

正確洗髮就洗出健康和美麗

洗頭髮也是一個很有講究的事情，正確的洗頭方法不僅僅能預防脫髮而且還能消除頭屑呢。許多事情都是需要大家去關注的，哪怕是小小的細節。

烏黑濃密的頭髮是大家都想擁有的，當然想要得到這樣的頭髮也不簡單，我們需要一點點的護理，悉心的照顧，就讓小編教你一些洗頭的方法，讓你的秀髮洗出健康和美麗。

洗頭前的準備工作

將糾結的頭髮梳開，可從發尾處先慢慢梳開，再從髮根部從頭梳至尾，甚至可以將頭朝下，從腦勺部位往前梳開，讓髮絲順暢、增進血液循環，執行清潔工作才能事半功倍；還可以使油脂充分滋潤整個頭皮上的頭髮，也將頭皮的死細胞及掉落的頭髮刷掉。這一步十分重要，尤其對乾性頭髮的人，它能刺激血液循環及油脂分泌，從而能使頭髮更滋潤一些。

洗髮時的五個「適」

1、洗髮的頻率要適度
在南方或夏季，或頭油多，又覺不舒服，可以每天洗一次；在北方，或冬季，每週洗2-3次就夠了。

2、洗髮方法要適當

應先淋濕頭髮，再將洗髮香波倒入手心，並加清水稀釋，然後從枕部和顱部搓起泡往上升，千萬不要將香波原液放到頭頂洗起，更不要乾洗，避免強刺激頭頂部(多脂且易脫區)的皮脂腺過多分泌。不要用指甲抓洗頭髮，應用指腹或手掌輕輕揉洗。如果頭髮屬乾性，洗頭時用一次洗髮水便足夠了，假如頭髮屬油性，則要多用一次洗髮水。

3、洗髮時間要適宜

洗髮香波在頭上停留時間不要超過5分鐘，應盡快沖洗乾淨。早上或晚上洗髮均可，但應待頭髮乾後再睡覺。

4、洗髮水溫要適中

水溫在30-40°C即可，不要過熱。過燙會使頭髮變得鬆脆易斷過冷則去污去油膩效果差。

5、洗髮液要適合

要選擇適合自己發質的優質洗髮水，每次可根據自己的頭髮長短、多少和清潔程度確定用量，一般5-10毫升。

洗髮後潤髮、護髮不能省

潤絲精、護髮素這兩種產品其針對的功用迥然不同，潤絲精著重保護，避免整燙吹風等化學作用產生的傷害，可天天使用，亦可著重於發尾的部分加強使用。

至於護髮素是著重修繕的功能，修補受損發質，隔離紫外線的入侵，一週一次即可，由頭皮至髮梢，揉進頭髮各部位，再使用清水沖洗乾淨。洗淨後，可用寬齒梳從頭梳至發尾，並用毛巾包裹頭部，讓護髮素的保濕成分得以完全發揮。

深層清潔的工作，可促進頭皮活動，亦會使人精神奕奕，徹底將頭髮掃除乾淨。

乾髮小貼士

乾髮的過程也很重要。平時，我們總愛用乾毛巾反覆地揉搓濕發，有時還會拍打濕發，希望頭髮能幹得快一些。然而，髮根經過熱水浸泡和按摩後，血液循環加快，毛孔張開，我們這樣粗暴對待，頭髮很容易被拉斷。

專家建議：在頭髮洗乾淨後，用一塊大的乾毛巾把頭髮上的水盡量吸掉，用大梳子輕柔梳理後，再自然晾乾。如果需要

使用吹風機，應該使用柔和檔，最適當的距離為10-15公分，勿讓熱風太靠近，若是想使頭髮蓬鬆拉高，不妨試著反方向吹乾，如此便能讓髮型蓬鬆有型。

溫馨提示：經期盡量少洗或不洗頭髮

很多女性都一直疑惑於這個問題，經期到底能不能洗頭髮，經期洗頭髮會對身體產生什麼影響。中醫師表示，中醫認為頭為六陽之首，子宮為任脈的起點，生理期間，血液循環本來就比較差，洗頭會造讓血液集中至頭部，影響子宮血液循環，使子宮內的血液無法順利排除乾淨，容易造成經血量的減少或經痛；另一方面，由於髮根上的毛孔張開，這時如果受了風寒，就容易導致頭痛的問題，尤其在夜晚或睡前洗頭，由於夜晚為陰，頭為六陽之首，陰陽相背的情況下，頭痛的情形會更嚴重，若是頭髮未完全干就馬上就寢，在身體抵抗力及代謝力低的情況下，各種毛病絕對找上你。

