

對抗春夏季肌膚敏感問題妙招

春夏季是肌膚敏感季節。隨著氣溫的不斷升高，陽光、紫外線也越來越強烈。那麼，在這個春季慢慢向夏季轉變的季節裡，針對即將出現的肌膚問題該怎樣來預防與對抗呢？

對抗1：痘痘

皮膚會長痘痘一般源於兩個原因，一是油性皮膚，毛孔被堵塞或排油不暢，皮脂就在毛孔中累積起來，最後形成痘痘；二是身體內分泌失調。

如果是容易長痘痘的肌膚在春夏季的日常護理過程中，除了要深層淨膚外，還要做好皮膚的保濕工作，選擇清爽保濕的護膚品，給肌膚及時補充水分。生活上，應該養成良好的飲食與作息習慣，少吃辛辣、油炸食品，不熬夜保持充足的睡眠。

對抗2：出油

毛孔粗大是令很多女性朋友困擾

的一大肌膚問題。對抗毛孔粗大，首先就應該瞭解其出現的原因，對症下藥。

強力殺菌性或收斂化妝水，那將使毛孔堵塞更加嚴重，過強鹼性的洗面皂也會刺激毛孔粗大。油性肌膚的人可以在洗臉時，在清水中滴入幾滴檸檬汁，除了可收斂毛孔外，也能減少粉刺的產生。

對抗3：黑色素

夏季日光強烈，容易促發黃褐斑或雀斑，除了防曬外，美白的步驟也應該進一步加強。應該盡量避免陽光直接曝曬，外出要帶上遮陽傘、太陽鏡和塗擦防曬霜等。多吃黃瓜、草莓、西紅柿等含有大量維生素C的水果，能有效幫助黑色素還原，協助美白。此外，還應該遠離人工添加劑，少吃油炸食品，慎用激素和避孕藥，這些都會直接導致雀斑生成。



春季護髮竅門讓秀髮變順滑

冬季的天氣使發質變干，變脆，失去光澤不易打理。再加上帽子、頭巾和頭髮的「親密接觸」，髮絲因物理性損傷更脆弱。因此入春後的頭髮，第一件事就是撫平冬日的「創傷」。

1.微波爐加熱精華素

你肯定早就習慣了每次洗髮後用護髮精華素，但是它的效果並不是很讓你滿意。試試看把精華素放進小瓷碟子裡，再用微波爐加熱三分鐘後取出，塗在濕潤的頭髮上。此時你的頭髮最好是用毛巾擠干水分的半潮濕態，在塗上精華素後仔細按摩五分鐘，再洗去。同樣的方法也適用於油發膜使用，試試看你會發現經過加熱後的護髮乳會讓秀髮加倍光澤。

2.橄欖油讓秀髮滋潤閃亮

晚上臨睡前將適量的橄欖油塗抹在頭髮上，充分揉搓，讓橄欖油充滿所有髮絲，然後帶上純棉質地的睡帽。第二天清晨將頭髮正常清洗乾淨，你會發現頭髮充滿了健康的光澤。

3.溫水洗髮+冷水沖發

洗頭髮時，記得用溫水洗髮。洗髮水的功效在溫水時最佳。而過熱的水會刺激頭皮和油膩的產品。在用溫水將洗髮水與護髮素完全沖洗乾淨時，最後再用一遍涼水沖頭髮，會使洗後的頭髮更有光澤。

