

# 夏季護膚你不可不知的保濕法

越來越發覺現在大家的保濕功課都是朝著一個方向走的，換成質地較清爽的保濕面霜，或是加一片保濕面膜就萬事大吉了。哦，NO!這個時候的保濕功課入手越有針對性，肌膚越能安然度夏。

夏日保濕功課，聽內行怎麼說!

牛爾 (台灣美容教主)：保濕的功夫最主要在關注肌膚的表皮層，也是最直觀感受到肌膚水不水嫩的部分。在夏季由於肌膚容易出油，油性保濕產品的確可以減少使用，但不可以完全捨棄不用，可以利用油脂比例較低或者水包油劑型的產品，就可以做到肌膚完美保濕卻不油膩的效果。

尼可 (內地美容意見領袖)：夏天我們要按皮膚最舒服的狀態去選擇護膚品，其實算不上細分，祇是注意一個標準，皮膚最好的保濕狀態是濕潤而不黏膩，如果你塗完護膚品後，臉上油光滿面，一甩頭髮，都能黏在臉上，就是過度了，那麼你就應該相對減少你的保濕產品。過度的保濕會讓皮膚成為細菌的培養皿，引發痘痘、皮炎等多種問題。

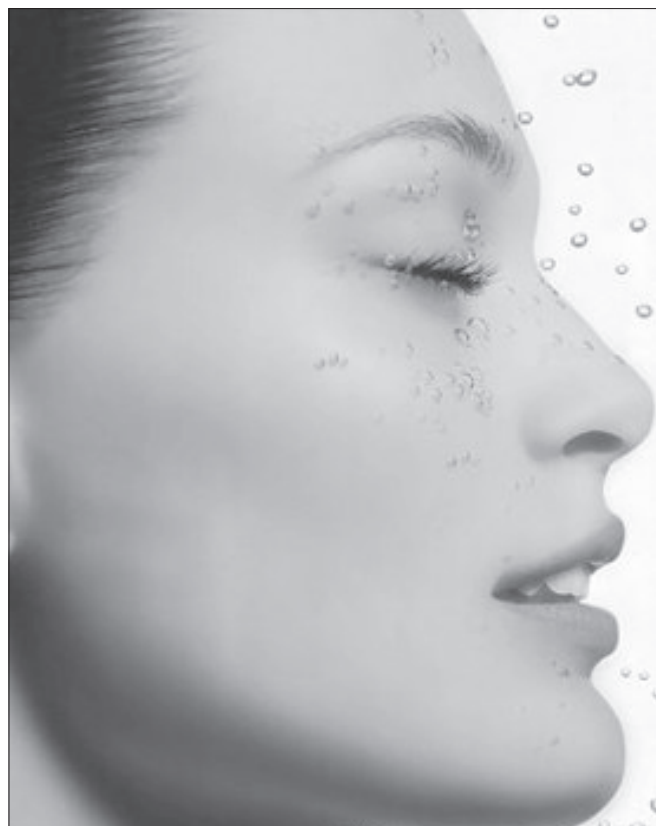
也許一層水就是你全部的保濕功課

夏天皮膚總是油油黏黏的，如果你覺得擦了一層水臉蛋就已經舒服不緊繃，一晚上沒有干的感覺，那就祇擦層水好了。不必擔心如此簡單的護膚會不會不夠力，要知道肌膚自我修復的能力是很強的。



## 學習四招

### 有效護理燙後頭髮



燙過的頭髮比自然的頭髮更容易乾枯，毛糙，稍不打理，就變得貼在腦袋上，特別不美觀。小編今天為燙頭髮的女性朋友推薦幾個小妙招，教你如何護理燙過的頭髮，讓頭髮更有光澤，更光澤!

