上網族防輻射護膚的七大要點

電腦輻射是個慢性殺手，會徹底毀了你的青春。因此，每天面對電腦的OL對待自己的皮膚尤其需要愼重，你要每天認眞護膚防輻射，保持住自己的肌膚齡。

1、面部防護最重要

上網對MM容顏的傷害雖非大敵，但厲害的電磁輻射還是不容小覷。屏幕輻射產生靜電，最易吸附灰塵，長時間面對面，更容易導致斑點與皺紋。因此，上網前不妨塗上護膚乳液，再加一層淡粉，以增加皮膚的抵抗力。

2、上完網要徹底潔膚

上網結束後，第一項任務就是潔膚，用溫水加上潔面液徹底淸洗面部，將靜電吸附的塵垢通通洗掉，然後塗上溫和的護膚品，久之可減少傷害，潤膚養顏，這對上網的女性而言眞可謂點滴功夫，收穫 多多 。

3、準備滴眼液

如果你不希望第二天見人時雙目紅腫，面容憔悴，一副黑眼圈，那麼切勿長時間連續作戰，尤其不要熬夜上網。平時準備一瓶滴眼液，以備不時之需。

4、上網之後敷一片黃瓜片、土豆片或凍奶、涼茶也不錯。

將黃瓜或土豆切片，敷在雙眼皮上，閉眼養神幾分鐘；或將凍奶、涼茶用紗布浸濕敷眼，可緩解眼部疲勞，營養眼週皮膚。

5、平日多增加營養

對經常上網的人，增加營養很重要。維生素B對腦力勞動者很有益，如果睡得晚，睡覺的質量也不好，應多吃動物肝臟、新鮮果蔬，它們含有豐富的維生素B族物質。

6、肉類、魚類、奶製品也有助於增加記憶力

巧克力、小麥面圈、海產品、乾果可以增強神經系統的協調性，是上網時的最佳小零食。不定時地喝些枸杞汁和胡蘿蔔汁，對養目、護膚功效也很顯著。如果你十分在意自己的容貌，那就飲胡蘿蔔汁或新鮮果汁吧。

7、常做體操消除疲勞

長時間上網，你可能會感到頭暈、手指僵硬、腰背酸痛，甚至出現下肢水腫、靜脈曲張。所以，平時要多做體操，以保持旺盛精力。如睡前平躺在床上，全身放鬆，將頭仰放在床沿以下，緩解用腦後大腦供血供氧的不足；墊高雙足，平躺在床上或沙發上，以減輕雙足的水腫，並幫助血液回流，預防下肢靜脈曲張；在上網過程中時不時伸伸懶腰，舒展筋骨或仰靠在椅子上，雙手用力向後，以伸展緊張疲憊的腰肌；還可做抖手指運動，這是完全放鬆手指的最簡單方法。此類體操運動量不大，但遠比睡個懶覺來得效果顯著。

對症下藥教你擺脫白髮煩惱

生活中的一些不良誘因令我們很易「受傷」，以頭髮爲例，頻繁染發、環境污染、飲食不當、電輻射、壓力大等都會增加白髮、脫髮的幾率，找到原因就可「對症下藥」。

別讓秀髮很受傷

1 電子輻射擾亂內分泌

現代都市人的工作生活時時刻刻都在被各種電子設備包圍著。PSP、手機「如影隨形」，辦公室和家裡的電腦日夜輪流上崗， 打印機、電磁爐、微波爐、電吹風等等，每天都與你「親密接觸」。這些電子產品產生的輻射無形中會紊亂人體內分泌，堵塞毛囊，頭髮脆性隨之增加而出現脫落現象。

應對招數

在電腦邊放置一盆防輻射的植物，如仙人掌，然後每工作1小時，就離開休息片刻。

每天喝3杯綠茶或菊花茶，茶中富含的茶多酚(50%)和脂多糖等成分可以吸附和捕捉放射性物質並與其結合後排出體外；日常飲食中有意攝食具有防輻射損傷功能的捲心菜、蘿蔔等十字花科蔬菜以及有意攝食富含膠原彈性物質的食品，譬如海帶、紫菜、海參等等，因爲食物中的膠原物質有一種黏附作用，它可以把體內的輻射性物質黏附出來排出體外。

按摩疏通肝膽經

2 都是熬夜惹的禍

現代人的壓力大，工作日加班熬夜、休息日泡吧也要熬夜，如此一來，生物鐘顚倒，身體長期處於「垃圾睡眠」狀態， 毛囊得不到相應的血液供應，頭髮代謝失衡，容易引發或加重白髮、脫髮問題。