4.四步讓毛糙亂髮變得順直閃亮

STEP1 你需要在洗髮時用直髮專用的香波和護髮產品，它可以讓頭髮舒展順柔，有助於撫平頭髮起伏。之後用乾毛巾吸乾水分——水分被吸掉越多，頭髮幹得越快。

STEP2 在潮濕的頭髮上均勻地抹上一些直髮膏，然後將全部頭髮分成均等的四份(兩份撥到前面，兩份留在腦後)。用髮夾將前面的頭髮夾好，腦後的兩份頭髮拉到肩前。

STEP3 將腦袋微微前傾，然後用大平梳梳起一份頭髮的髮根，略用力拉到離髮根一英尺處。保持拉緊的狀態，然後使用吹風機吹乾髮根。注意吹風機不要距離頭髮太近。

STEP4 手指抹上少量亮光發乳，再把手放在頭髮表面平滑移動，以防髮絲因靜電而起毛。

5.「拉伸著吹」會讓秀髮產生光澤

不止是爲了做出髮型來，做出質感來也很重要，簡單的髮型要是能有光澤的話馬上會變成有質感的頭髮。讓頭髮發出光澤的時候是當頭髮八成干的時候，根據頭髮的張力吹的話，頭髮的表面就會很有光澤。具體方法是：等到頭髮在八成干的時候，隨意的把頭髮分開，用中指夾住，利用髮根的張力吹，這個時候，別忘了用吹風機從上向下45度角吹。

6.板刷VS圓筒梳的祕密

爲自己準備一把豬鬃製成的圓筒梳，用圓筒梳梳頭能讓頭髮顯現出良好的彈性，更強調蓬鬆的質感。當然，你還需要一把上好的板刷，因爲用吹風機吹過頭髮以後，板刷是最理想的梳發工具，頭髮表面越平滑，也就顯得越有光澤。需要注意的是，金屬材質的梳子會讓頭髮越梳越毛糙，盡量不要使用。

7.把秀髮染成深寶石色

別羨慕好萊塢女星們那一頭如金子般

閃亮的黃頭髮，事實上暗色髮色才能反射光澤，隱藏受損並最大程度地減少受損發質的缺陷。所以，如果你的發質乾枯而沒有光澤，不妨把頭髮染成富有質感的深寶石色，比如巧克力般誘人的亮褐色是今季流行的熱門，而神秘深邃的藍黑或深紫紅色則更適合偏愛黑色髮色的你，不僅可以體現秀髮光澤，更能襯得膚色白如凝脂。需要提醒你的是，無論染成哪種寶石色，染發後的護理一定要持久進行。

8.擅用耀眼的頭飾

你可以像詹妮弗一樣用半月形鑽石發卡別住頭髮，也可以像凱特-溫斯萊一樣用復古的鉑金鑽石發卡襯托下煥發古典英倫氣質。整潔的盤發配鑽石髮飾看起來優雅高貴；自然而稍顯凌亂的髮型，在若隱若現的髮絲中閃出鑽石的光芒也不錯。

9.讓捲髮擁有持久光澤的方法

在PARTY前做髮型時，記得將頭髮全部打濕，抹上定型力較強的塑發產品。然後將頭髮分成絛，分別用手指捲繞，確定發卷。再讓頭髮自然晾乾(如果非要使用吹風機，那麼必須使用小風檔且離頭髮距離盡可能遠)，發尾用梳子逆向打毛，這樣可以增加發卷的定型能力。最後再塗抹上亮發液或具有滋潤功效的整發液即可。

10.秀髮專用光澤劑

光彩噴霧，秀髮亮澤噴霧，閃亮啫喱等都屬於秀髮光澤劑一類，它是能讓你的髮髻擁有光滑亮澤的秘訣武器，不過要注意的是你應當在干發的情況下使用，一方面容易控制用量，另一方面效果即刻會顯現，而頭髮濕時由於看不出效果，很容易就造成用量過多而顯得油膩。

平胸MM都想著如何豐胸，飲食豐胸是不錯的選擇，健康又安全。下面來介紹六類豐胸食品，快加入飲食豐胸，不再爲如何豐胸煩惱。

要記下是哪六類豐胸食品。五穀根莖類、奶類、蛋豆魚肉類、蔬菜類、水果類、油脂類，六大均衡食物可以給身體提供發育時所需要的營養素。想胸部發育的更完美？下面的豐胸食品幫到你！

