

中醫食療教你喚醒枯黃頭髮

頭髮枯黃的主要病因有：甲狀腺功能低下；高度營養不良；重度缺鐵性貧血和大病初癒等，導致機體內黑色素減少，使為黑頭髮的基本物質缺乏，黑髮逐漸變為黃褐色或淡黃色。另外，經常燙髮、用鹼水或洗衣粉洗髮，也會使頭髮受損發黃。下面是針對幾種病因所致的黃發採取的飲食療法。

1、營養不良性黃發
主要是高度營養不良引起的，應注意調配飲食，改善機體的營養狀態。雞蛋、瘦肉、大豆、花生、核桃、黑芝麻中除含有大量的動物蛋白和植物蛋白外，還含有構成頭髮主要成分的胱氨酸及半胱氨酸，是養發護的最佳食品。

2、酸性體質黃
與血液中酸性毒素增多，也與過度勞累及過食甜食、脂肪有關。應多食海帶、魚、鮮奶、豆類、蘑菇等。此外，多食用新鮮蔬菜、水果，如芹菜、油菜、菠菜、小白菜、柑橘等有利於中和體內酸性毒素，改善發黃狀態。

3、缺銅性黃發
在頭髮生成黑色素過程中缺乏一種重要的含有銅的「酪氨酸口」。體內銅缺乏會影響這種口的活性，使頭髮變黃。含銅元素豐富的食物有動物肝臟、西紅柿、土豆、芹菜、水果等。

4、輻射性黃發
長期受射線輻射，如從事電腦、雷達以及X光等工作而出現頭髮發黃，應注意補充富含維生素A的食物，如豬

肝、蛋黃、奶類、胡蘿蔔等；多吃能抗輻射的食品，如紫菜、高蛋白質食品以及多飲綠茶。

5、功能性黃發
主要原因是精神創傷、勞累、季節性內分泌失調、藥物和化學物品刺激等導致機體內黑色素原和黑色素細胞生成障礙。此種黃發要多食海魚、黑芝麻、苜蓿菜等。苜蓿中的有效成分能複製黑色素細胞，有再生黑色素的功能；黑芝麻能生化黑色素原；海魚中的煙酸可擴張毛細血管，增強微循環，使氣血暢達，消除黑色素生成障礙，使頭髮祛黃健美。

6、病理性黃發
因患有某些疾病，如缺鐵性貧血和大病初癒時，都能使頭髮由黑變黃。此種情況應多吃黑豆、核桃仁、小茴香等。黑豆中含有黑色素生成物，有促進黑色素的作用。小茴香中的茴香醚有助於將黑色素原轉變為黑色素細胞，從而使頭髮變黑亮澤。

大豆蛋白代餐讓你腰圍迅速降

大豆本身就是一種健康食品，蛋白質含量很高，膳食纖維很多，還含有抗氧化、保護心血管的物質。除了這些以外，大豆作為代餐食品，更加可以幫助你減肥瘦腰，為什麼會有如此效果呢？

大豆蛋白代餐讓你腰圍迅速降
代餐有效減體重不反彈

要想遠離代謝綜合症，控制體重十分必要。體重控制主要通過飲食達到。但是，飲食控制減肥也要得法得當，一些常見的不正確的觀念包括：減肥光吃蔬菜和水果，不吃飯；減少蛋白質的攝入以為能幫助減肥；認為冷藏食物、飲料要消耗熱量；以為晚上節食，會加速減肥等，這些都是不正確的。

近年來，比較推薦的科學飲食控制法是膳食的替代，也叫代餐。

在2005年《歐洲臨床營養學雜誌》上也綜述了一些膳食替代的方法對減肥和糖尿病和心血管疾病的作用。在國際上也把代餐作為一個對抗全球肥胖的一個重要策略來施行。歐洲國家通過對四十位減肥者長達一年的研究發現，以代餐來減肥和傳統的飲食計劃來比較，代餐可以更有效地減輕體重，並且發生反彈的機率也比較小。

代餐減肥：營養又瘦身

代餐減肥，通過調整膳食結構中的蛋白質、脂肪、碳水化合物、膳食纖維、維生素、礦物質和微量元素的攝入，保證在減肥過程中，不飢餓、不乏力、不腹瀉、不反彈、不改變飲食習慣。最重要的是不會對身體造成任何損害。因此，代餐減肥不是一味的節食主義。

