功效高的保養品以達到深層滋養修護的目的。

首先是徹底清潔，讓皮膚可以順暢地呼吸；每週還可做一至兩次深層保濕補水的面膜，做完這個步驟之後，還需要進一步保濕護理，這樣就能給皮膚細胞提供更深入的滋養與豐富的水分。用潔膚棉蘸上爽膚水塗抹在面部，做完這些調理肌膚的步驟後，較干的皮膚可用保濕除皺液，想淡化色素斑點者可用天然美容化妝品輕輕按摩全臉；最後擦上柔膚霜或保濕柔膚晚霜，護膚程序才算是做完了。



6款短髮入秋掩齡顯精神

幾年來，俏麗的赫本頭依然讓我們驚艷，髮型大師維達-沙宜甚至說過，短髮的女人更明媚。祇要貝嫂維多利亞一以清爽短髮亮相，就立即被人爭相效仿。我們當然有理由相信，俏麗短髮是女人的青春宣言、華麗變身。在這入秋之時，想讓你過目不忘，就選擇顯精神的短髮吧。

時尚的短髮髮型最顯個性，很多MM認為短髮極難打理，弄不好會顯得很土氣！其實祇需稍微的染燙，一款熱情洋溢的時髦短髮造型就能讓你在單調入秋時節跳出人群。而且短髮是掩齡顯精神的經典必備，不管是齊劉海、側劉海，不論微卷、內卷或大卷，都非常適合短髮，你可以選擇凌亂精靈短髮或純真迷人短髮等等，這幾款短髮讓你變得青春動人，活力四射。

style 1 凌亂精靈短髮

髮型點評：齊劉海是經典掩齡招數，不規則的齊劉海更彰顯了你青春魅力。蓬鬆的頭頂、自然卷度、時尚的髮色這些都使你入秋的最佳裝扮，不僅看起來精神抖擻，也讓你擁有精靈氣質。如果你已經厭倦了一成不變的直髮，那就這個秋天勇敢的嘗試下這個凌亂清爽的短髮吧。

style 2 純真迷人短髮

髮型點評：每個女人心裡都是純真可愛的小孩，希望擁有純真迷人的造型，這款短髮髮型就能滿足你哦。劉海自然的可以中分、側分，帶來不同的青春感覺。好髮型的基礎就是好發質，發質看起來柔順有光澤，讓人感覺你生活的很健康很純真。特別注意哦，劉海要打薄點，顯得更清爽。

style 3 青春活力短髮

髮型點評：這款短髮比較大膽哦，敢於嘗試新髮型的MM不要錯過，這款髮型不僅很精神、好打理，而且青春逼人，似乎沒有什麼不能做到的，增添自信活力。有層次的

發尾也是關鍵，找個厲害的髮型師為你打造吧。這款短髮帶著輕柔的發卷，對於那些天生自來卷的人來說，是個不錯的選擇。

style 4 甜美惹人愛短髮

髮型點評：蓬鬆的劉海看起來不錯哦，強調了眼部同時亦給臉增添了些弧度，是個不錯發平衡。將臉頰旁多的多層次的發尾很好的修飾掉小肉肉，而且這款圓潤的短髮充滿女性魅力，輕快又甜美，為秋天增添甜蜜的氣息，適合橢圓形臉的你哦。

style 5 蓬鬆幹練短髮

髮型點評：這款髮型看起來是最好打理的，很適合上班族，學生族。而且這款髮型看起來很純淨簡單，帶有淡淡的文藝氣質，看起來很舒服。側劉海弧度修飾了臉型，當然，頭頂頭髮要蓬鬆，才顯得有質感，誰會喜歡塌塌的發頂？側面看也好看，襯托出臉和脖子的線條，清爽幹練，很適合入秋短髮髮型。

style 6 中性氣質短髮

髮型點評：雖然是偏中性的髮型，但還是感受到獨特的女人味，擁有清澈的眼眸，飽滿的紅唇，再搭配如此的短髮，真是讓人耳目一新，影響深刻。黑髮中似乎有挑染暗紫色，不會顯得很老氣，反而是另一種味道。厚厚的劉海也不錯，不會顯得不清爽，把臉修飾得更小。如此有味道的髮型，同時可以學習下戴對幾何粉色耳環，入秋時絕對可以嘗試一下。



清秀美麗 初秋玩轉髮型DIY

導語：初秋，換個新鮮感的髮型吧。以下兩款髮型DIY，輕鬆簡單變美麗！

蓬鬆底部+舒緩捲髮 可愛俏皮鄰家女生

在直髮的基礎上，對底部的髮梢進行大波浪式的外卷，配合臉沿線服帖的髮絲線條，形成柔美的S型曲線。劉海部分從右側分取大片的發片，與右側疊加出層次感。同時用直板夾對劉海發片進行夾燙，增加適當的厚重感，與底部發形形成平衡。打散髮梢，為柔美的髮型注入更多的動感元素。

step.1 分取右側發片，用捲髮棒對整個發片的髮梢部分進行一圈的外卷。打造出大波浪型的發卷效果。

step.2 左側及後頭部的發片同樣進行一圈外卷。發卷完成後，隨意打散發片，並揉入適量發蠟，賦予髮梢活潑的動感。

step.3 以右眼瞳孔為基準，在其垂直延長線處分取一片劉海發片，拉向右側，形成一個之字形的頭路。而「之」的轉折點應該與垂直線重疊。

step.4 用直板夾對分取過來的劉海進行夾燙。這樣打造出來的劉

海可以緊貼臉沿線，縮小臉型輪廓，製造出小臉效果。

中分頭路+內捲髮梢 幹練成熟的率性OL

直髮幹練的精髓很好地得到了詮釋。用中分替代側分，可以令整個髮型氣質更加中性化。首先用直板夾令整體發片更加服帖，營造出流暢的直線髮絲效果。然後在底部髮梢部分，加入些許內卷，柔化過於硬朗的髮型輪廓，同時令髮型重心向下偏移。整款髮型十分強調線條感，沒有過多修飾，非常適合工作時的OL們。