你要在經期間三五天都不能洗頭，恐怕做不到吧！有個變通的方法，就是盡量在白天的中午洗頭，而且注意洗頭時間要短，洗完頭一定要多花點時間吹乾，洗完頭要馬上外出，在室外可以戴上帽子，避免頭部受到風寒。如果是上班族無法白天洗頭，根據經驗法則，建議盡量不要在生理期的頭兩天洗，可選在經血較少的第三天以後再洗，洗完一定要完全吹乾，有此經驗之後，你應該養成祇要發現生理期快來時就趕快洗頭的習慣。

用化妝水已然成為保養肌膚

不可缺的步驟，可是那些花樣繁多的爽膚水、柔膚水、收斂水、保濕水，哪一款是真正適合你，是你皮膚所需要的呢？你真的會用化妝水嗎？化妝水也要用之有道：

首先搞清楚你自己要的是什麼

如果你期望自己的肌膚保濕力變得超強，或是立刻就能美白，單靠一款化妝水是絕對不可能的。你是想要二次清潔？保濕？平衡肌膚酸鹼度？還是鎮靜抗敏？美白？抗皺？……有針對性地選購，才能避免讓化妝水成為雞肋。

化妝水含有哪些成分

化妝水含有哪些成分
化妝水種85%以上是精製過的水，其成分按不同的功效而定。最常見的保濕化妝水添加的是水性保濕劑，還包括少量的香料、色素、界面活性劑、防腐劑及酒精。市面上大概9成以上的化妝水屬於此類。而去角質化妝水中一般含果酸、水楊酸等成分。強調收斂功能的化妝水則常添加收斂劑、酒精等，使得毛孔附近的角質蛋白凝結，以達到控油的效果，讓你擦起來感覺很清涼。

對號入座，看看你的皮膚

應該用什麼化妝水？



美妝大提示化妝水要用之有道

對號入座
用專業膚質測試儀OR放大鏡觀察你的面部皮膚紋理
A 像乾草堆一樣呈現出縱橫交錯的樹皮紋狀——乾性膚質。
B 像天空中的星星一樣呈現出十字交叉的粗大毛孔狀——油性膚質。
C 像格子布一樣呈現出有規律的格狀紋——中性膚質。



簡單瘦臂操五步纖細臂練出來

很多女性都擔心上臂的內肉使自己穿衣服很難看，普通的減肥操也很難達到瘦臂的效果。怎麼辦？跟小編學習以下5組瘦手臂操吧，每天幾個簡單的動作，幫你實現纖臂的夢想。

1、墊上肱三頭肌訓練

step1 屈膝跪在地上，兩小腿交叉，雙手食指相對，成60度夾角。
step2 屈肘，身體降低到基本靠近地板。收緊腹部，保持身體在一條直線上，持續一秒鐘，然後恢復原狀。

2、俯臥上提訓練

step1 俯臥於墊上，四肢伸直，雙手雙腳分開各成60度角。
step2 異側手腳向上提，過程中頸部放鬆，收緊背闊肌群、臀大肌群。

3、站姿肱二頭肌訓練

step1 雙腳分開與肩同寬，雙手置於身體兩側夾緊，雙手持同重量的重物(如裝滿水的礦泉水瓶)至最高點。
step2 緩慢下落至手臂微曲位置，連續做20次~40次一組，三組即可。

4、俯身划船訓練

step1 雙手持較重物自然下，雙肘關節夾緊同後。
step2 由背闊肌群發力向後運動至最高點，緩慢還原。主要訓練部位背闊肌群。

5、站姿肩部訓練

step1 雙手持重物自然下垂，雙手間距與肩同寬。
step2 直臂向上提，緩慢下落，連續重複20次~30次一組三組即可。主要訓練三角肌前束。

美白寶典薈萃這樣美白才有效

春天萬物復甦，正是肌膚全面接受營養的時候。當然也是美白開始的最佳時機。誰不想讓自己美美白白地過一個春夏呢？可是美白也要找對門道，要想美白為您精心準備的美白秘籍絕對不容錯過。

一、保濕美白要兼顧

由於春天氣溫慢慢的攀升，而冬天角質堆積會造成皮膚表面粗糙、灰暗。所以在春天一定要對肌膚進行美白，但是在美白之前一定要做清潔的功課，這樣才能保證肌膚對於美白產品的吸收。而且春天天氣變得干燥，所以我們也一定要對肌膚補充充足的水分。