大豆蛋白代餐受國際認可
代餐的來源選擇廣泛，比如粗製的谷物、大豆蛋白和乳清蛋白。目前國際上認可的以大豆蛋白為主的代餐是一個比較理想的選擇。

大豆本身就是一種健康食品，蛋白質含量很高，膳食纖維很多，還含有抗氧化、保護心血管的物質。2003年《歐洲臨床營養學雜誌》刊登文章比較了大豆蛋白對於血脂的影響，發現用大豆蛋白代餐可以降低總的膽固醇和低密度脂蛋白（這兩個膽固醇會導致動脈粥樣硬化），同時腰圍也顯著地下降。

大豆蛋白代餐還能降低代謝綜合症發生幾率。2008年10月，在美國鳳凰城舉行的肥胖協會科學年會上，德國烏爾姆大學著名的肥胖研究

專家Mar-ion Flechtner Mors博士公佈了他的最新研究成果，在對110名代謝綜合症超重患者長達1年的跟蹤調查以及臨床研究後，研究組發現，增加蛋白質攝入可以降低代謝綜合症的發生幾率。

有效控制體重是應對代謝綜合症的最佳方案，但相對於一般的減肥方法，增加蛋白質攝入的效果更為明顯，也更加安全。

另外，大豆當中的皂口，可以促進脂肪的分解代謝，有益於減肥。大豆纖維，也是膳食纖維，可以軟化糞便，促進排便通暢，緩解便秘，並減少腸道對脂肪和一些有害、有毒代謝產物的吸收。大豆本身含的有效成分很多，但是其中一大部分都是水溶性的。如果經過重重工序做成豆腐後，大部分都流失掉了，而在大豆蛋白粉當中保留得比較好，所以通過大豆蛋白粉這一類食品來補充大豆中的營養物質是一個很好的選擇。

代餐減肥食用：

一般人一餐熱量攝取約500~1000千卡，而利用代餐者，可以依說明書將熱量正確地控制在150~500千卡左右，熱量攝取小於需要量，體重當然就減輕了。



護膚是關鍵 青春常駐的秘訣

如何在十年後仍然保持青春？徹底避免和遠離這種種侵害而隱入幽林深谷逍遙養生似乎不太現實，我們唯有不斷地探索和尋找真正有效養生方法，來看看保持年青的秘訣吧。

一、護膚5大主力秘訣

1、首先我們建議，應該有一套理想正確的護膚程序，對皮膚保養起著很重要的作用；而長期使用高品質的護膚品是美麗肌膚的秘

密。

2、營養：你應確定，自己的皮膚，頭髮及手指甲屬於什麼類型。但是護膚要留意自己對護膚品會有什麼不良反應。

3、保潔：不要讓皮膚乾燥，經常喝水。差不多一天要喝2昇水。每天要洗澡，護理皮膚。

4、睡眠：保證睡眠，生活規律，能讓人馬上恢復精神和體力。

5、借鑒一些名人的護膚保養之道。

二、青春細節呵護秘訣

6、面部護理：從下至上按摩面部皮膚，早晚各一次。

7、注意頸部的護理，使用精華素之類含油分多的護膚霜，從而控制頸部明顯的橫紋。

8、外出前，用熱毛巾敷臉，活化毛細血管，舒緩皺紋。

9、塗抹一些含維生素C的產品，保持面色紅潤，即使不塗口紅也很精神。

10、塗抹眼霜時，不要忽略眼角週圍的色斑，否則他們會隨時間加深。

11、指甲也需要使用營養霜，防止變黃。



迅速消痘疤痘印不做月球公主

雖然通過一段時期的治療，臉上的青春痘已經痊癒了，但是由於太晚就醫或是之前痘痘長得太厲害留下了一大堆痕跡，甚至會有坑坑窪窪的痘痕，讓人聯想到月球表面凹洞，這就是我們俗稱的所謂痘疤。

痘疤形成原理

痘疤是因為感染發炎或外力擠壓所形成，往往是因為在青春痘發作時沒有得到及時適當的治療，皮膚細胞的發炎反應造成了對皮膚組織的破壞，造成了痘痕的產生。由於青春痘的種類各式各樣，所以青春痘痘疤的形式也有好幾種，而青春痘發作時的發炎反應越嚴重，皮膚組織也破壞得越厲害；發炎的部位越深，皮膚組織被破壞得也越深，將來可能留下的痘疤也就越嚴重。