1.五穀根莖類

營養素：主要提供醣類及一部份蛋白質。若選擇全穀類，則含維生素B群及豐富纖維素。

食物來源：米飯、麵食、麵條、麵包、饅頭等。

2.奶類

營養素：主要提供蛋白質及鈣質。

3.蛋豆魚肉類

營養素：主要提供蛋白質。

食物來源：雞蛋、鴨蛋、黃豆、豆腐、豆漿、豆製品、魚類、蝦類、貝類、海產類、豬肉、牛肉、雞肉、鴨肉等。

4.蔬菜類

營養素：主要提供維生素、礦物質及膳食纖維。通

常深綠色、深黃色的蔬菜，含100種維生素及礦物質的量比淺色蔬菜多。

5.水果類

營養素：主要提供維生素、礦物質及部分醣類。食物來源：水果種類繁多，例如番石榴、蘋果、橙子...

6.油脂類

營養素：主要提供脂質。食物來源：爲烹調用油，有色拉油、花生油、豬油等。

吃の類均衡食物讓胸部更完美



護膚有道：假期歸來拯救肌膚

不少MM在與陽光的親密接觸後，肌膚都發出了抗議。如果你不想肌膚陷入美麗的危機，那就要馬上開始一場拯救肌膚的行動了。

曬後修復 先補濕再美白

很多MM在享受完陽光與沙灘後都會亂了陣腳，因爲即使你做好了防曬措施，美麗而白皙的肌膚還是會被曬紅變黑。這時，很多MM都急於敷美白面膜進行補救，期望在短時間內使肌膚重放白晝光彩。有護膚專家提醒，這樣的做法其實是事倍功半的，因爲曬後的肌膚非常脆弱缺水，而美白面膜一般偏酸性，馬上使用的話，很容易導致肌膚有炎症反應，生出紅疹。

而正確的做法是，先進行補水再美白。你可以先用補水或修復類的面膜爲你的面部補濕，這些面膜如果能放進冰箱裡冷卻一下，效果就更佳

了。再說，這時天氣也悶熱，來一點清涼會更舒心。等到面部肌膚得到有效的降溫和補水後，就可以進入關鍵的美白環節，連續使用美白面膜一至兩週，就能得到美白的效果。

在家做個面部Spa 疲累修復

喜歡戶外活動的你，在經歷完長途跋涉之後，除了感覺身體散架外，皮膚也會進入了疲累狀態，或多或少會出現膚色暗沉、氣色不好、熊貓眼圈、化妝品難以被肌膚吸收等現象。即使你是典型的宅男宅女，在家熬夜玩遊戲、煲電視劇，也會讓肌膚進入疲累狀態，進而導致整個人的氣色不好。

這時，來個面部Spa是個不錯的選擇。面部Spa是一個新穎的美容方式，在臉部皮膚極度疲

倦時，按摩可以幫助調理，排出壓力、污染等引發的體內毒素，快速恢復到完美狀態。居家做面部Spa其實也不是複雜的事，先把面霜在額頭、面頰、鼻子、下巴、頸部點開，然後將雙手四指併攏在兩側頸部淋巴處，由上而下(至鎖骨)交替輕撫。接著，雙手食指和中指成剪刀手狀於人中、下巴，交替左右安撫三遍，消除昏厥紋路。而後，雙手食指與拇指配合在法令紋處，由下至上輕捏皮膚三遍，消除法令紋。將雙手四指併攏(指尖向上)貼於面頰，從鼻翼向耳根處輕推三遍，促進面頰部淋巴循環。之後，用雙手手掌從額頭左側至右側交替向上安撫三遍，改善額頭紋路。最後，雙手手指交叉從額頭中間沿髮際線到耳根再到頸部輕推至鎖骨，促進頭面部排毒。