應對招數

每天保障7小時的科學睡眠和良好的娛樂方式很重要。晚上11點至次日晨6點，是睡眠和頭髮生長的最佳時段，盡量抓緊這個時間段，睡個美容美發覺，既能改善皮膚情況，又能幫助養發，一舉兩得。

3 壓力造成營養失調

近日有機構出示的《中國10大工作生活壓力最大的城市》調查顯示，廣州位居第3。當人內心承受著巨大壓力，會影響到頭頂供給營養的功能，頭發毛囊在分子結構上不能保持營養，造成頭髮營養失調，從而誘發脫髮。

應對招數

在工餘時間走出寫字樓，做做大幅度擴胸運動：雙手交叉置於頸後，盡量打開雙肋，然後分別向左向右扭動，整個過程中保證深呼吸。每日堅持10分鐘，內心淤積的壓力會逐漸消失，而且對於幫助頭髮吸收營養有很好的輔助作用。

臭氧霧化護髮

4 愛上生氣易生華發

工作壓力和生活壓力，使得很多人「愛上」生氣，並且把氣憋在心裡，這樣會導致體內形成一種「橫逆」氣流，破壞了原有循環的平衡，使頭髮很容易快速「變白」。

應對招數

尋找一個溫和的發洩方式，比如電影中經常出現的吶喊法。找一個安靜不受干擾的地方將所有不高興毫不猶豫地吼出來，吼完後會發現自己平靜了很多，怨氣也很有效地發洩了。

淤積之氣常壓於肝膽經中，也可嘗試自己疏通肝膽經，簡單方法是兩手垂懸於兩腿外側，沿直線往下多敲打；如果有條件，定期到美容養生機構進行按摩疏通，去除淤堵，盡量將危害化於無形中。

夏日美妞的四大瘦臉秘笈

夏天來了，季節一火熱，衣著就淸涼。

女孩子們大秀身材的完美時刻就要來了！

女孩子不僅對身體上的脂肪「斤斤計較」，臉部也要進行減肥大行動！

頂著一張「大餅臉」，是怎麼樣都漂亮不起來的嘛。

如何用最快的速度，把臉瘦下來，

成爲人見人愛的小臉美女，成了衆多MM的奮鬥目標！

如果你想把臉變小點，變瘦點，那就留意以下我的「瘦臉」秘方吧，免費給姐妹們分享哦！

瘦臉

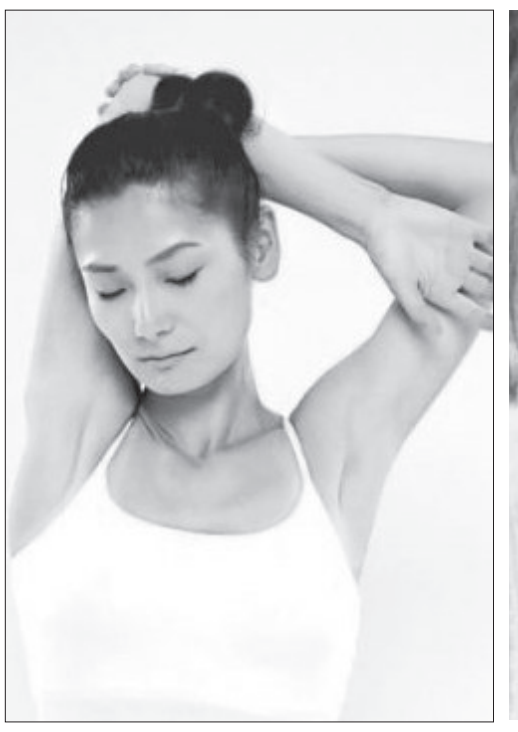
我的瘦臉私房菜：多吃蔬菜、水果，少吃零食、麵食、蛋白質食物，當然是可以起到瘦臉效果的，可是作爲上班族的MM們，每天這麼吃下去，臉是瘦下來了，身體也會垮下去的，千萬別輕易嘗試節食瘦臉哦，這是最不健康的瘦臉方法。

我的瘦臉小運動：去美容院做做瘦臉按摩，在家做做瘦臉操，是不是也可以瘦臉呢？當然可以！但是美容院瘦臉按摩，需要定期去做，價格昂貴就不說了，而且很容易反彈，中間間斷幾次，就等於前面的功夫白做了！最要命的是，一做就是兩個小時，眞是耗時耗力啊！在家做瘦臉操？除非你受過專業訓練，否則別輕易嘗試，萬一手法不對，可能會導致臉部肌肉畸形生長，那可就吃力不討好了！