兼顧兩大方面

所以說青春痘及青春痘疤是治療青春痘時需要兼顧的兩大方面，一套完善的青春痘治療方案必須是皮膚內外科合併的完整醫療，包括在病症發作時及時找尋專業的皮膚外科醫師，針對未來可能形成的痘疤作早期預防工作，對正在發作的青春痘給予有效治療，並針對已經形成的青春痘疤作外科矯正，才能盡最大可能減少痘疤對皮膚的傷害。

2步：美化面部線條

1、嘴巴微微張開，面部肌肉盡量拉緊，這樣能讓你臉部的線條更加美麗哦！

2、嘴巴微微張開，然後微笑，再閉上嘴巴恢復沒有面部表情的狀態，動作重複5次，每次停留10秒。

3、表情自然，眼睛看著前方，注意面部肌肉的緊繃，動作持續20秒。

第3步：減掉面部多餘脂肪

1、伸出一點點舌頭，有牙齒輕輕咬住，然後微笑，持續動作20秒。

2、伸出一點點舌頭，牙齒不要咬在舌頭上，心裡默數5下後恢復自然表情，動作重複10次。

3、伸出一點點舌頭，有牙齒輕輕咬住，然後微笑，用雙手的食指和中指的指腹按住笑臉處往上推，動作持續20秒。

第4步：消除

雙下巴

1、表情自然，牙齒用力咬著，眼睛看著前方，然後下巴微微向上抬，持續30秒。這個動作對減少下巴的贅肉有很大的幫助。

2、嘴巴緊閉，然後上牙齒往後拉，下面的牙齒往前移，讓臉部的肌肉緊繃，動作持續20秒。



捲髮護理 必知的五個小貼士

大卷嫵媚，小卷俏皮，在時尚界的審美中，整個髮型趨勢簡直「無卷不歡」。捲髮雖然華美，但打理起來卻比直髮要費心許多，讓許多工作緊張的OL們望而卻步。讓捲髮完美，其實並非想像中的那樣難。

增加油性捲髮的清洗次數

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鬱悶。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，讓秀髮時刻保持清爽蓬鬆的造型。

隨時彈性捲髮DIY之空心卷

這是一種不會傷害頭髮，比較適合軟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厘米寬的發絡，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。

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。美髮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。這是因為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

在使用吹風機吹捲髮時，應注意由髮根朝髮尾方向吹，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，且不易變形。

事半功倍的造型產品

在捲髮造型時，多數人會選擇啫喱水。用啫喱水會使頭髮較沉且具有垂墜感，適合發量較多的發質。啫喱水時，要由髮梢向上輕輕揉搓，不要由髮根向下，會使頭髮拉直，破壞卷度，一般在頭髮七八成干時使用效果比較好。但是，如果你的頭髮比較細軟，則更適合使用摩絲、發蠟或營養水、泡沫發蠟之類。因為摩絲質感比較輕，不會像啫喱水那樣改變頭髮的卷度。挑選者啫喱水時，請大家盡量選擇手揉的產品，使用起來比較均勻，而且增加力度和彈性。

簡單有趣的表情運動幫你瘦臉

臉部浮腫或者是輪廓過大都會讓MM們非常煩惱。其實，擁有精緻小臉也可以很簡單。下面，小編給你推薦一些非常簡單有趣的表情瘦臉操，助你輕鬆擺脫大餅臉哦！

熱身練習

1、輕輕地閉上雙眼，用頭頂、前額、臉頰、嘴、下巴、頸部去感受減去面部脂肪帶給你的感受。

2、輕輕地閉上雙眼，嘟起嘴唇到鼻尖的位置，這樣能加強面部肌肉的鍛煉，然後慢慢張開眼睛恢復平時的表情。

3、用力擰大雙眼，嘴巴用力把臉上的贅肉往裡吸，這樣有助面部線條的拉直延伸。

4、伸出一點點舌頭，然後輕輕咬住它，然後閉上你的右眼，表情呈微笑狀態。

第1步：加強面部彈性

1、眼睛凝視前方，緊繃面部肌肉，嘴角微笑，這樣能加強面部的肌肉彈性。

2、繼續以上的表情，然後雙眼微微眯著，保持微笑，這個動作有助加強眼睛週圍的肌肉。

3、閉上雙眼，深呼吸，然後慢慢地數5個國家的名字，然後吐氣，動作重複5次。