二、高濃度煥膚美白產品應用要小心

對於心急如焚的美白一族而言，含有高濃度高劑量醫學級美白成分的美白產品，因為有十分明確的臨床實驗數據，美白速度相對較快，可以配合在冬天使用。不過想用這類型的美白救世主時，可得要考慮一下自己本身的膚質可不可以承受得起如此強力的美白成分。

三、怎樣既美白又不干？

在許多美白產品，尤其是含有醇類(酸)以及維生素c等成分的面霜，會促成肌膚產生輕微的缺水現象。因此在使用美白產品的同時一定要做好保濕工作，你可以在使用美白防曬品之前先以保濕的精華為肌膚做好滋養，或者使用可保濕的美白面霜。

四、夏季防曬產品能延用到冬天？

無論春夏秋冬，晴天陰天、室內戶外，紫外線無處不在，所以一定要防曬，而且使用防曬倍數得當、質地舒適的防曬類護膚品才行。夏天的防曬品質地清爽，防曬指數比較高，多具有控油和防汗功效，適合在大太陽下使用，但是用在又乾又冷、紫外線又弱弱的冬天就不合適了。



找對時間按摩瘦大小腿最有效

怎樣瘦腿最快最有效？我們知道按摩對粗腿，特別是肌肉型的粗腿有特別的效果。那麼，美腿穴位有怎麼樣按摩，何時按摩才最有效呢？下面，小編就跟你一起分享一起最有效的按摩瘦腿法。

上午穴位按摩瘦大腿

如果脾臟功能弱，會讓體內濕氣過旺，氣血不足，而且如果經常用同一種姿勢坐著，還會造成大腿根部出現水腫或者脹痛現象，疲勞感增加，腿圍增加。

而在上午9點~11點，脾經旺盛時，花五分鐘的時間，就可以通過對其按摩、刺激來達到去除大腿水腫、脂肪，為雙腿瘦身的目的。此時，陰陵泉穴與血海穴、太白穴，就能達到瘦腿的目的。

1、陰陵泉——二郎腿幫大腿消腫

陰陵泉穴是「小腿消腫穴」，經常給予刺激，便可以達到真正的消腫的目的，幫助身體除濕。值得一提的是，你會發現眼袋也在不知不覺中消失了。

Where：它就「藏」在膝蓋內側突起骨頭的內下側的凹陷處。

How：每天翹二郎腿，用掌心拍打陰陵泉穴3-5分鐘就可讓此穴位暢通，不妨在上午工作中時常變化姿勢，給予它足夠的刺激，也可為身體減壓。

2、血海穴——按壓為雙大腿通氣血

當身體氣血不通時，大腿就容易出現脹痛，看上去胖胖的，此時就需要按壓血海穴，幫助雙腿通氣血，消除脹痛感。

Where：想要找到血海穴並不難，讓同事幫忙，兩個人相視而坐，讓對方用手掌抱住膝蓋，五指自然指向前方，大拇指間所在的位置，就是血海穴。

How：用按壓的方式就可以讓此穴位「活動」起來，並可通氣血，瘦腿效果就不錯哦！當時鐘轉到上午10點，你可能有些疲倦，那就休息一下，與血海穴「親密接觸」吧！

3、太白穴——互踩消除大腿疲勞

每日在外奔波，雙腿經常處在疲勞狀態，大腿就會越來越「健壯」。需要在脾經旺盛之時，刺激太白穴，消除雙腿的疲勞感，從而避免粗壯現象出現。

Where：當一隻腳放在另一條腿上時，會看到腳中心有一條弧線，這條弧線的起點就是太白穴所在的位置。

How：準備午餐前，經常用一隻腳跟踩壓另一隻腳的太白穴處，便能消除雙腿疲勞感，當然那也

會促進雙腿性感曲線的形成。

15點~17點瘦小腿最好

你怎樣度過下午茶時間？喝杯咖啡、吃點小零食？其實，在這個時段是膀胱經在工作，也正是為小腿瘦身的最佳時刻。

小腿增重的原因有很多，經常穿高跟鞋，運動量不足或過多都可能令它「顏面盡失」。如果可以花5分鐘按壓承山穴、飛揚穴、崑崙穴，促進膀胱經的通暢，就是對小腿的減重、塑形的最佳選擇。