勤用護髮素

燙過的頭髮本身就有受損，護髮素自然不能少，每次洗頭髮的時候，堅持用護髮素，可以讓頭髮好很多哦。

橄欖油讓頭髮恢復柔順與光澤

如果頭髮受損嚴重，在做深層護髮之前的晚上可在髮梢處抹上幾滴具有保濕作用的橄欖油。第二天洗頭髮後再看，柔順亮澤很多哦。

洗頭後噴些定型啫喱

剛洗完頭，用兩份發蠟混合一份不含酒精的定型啫喱抹在頭髮上，這種混合物能讓頭髮干後不再因為毛糙而亂翹。

睡前護理頭髮效果不錯

睡前塗上免洗的護髮素能夠修護乾燥受損的頭髮，每週做兩到三次效果較好。塗上護髮素後，用梳子將頭髮梳順，在枕頭上墊上毛巾可以保護你的枕頭不被弄髒。



## 每天3招瘦手臂 告別"拜拜袖"

隨著氣溫升高，不少MM已經穿上短袖衣服，這時手臂贅肉就無處可逃了。有什麼瘦手臂的好方法呢?相信每個女生都和我一樣有相同的煩惱「拜拜袖」。逛街的時候，手臂粗壯的女生，往往祇能望著細肩帶上衣乾過癮。夏天腳步近了~千萬不要讓你的手臂成為你穿性感衣服的負擔囉

四種簡單的瘦手臂妙方，祇要持之以恆做超過兩個禮拜，就能減掉手臂上的脂肪

第一種瘦手臂妙方

1.手握啞鈴或裝滿水(或砂)的保特瓶

由前而上伸直再往後，記著要貼緊你的耳朵來做這個動作

2.緩緩往前放下，重複此動作十五次

做完時手臂會有酸酸的感覺那就對了

每天做四十五次，可分開來做

第二種瘦手臂妙方

將右手臂伸高，往身後左肩胛骨彎曲

以左手壓著右臂關節

處並觸碰左肩胛骨，往後伸高，左右換邊，如此動作每天做二十次

如果在剛做的時候會覺得手臂很酸，就表示你運動到那個部位了

第三種瘦手臂妙方

1.身體站直，雙腳打開約與肩同寬，手臂向兩旁打開伸平

慢慢地向前畫圈，此乃著重於緊實手臂外側的肌肉

2.身體站直，雙腳打開約與肩同寬，手臂向兩旁打開伸平

慢慢地向後畫圈，著重於緊實手臂內側，以及胸部的肌肉

3.圓圈不要畫太大，以免傷害肩膀的關節

手臂運動

1.身體站直，雙腳打開與肩同寬

2.手臂慢慢向前畫圈30次，之後再向後畫圈30次

3.這運動要重覆三次(前轉與後轉各90次)

手臂運動2

1.身體站直，雙腳打開與肩同寬，手向前方伸

直，手掌朝前

2.雙手上下交換交叉，手臂不能下垂

3.做30次

手臂運動3

1.雙手向上伸直 感覺

腰部和手臂呈一直線

2.雙手手指緊扣，慢慢

一邊數到5，一邊雙手

向上伸展

3.到最高點時停2秒，

身體朝左右延伸拉長

此運動可以同時緊時

腰部和上手臂

啞鈴手臂運動1

1.單手撐住桌子，另一

手以數5秒的速度將手

肘向後拉直

2.在最低點停5秒，

再數5秒慢慢回原位

3.約做15~20次

啞鈴手臂運動2

1.雙手各握住啞鈴，

雙腳與肩同寬

2.以數10秒的速度將

雙手慢慢向臀部兩側伸展

3.再慢慢數5秒放回

兩側，做15次

大家趕緊趁著夏天來

臨前努力做瘦手臂運動

今年夏天你就能大方

秀出你的纖細手臂啦

# 這樣做護膚功課定將毀於一旦

護膚就是一個一個的小習慣累積而成的過程，一不小心某個地方犯錯就會全盤皆輸。我們總結了17個最容易犯的護膚壞習慣，你對比看看自己有沒有上榜，然後趕緊改掉它!

不使用廣譜防曬

不想皮膚出現皺紋、鬆弛和斑點，那最好的方法就是防曬。現在這個季節，尤其在日照更強烈的北方地區，起碼要從SPF30起。選擇同時能抵抗UVA(看PA)和UVB(看SPF)的廣譜防曬，能夠提供更有效的防護。推薦Origins 悅木之源 白毫銀針隔離防曬霜SPF 35/PA +++ (RMB 330)。臉上只要用一元硬幣大小的量，露在外面的脖子、前胸，手臂等等，同樣需

小胸按摩：

向讓胸部UP UP，不妨藉由按摩刺激胸腺，促進女性荷爾蒙分泌，讓胸部周邊的脂肪集中，才能達到小而美的美胸作用哦!