step.1 用髮梳在頂部靠近前額的部分，取正中央的一股髮束。然後比對左右發量，調整分配。最終獲得中分的效果。

step.2 將整體頭髮分為左、右、後三大發區，用直板夾從髮根開始，向髮梢進行夾燙。打造成流暢的直線髮絲。

step.3 捲髮棒以45度角對左側的髮梢進行內卷。注意傾角的方向應該朝向身體的裡側，讓發卷形成一個外八字。

step.4 右側採用相同的卷燙手法，打造出一個弧度的發卷。由於卷燙時的溫度，使得髮型整體的長度並不會因為發卷而大打折扣。

五個日常習慣把皺紋扼殺於搖籃



導語：生活中我們經常可以看到，兩個同年同月生的女人面部皺紋差別很大。這是為什麼呢？其實，皺紋並不是從天而降的，也不是一定跟年齡有直接關係，而是跟生活習慣和保養密切相關。來看看以下5個小習慣吧，它們能幫你延緩臉上第一道皺紋的出現哦。

1、防治皮膚表面乾燥

血液循環不良，水分或脂肪分泌過少，易使皮膚乾燥而生皺紋。用面霜或乳液保護皮膚，可以減少水分蒸發，維持適當的水分。特別是刮冷風的冬季，每當外出回家後，一定要洗臉洗手，然後塗上面霜以補充水分和油脂。

2、防止過量的紫外線照射

紫外線是肌膚中彈力纖維和膠原蛋白的第一

大殺手。而彈力纖維和膠原蛋白正是支撐肌膚飽滿的中流砥柱。要想皺紋晚出現幾年，一年四季都要防曬哦。

3、保持足夠的睡眠

睡眠不足，皮膚細胞的調整活動會受到阻礙。熬夜對皮膚保健是一大害，熬夜之後用手摸摸臉，會感到它表面發木，這時最好洗個澡，做一次面部按摩，好好睡一覺。

4、防止過分刺激

香煙、咖啡和過辣、過鹹的食物，會增加腎上腺和肝臟的負擔，成為皮膚老化的原因。吸煙者要戒煙平時飲食要清淡，酒和咖啡之類不要過量。特別是過量飲酒的人中年後格外容易顯老。

5、保持平靜恬淡的情緒

常言道，愁能催人老，燥易使人衰。極樂、極怒和煩躁、發牢騷等情緒波動，是人生難免的，但不要因小事而常常激動，經常保持平靜恬淡的情緒，不僅可以集中精力工作，還是一種養神之道。清心寡慾，平和恬淡，知足常樂，會使人不老。

每個女人的身體裡，都住著一個更美麗的自己，祇是那個她有時被脂肪所掩蓋了。轉眼步入了秋季，俗話說的「貼秋膘」就是說明秋季正是容易長胖的季節，想要更美的你千萬不要掉以輕心，現在行動起來吧，捍衛你的美力身形。

適中的睡眠

睡眠是最經濟實惠的減肥方法，因為有規律的睡眠不僅能夠有效解決體重超標問題，還能大量節約錢財，因為睡眠是不需要任何成本的最有效減肥方法。

女性睡眠不足不僅會影響到其體形，而且會導致心血管疾病、抑鬱症和各種心理疾病的高發。據美國北卡羅來納州杜克大學的調查結果顯示，與男性相比，女性為了健康更需要充足的睡眠如果睡眠不足會導致女人抑鬱、富有攻擊性和易過敏等。

每天累積5000步

想瘦腰又沒時間運動的女性，祇要保持每天累積5000步以上的快走，就可以縮小腰圍。快走不需要大量的時間和劇烈的運動，而是利用零散時間活動。

以每分鐘100~120步左右的速度來步行，保持微喘、可交談的程度（心跳約120/分），每日30分鐘，可以利用一天當中3~5分鐘的空當進行。每天累積快走5000步，不僅運動到雙腳，也能運動全身的肌肉，可讓原本不喜歡運動，腰部肥胖的女性，在2至3個月內平均減去2公斤，腰圍縮小3厘米左右。尤其是晚飯後散步1小時以上，對減掉粗腰有著至關重要的作用。

減慢用餐速度
在大腦中樞裡面，有控制食量的飽食中樞和飢餓中樞，如果吃東西的速度快，明明所攝取的食物份量已經足夠了，可是大腦卻還沒收到飽食信號，所以在「不知飽」的情況下，過度攝食，身體自然會肥胖起來。

那些進食速度較快的人到40~50歲時的體重，均會



較他們20歲時出現明顯增加。而如果一個人的進食速度一直比較慢，那麼當他40~50歲時，體重仍將保持在20歲時的水平，或是僅略有增加。

減肥應該符合以下標準：首先飯前喝兩杯水，飯後兩小時喝兩杯水，飯前喝水可以有飽腹感，而且可以保護胃黏膜；第二、要吃生的蔬菜和水果，永遠吃不胖的水果有三種，它們是柚子、草莓和櫻桃，第三、肉也要吃，但一定要少吃；最後要適當做有氧運動。嚴格按此法堅持28天，體重可以減輕7~15斤，腰圍減少3~6厘米，皮膚變得更加有彈性和光澤。

懶人秋季減肥有妙招