據說瘦臉整形也可以：很多MM一提起瘦臉整形，就嚇得渾身哆嗦，更別提跑到整形醫院去做整形了，雖然韓國整容風刮得遍天飛，可是國內整容技術畢竟有限，價格低的，效果沒保證，萬一做不好，下半輩子就完了，價格高的，普通人也做不起。

一定要睜大眼睛去選的瘦臉產品：目前市場上的瘦臉產品很多，不懂行情的人千萬別亂選，什麼樣的瘦臉產品才算好呢？首先要安全，千萬不能有激素成分；其次要科學，配方要經過科學權威驗證；最後要有效，使用之後能明顯感覺到效果。我覺得七日俏植物瘦臉組合就特別不錯，深色海藻、玫瑰果實油、桃花、天竺葵，全部屬於純天然植物精華，絕對安全。也省去了繁瑣的按摩手法，輕輕鬆鬆瘦臉，任何人都能用。最奇妙的是見效迅速，使用後，七日內即可感受明顯效果。知道嗎？！這個可是希臘綠色養生研究中心重點研發產品，是國際綠色產業協會推薦產品，希臘健康美容行業報刊熱推產品，具有國際品質驗證的好東東，很值得信賴哦。那天去七日俏的官方網站又去幫朋友購貨，發現短短的幾週之內，七日俏在店裡都快賣斷貨了，友情提示哦，需要購買的MM們，要抓緊時間預定！

總之，選擇一款適合自己的瘦臉產品，才是瘦臉方法中的上乘之選，究竟什麼樣的產品才符合以上要求呢？想必您心裡有數了吧……



肌膚美白要趁早天然美白妙招

美白面膜是美白首選品

首先要想給肌膚最充分的美白保養，當然首選美白面膜。

這裡教大家的可是既有效又省銀子的自製美白面膜，成份是：銀耳，黃氏，白芷，茯苓，玉竹各5克，然後研成細末，並配麵粉5克，用水調和。仔細塗在肌膚上，30分鐘後洗去即可。用後發現肌膚滋潤 白皙 ，在淡淡的中藥淸香中變得更健康。美白達人提醒，用完面膜後一定要迅速補充美白保養品，首推新四元這樣的專業美白產品，讓肌膚留住白皙更美麗。

蘋果美白補水面膜

功效：滋潤養顏，補充水分

材料：蘋果1個，蜂蜜2大匙

製法：01.將蘋果均勻分成4塊，一起放進攪拌器中攪碎成汁，加入蜂蜜打勻

02.放入冰箱冷藏，約10分鐘後取出

用法：01.用手將混合物輕拍於整個面部，直至面部感覺有點黏爲止

02.保持約30分鐘後，用水淸洗乾淨

TIPS:這種面膜適用於中性肌膚。建議前3週每週使用2次，之後每週用1次就好，效果會更明顯。

西瓜皮蜂蜜美白補水面膜

功效：曬後修復，鎭定肌膚

材料：西瓜皮1片，蜂蜜適量

製法：用西瓜皮汁混合蜂蜜調成面膜

用法：用面膜刷蘸取本面膜，直接塗於面部約25分鐘，完全吸收後淸洗即可

TIPS：曬後一般會感到肌膚不適，這是肌膚很需要鎭定，之後才可以有進一步的治療。西瓜皮蜂蜜面膜可以對面部進行補水降溫，起到鎭定肌膚的作用。

嫵媚風情捲髮5大打理妙招

嫵媚風情的捲髮一直是潮女們的大愛。但捲髮打理起來卻比直髮要費心許多，讓每天急著上班的mm發愁，小技巧，讓你捲髮打理輕鬆搞定。

隨時彈性捲髮diy之空心卷

這是一種不會傷害頭髮，比較適合乾性發質使用的捲髮方法。在頭髮七八成干時，將頭髮分成1至3厘米寬的發綹，然後將其均勻地捲成發卷，用髮夾固定，然後噴上定型產品，待到干時取下發卷即可。

增加油性捲髮的淸洗次數

如果你是屬於油性發質，在捲髮過後很容易軟塌塌地貼在頭皮上，讓本來很蓬鬆的髮型看起來很彆扭。若想讓捲髮變得蓬鬆動感，最簡單的方法就是增加洗髮的次數，如此能有效地緩解油性發質出油，讓秀髮時刻保持淸爽蓬鬆的造型。