step1 以雙手中指和無名指的指腹，按壓膻中穴可以幫助促進女性荷爾蒙的分泌與活化

step2 右手向乳房左下處移動，接下來將手向右乳

房上方處移動往上提，然後反方向也一樣的操作，左右交替以

要認真塗抹防曬。如果你上班的位置緊鄰窗口，那需要每兩個小時補塗一次，哪怕沒有陽光直射，也會有四面八方的玻璃幕牆將陽光漫反射到你身上。我們知道這很麻煩，但是你可以笑到最後，不是第一個長出皺紋的人。

抽煙

戒煙還需要理由嗎?現在是時候戒掉它了!抽煙不僅損害你看不見的肺，也能製造你看得見的皺紋和斑點。讓我們來點嚴肅的吧，據研究顯示，每吸煙10年會導致早衰2.5年。也就是說畢業20週年的聚會上，你可能會比同年齡的同學們看起來老很多。你能接受這個現實嗎?

畫8字型的感覺來回做10次。

step3 運用指尖在胸部做細部的按捏動作，以刺激胸腺與淋巴腺，要仔細地做到整體的按捏動作哦!

step4 運用手部從腋下向下上提至胸部位置，左右各做20次，因為腋下是淋巴腺集中處，可緩和淋巴腺，並將多餘的脂肪運用按摩方式集中到胸部。

step5 雙臂單手舉起，另一手從上手臂內側按摩至腋下，接著換另一邊做，這個動作的目的，也是將兩手臂腋下的脂肪集中到胸部，左右要各做20次。

## 小胸快Up 美胸5步驟按摩示範



# 4個吹發技巧 打造蓬鬆髮型

MM是不是總覺得髮廊裡髮型師吹的頭髮特別漂亮呢?而自己在在家裡吹頭髮確實扁扁塌塌的?今天就叫各位MM如何吹出一個蓬鬆漂亮的髮型吧~

point1、吹風的位置要在髮根

吹頭髮的時候，很多MM都習慣性地將頭髮倒過來吹乾或是一開始就用圓形卷梳往下梳來定出髮型，但是這樣做只會令下面的頭髮有蓬鬆感，頭頂的部分仍會塌塌的，了無生氣。吹發的時候應該用空閒的手將五指輕輕梳進髮絲下面，手腕不要用力，把手轉一圈，迅速解開，反覆。像是使得髮絲一縷一縷都吹到的感覺，把頭髮整體吹乾哦。

point2、發頭髮分成小縷效果翻倍

用一隻手梳過旁邊的頭髮，輕輕地抓在後面，一邊吹風，一邊從上往下放下，讓頭髮吹出線條自然的頭

髮。再利用夾子把頭髮分成小部分，按照頭頂一兩邊→後面的順序，用圓形卷梳把各個部分梳出蓬鬆感和順滑的流線感。從容易變扁的頭頂開始，先把頭頂前面的頭髮梳到額頭前面去，用夾子夾住之後，再把頭頂的下部分頭髮用卷梳梳起，往上緊緊地梳起，這樣頭頂就不會塌塌的咯。

point3、吹3秒，卷3秒

是不是總覺得吹頭髮的造型固定時間不長呢?現在教你一個小訣竅：用卷梳梳著頭髮，用吹風機吹3秒鐘，再放下吹風機，之後將卷梳梳著頭髮的狀態保持3秒以上。這樣蓬度就能固定咯。其實吹頭髮的原理並不是用吹風機的熱風來吹出卷度，而是像「爛飯」的感覺一樣，利用加在頭髮上的熱度一邊冷卻一邊定型。所以MM在家吹發時應該先加熱頭髮在冷卻固定哦。兩邊的頭髮往反方向抓，用夾子固定之後，用步驟2的方法就能使其蓬鬆啦。

point4、尾部頭髮的卷不要用吹風機吹，用捲髮棒卷

MM看到髮型師用吹風機吹出來的漂亮卷度，都想自己在家就能擁有，但我們不能用吹風機，尾部的卷要用電發棒塑造哦。先把頭髮在後腦部分分成2半，然後把兩邊的頭髮再等分之後，用夾子固定住這4份頭髮。再從旁邊的頭髮的上部開始卷，將上面的頭髮按照斜線方向用電發棒捲起，像捆起來一樣把頭髮夾住，夾子的尾部用另一隻手抓住，從裡往外轉。轉一圈捲髮棒就往下稍稍拉一下，重複3~4次就可以咯。其他部分也是用同樣的方法哦。