1、承山穴——後蹬腿塑造小腿完美曲線

承山穴是美化小腿的「黃金」穴位，不但可以甩掉腿部脂肪，還能塑造小腿的曲線，達到一舉兩得的效果。

Where：祇要伸直小腿，在腓腸肌的肌腹下面會出現一個尖尖的凹陷，這就是承山穴。

How：在開會時或工作間隙用簡單的後蹬腿方式就能讓它得到足夠的「鍛煉」。

2、飛揚穴——輕打燃燒小腿脂肪

當小腿過於粗壯之時，祇要刺激飛揚穴，可增加雙腿血液循環，塑造「性感身姿」，一舉數得。

Where：飛揚穴與承天穴是非常「親密的鄰居」，它在承山穴外下方1寸的位置。

How：飛揚穴所在的位置肌肉較厚，用按壓的手法不會對其達到真正的刺激，為此輕輕拍打是最佳選擇。

3、崑崙穴——按揉為小腿減脂

當脊椎不平衡的時候，本來由上半身承受的壓力，統統要落到小腿上，這無疑也會讓小腿看上去更加結實。崑崙穴最大的作用就是調整脊椎的平衡，這無疑也是對小腿塑形的最直接保護。

Where：在外踝尖與跟腱之間的交叉點就可以輕而易舉地找到它。

How：準備下班的時間裡，別再左顧右盼，或者緊張異常，請放鬆雙腳，並按揉崑崙穴，在呵護脊椎健康的同時，讓小腿越來越輕軟，也越來越苗條。

加強滋養護理燙髮可變柔順

換髮型，很多人都會嘗試的一件事。但有的時候不得不配合一些染燙的工序，可是頭髮經過染燙，就容易變得乾枯缺少營養。注意五個方面，燙髮也可以變柔順。

加強滋養

很多乾枯的頭髮沒有光澤可言，除了缺少水分外就是缺少營養。除了每次洗頭都要用護髮素外，每週一次深層滋養頭髮是增強頭髮光澤的好方法。洗髮後用精華素將頭髮從髮根到發尾塗抹，反覆3次直到精華素全部被吸收。堅持一個月以後，頭髮的乾枯狀態會減輕，光澤度自然提昇。

多吃海藻

頭髮的光澤度很大程度取決於體內甲狀腺素的作用。但是，女人過了30歲，體內的甲狀腺素分泌能力就有所下降。而海藻類食物中的碘極為豐富，這種元素是體內合成甲狀腺素的主要原料。因此，常吃海藻類食物，對頭髮的生長、滋潤、烏亮都具有特殊功效。

保證綠色蔬菜&黃色水果的攝入

缺乏維生素也容易造成頭髮沒有光澤。如維生素B具有促進頭髮生長，使頭髮呈現自然光澤的功效，而維生素C可以活化微血管壁，使頭髮能夠順利地吸收血液中的營養。所以，平常多食用富含維生素的蔬菜和水果，如菠菜、韭菜、芹菜、芒果、香蕉等，不但能美化皮膚，同時它還對頭髮恢復健康亮澤有半半功倍的效果。

常吃豆類

經常吃豆腐等豆製品不但能起到增加頭髮的光澤、彈力等作用，還能防止分叉或斷裂。而對於30歲左右的女性來說，多吃豆製品、多喝豆漿不但能促進腦神經細胞的新陳代謝，還可預防白髮的生成。

低溫洗髮

燙髮後選擇適合自己發質的洗髮水和護髮素，但往往忽略了水溫，洗頭不是溫度越高越好。低溫洗髮才有利於頭髮鱗片的閉合。因此，愛美的女性應該拋棄傳統的洗髮方式，開始洗髮時溫度控制在略高於體溫，最後一遍水溫略低於體溫。

燙髮後選擇適合自己發質的洗髮水和護髮素，但往往忽略了水溫，洗頭不是溫度越高越好。低溫洗髮才有利於頭髮鱗片的閉合。因此，愛美的女性應該拋棄傳統的洗髮方式，開始洗髮時溫度控制在略高於體溫，最後一遍水溫略低於體溫。

燙髮後選擇適合自己發質的洗髮水和護髮素，但往往忽略了水溫，洗頭不是溫度越高越好。低溫洗髮才有利於頭髮鱗片的閉合。因此，愛美的女性應該拋棄傳統的洗髮方式，開始洗髮時溫度控制在略高於體溫，最後一遍水溫略低於體溫。