含有杏仁油成分的護理液

對於被燙得乾枯分叉的捲髮，最好的方法是使用高倍營養品進行護理。美發專家建議使用含有杏仁成分的精華液來護理頭髮，就能夠增加秀髮的強度，讓頭髮更加健康豐盈。這是因爲杏仁精華更容易滲透到受損的髮絲中，從髮絲的內部進行修補，令捲髮迅速恢復健康。

不傷發的捲髮吹風

在使用吹風機吹捲發時，應注意由髮根朝發尾方向吹，否則便會將頭髮表皮層的鱗層組織吹翻，使得秀髮遭受本來可以避免的損害。另外，電吹風還要順著梳子方向而移動，頭髮才能產生光澤，顯得亮麗，且不易走形。

隨時彈性捲髮diy之空心卷

這是一種不會傷害頭髮，比較適合乾性發質使用的捲髮方法。在頭髮七八成干時，將頭髮分成1至3厘米寬的發綹，然後將其均勻地捲成發卷，用髮夾固定，然後噴上定型產品，待到干時取下發卷即可。

增加油性捲髮的淸洗次數

如果你是屬於油性發質，在捲髮過後很容易軟塌塌地貼在頭皮上，讓本來很蓬鬆的髮型看起來很彆扭。若想讓捲髮變得蓬鬆動感，最簡單的方法就是增加洗髮的次數，如此能有效地緩解油性發質出油，讓秀髮時刻保持淸爽蓬鬆的造型。

夏天來了，季節一火熱，衣著就淸涼。
女孩子們大秀身材的完美時刻就要來了！
女孩子不僅對身體上的脂肪「斤斤計較」，
臉部也要進行減肥大行動！
頂著一張「大餅臉」，是怎麼樣都漂亮不起來的嘛。
如何用最快的速度，把臉瘦下來，
成爲人見人愛的小臉美女，成了衆多MM的奮鬥目標！
如果你想把臉變小點，變瘦點，那就留意以下我的「瘦臉」秘方吧，免費給姐妹們分享哦！
瘦臉
我的瘦臉私房菜：多吃蔬菜、水果，少吃零食、麵食、蛋白質食物，當然是可以起到瘦臉效果的，可是作爲上班族的MM們，每天這麼吃下去，臉是瘦下來了，身體也會垮下去的，千萬別輕易嘗試節食瘦臉哦，這是最不健康的瘦臉方法。
我的瘦臉小運動：去美容院做做瘦臉按摩，在家做做瘦臉操，是不是也可以瘦臉呢？當然可以！但是美容院瘦臉按摩，需要定期去做，價格昂貴就不說了，而且很容易反彈，中間間斷幾次，就等於前面的功夫白做了！最要命的是，一做就是兩個小時，眞是耗時耗力啊！在家做瘦臉操？除非你受過專業訓練，否則別輕易嘗試，萬一手法不對，可能會導致臉部肌肉畸形生長，那可就吃力不討好了！
據說瘦臉整形也可以：很多MM一提起瘦臉整形，就嚇得渾身哆嗦，更別提跑到整形醫院去做整形了，雖然韓國整容風刮得遍天飛，可是國內整容技術畢竟有限，價格低的，效果沒保證，萬一做不好，下半輩子就完了，價格高的，普通人也做不起。
一定要睜大眼睛去選的瘦臉產品：目前市場上的瘦臉產品很多，不懂行情的人千萬別亂選，什麼樣的瘦臉產品才算好呢？首先要安全，千萬不能有激素成分；其次要科學，配方要經過科學權威驗證；最後要有效，使用之後能明顯感覺到效果。我覺得七日俏植物瘦臉組合就特別不錯，深色海藻、玫瑰果實油、桃花、天竺葵，全部屬於純天然植物精華，絕對安全。也省去了繁瑣的按摩手法，輕輕鬆鬆瘦臉，任何人都能用。最奇妙的是見效迅速，使用後，七日內即可感受明顯效果。知道嗎？！這個可是希臘綠色養生研究中心重點研發產品，是國際綠色產業協會推薦產品，希臘健康美容行業報刊熱推產品，具有國際品質驗證的好東東，很值得信賴哦。那天去七日俏的官方網站又去幫朋友購貨，發現短短的幾週之內，七日俏在店裡都快賣斷貨了，友情提示哦，需要購買的MM們，要抓緊時間預定！
總之，選擇一款適合自己的瘦臉產品，才是瘦臉方法中的上乘之選，究竟什麼樣的產品才符合以上要求呢？想必您心裡有數了吧……

夏日美妞的四大瘦臉秘笈