從臀部形狀解密女人性格特徵

仔細觀察一番，看看你自己的PP更接近下列答案中的哪一項？

- A.微翹型，有明顯的曲線。
- B.瘦削型，曲線不大明顯。
- C.寬闊型，臀部豐滿。
- D.下垂型，略顯臃腫。

選擇A 微翹型，有明顯的曲線。表明你是個精力旺盛、富冒險精神類型的女人。



你從不會輕易被自己的年齡、健康所戰勝，反而總顯得比實際年齡要小，活力十足，無拘無束。對於男女相愛這回事，你從不消極等待，而是常常採取主動姿態，受不了不確定而拖拖拉拉的愛。你是個思想上很放得開的女性，對於性生活，亦喜歡採取主動的引領與乾脆的方式，使雙方都較能獲得滿足感。

選擇B 瘦削型，曲線不大明顯。

你的精力不錯，但祇是對自己感興趣的事而言。

大多數時候，你更傾向於中規中矩，講求原則性，對不感興趣的事，會表現出隨心所欲的傾向。儘管性格外向，但你並沒有征服欲，卻常常安於自己的象牙塔中發洩多餘的精力。愛情對你而言非常重要，因此反而不太看是開，吃醋、鑽牛角尖是你慣常的表現。

選擇C 寬闊型，臀部豐滿。

你富有正義感與不一般的智慧，但你的寬容、體貼卻仍使你以一顆平常心看世界，而且個性上略顯樂觀天真。在愛情上你是樂於付出的，且要求不高，坦白真誠的愛，足可讓你幸福一生。

選擇D 下垂型，略顯臃腫。

你是個賢妻良母型的女子，不僅善解人意，而且和藹可親，因此你人緣一直不錯，在感情上應不缺所愛。溫柔而又多愁善感的你，在愛情中往往處於被愛護的地位，可以令男人的男子氣概得以盡情發揮。

燙了捲髮，每天提早起床也要打理好才能出門。打理捲髮看似很難，其實很簡單，最重要的就是丟掉梳子，用手指打理出最自然的弧度。

快速打造自然捲髮

1.每天早晨，首先要用溫熱水把頭髮打濕，用噴頭最好，比較均勻，不建議用涼水哦，容易感冒。

2.把多餘的水用毛巾擦一下，要用毛巾一點點把頭髮吸乾，不要用力揉搓。濕發的毛鱗片是打開的，這時候頭髮最容易受傷。知道擦到頭髮不滴水爲止。

3.做鞠躬狀，把頭髮都甩到前面來，最好不要站直了身體此時的姿勢應該像我們把頭髮倒過來擦水是一樣的，把發乳倒在手上(不要太多了，否則容易使剛抹的地方太多，而第二下抹到的地方又太少，不均勻，要分3-4次抹完)，雙手的手心互相抹一下使兩手都有發乳。然後用雙手將發乳「按」進髮絲，而不是順著髮絲來捋。

4.站起身之後，用五指從額頭中間的髮際處向腦後梳理，既可讓分際線自然形成，也可使得頭頂部分的頭髮蓬鬆起來，不軟塌，此動作可緩慢重複多次。

5.以食指爲軸做螺旋纏繞動作。如果你有吹風機的話，可以一遍吹一遍繞，直到吹乾爲止。記得不要用力把發捲往下拉哦，那樣會破壞發卷的持久度的。

6.吹風機開到強風檔，快速吹乾頭頂，保持頭頂的蓬鬆度。

7.最重要的一點是：丟掉你的梳子，無論是密齒梳還是寬齒梳！我的造型師常常對我說，用手就足夠！他說一方面是為了使燙染過的脆弱頭髮避免再被拉扯，另一方面也是從保持發卷的持久度考慮的。

8.如果希望簡單隨意捲髮可以有更多變化的話在發頂用小鋼卡做出個蓬鬆造型，就會變得十分可愛。



8個步驟 快速打造自然捲髮

