

漂亮媽媽 消除妊娠紋有一手

有人說，「妊娠紋是寶貴送給媽媽的第一份禮物」。但現實中，無論是看起來，還是摸上去，妊娠紋都是靚媽媽的大患。現代醫學已經可以讓淡化、祛除妊娠紋成為新媽媽產後修復的「一碟小菜」。

身體膨脹後留下「紋路」
女性在孕期中會出現或深或淺、或大或小的妊娠紋。妊娠紋在醫學上被稱為「皮膚擴張紋」，是皮膚長時間過度拉扯所造成的。如果孕期中體重增長較大、體型變化明顯，也會對妊娠紋起到促進作用。可以說，身體哪裡膨脹，哪裡就易出現「皮膚擴張紋」。

妊娠紋大都出現在腹部兩側、大腿內側。如果比較嚴重，還會分佈在胸部、臀部。妊娠紋一般在懷孕5-6個月的時候生成，一開始紋路較深，呈紫紅色不規則縱向條狀，有輕微的癢感、牽扯感。生育後半年至一年，會逐漸演變成銀白色的疤痕。

此外，妊娠紋也受到孕期中內分泌變化和遺傳體質影響，不少女性的妊娠紋程度會和媽媽、姐妹類似。

醫學護膚有兩大新方法
妊娠紋雖無生理功能影響，但有損美觀。對已經形成的妊娠紋，單靠外用藥物很難見效，可以用借助整形皮膚技術治療妊娠紋。

冰電波拉皮
生成妊娠紋的罪魁禍首是皮下組織彈力纖維、膠原蛋白纖維的斷裂，而冰電波拉皮的功效就在於刺激膠原蛋白活化和新生，提拉、緊致肌膚，消退妊娠紋。

冰電波拉皮的原理是將一定波長的電熱波傳導至皮膚深層，進行熱能刺激，促使皮下膠原蛋白收縮、重組、增生，達到治療妊娠紋，以及緊膚、嫩膚、塑型、恢復彈性的目的。

和傳統電波拉皮相比，冰電波拉皮技術具有降溫控溫的保護功能。治療過程中，避免皮膚受到高溫傷害，而且非常舒適，不會覺得灼熱。

點陣激光
超脈衝點陣激光技術在消除疤痕、修復肌膚方面效果顯著。和傳統的大光斑激光不同，點陣激光將呈矩陣的光束穿透至需要治療的部位，而不是整個層面。激光作用的體積被稱為點陣。

點陣激光通過激活人體自身的纖維母細胞，產生新的膠原質來填補因膠原減少、斷裂而出現的疤痕。剛開始治療時，妊娠紋顏色接近正常膚色；當激光促使皮下膠原纖維加快代謝、重新連接時，妊娠紋顏色又會變得紅潤；直至膠原纖維的斷裂點被逐漸修補，妊娠紋顏色會再次接近膚色並慢慢消退。

堅持外護有效淡化
外用護理產品的塗抹、按摩，雖不能徹底解決妊娠紋，但堅持使用也能起到淡化的作用。

祛妊娠紋產品或精油的使用、按摩能夠促進血液循環，增加肌膚的彈性和張力，淡化妊娠紋。腹部的按摩，以肚臍為起點，按順時針方向畫圈按摩，對腿部、胸部等地方也要有所顧及，建議採用由下往上、由內至外的按摩方式。

有的新媽媽認為，對付妊娠紋需要緊膚纖維，所以可以用些纖維類產品。但這類產品的目的是分解脂肪，並不能改善因皮下膠原纖維、彈力纖維斷裂而出現的妊娠紋。而且纖維類產品大都含有咖啡因、酒精等刺激成分，反而不利於產後的新媽媽。

Tips
妊娠紋，要治更要防
妊娠紋的預防或是剛開始出現時的及時干預非常重要。所以，孕期中就要對妊娠紋多長個心眼。

- 1、飲食上多攝入一些富含膠原蛋白、纖維、維生素的食物，增加皮膚彈性。
- 2、控制體重，避免脂肪堆積造成妊娠紋的生成。
- 3、使用托腹帶，減輕皮膚的拉扯程度。
- 4、使用適當的身體乳霜、妊娠霜，並輔以按摩，緩解因皮膚撐開而導致的緊繃、乾燥，降低發生妊娠紋的可能。



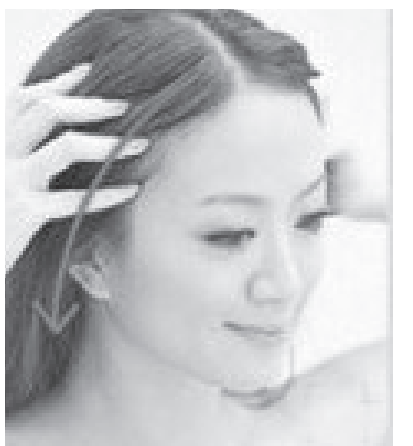
頭皮大掃除 20分鐘頭皮SPA

專家說：頭皮是全身最快老化的部位，也比其他肌膚脆弱敏感，當頭皮出問題時，即使臉面再怎麼保養，還是會因為頭皮鬆弛往下掉，連帶影響緊實度。所以趕快好好來個居家保養吧，保證你神清氣爽！

頭皮SPA最重要的一環就是洗髮前的精油按摩，它不僅能解壓，也會影響頭皮的強韌度，這環做好了，整個人都鬆80%了！

跟步驟3一樣手法，但換成按週圍髮際，往上往後將臉提拉
5、指關節按壓耳週穴道 用手指第二關節按壓耳週穴道，可消浮腫也能解頭和眼睛疲勞
6、加強頭頂用力按摩 兩手指腹像要把頭皮往上抓般，「壓一彈開」手法重複10次
7、梳子往後梳 選擇大板梳往後將頭髮梳開，讓精油也吃進每根髮絲
8、再打圓梳輔助按摩 換換畫圓方式梳頭皮，按摩頭皮之餘也能刺激穴道
9、敲打頭皮解壓 再用尖梳部分輕輕敲打頭皮和頸肩，讓頭部感到最放鬆
10、指腹按摩精油吸收 接著就按照正常步驟開始洗髮，但因為有精油一定要洗兩遍才乾淨。
11、發膜抹在頭皮 取約10元硬幣大小按摩霜，分數次塗抹頭皮，間距跟精油一樣
12、從太陽穴往上按 從兩側太陽穴開始用大拇指順著髮際往上按，放鬆眼睛
13、從頭頂往兩側按 再從頭頂往兩側按摩，手法跟步驟12一樣，可解頭痛
14、髮際再往後頭按 前額髮際到後頸也是一樣方式，把全部穴道都一一按到
15、像提起頭皮般輕輕敲打 像之前精油按法，拉起頭皮輕輕捏頭部兩側再敲打

- 洗髮前精油按摩 2-3cm 塗一次，精油更易吸收
- 刺激頭部穴道，順帶擊退浮腫
- 1、2-3cm 為一區抹整頭 精油從髮際處往頭頂塗上，每2-3cm為一區，塗後稍微推一下
 - 2、指腹按摩 讓精油吸收 就像在摩擦頭皮，前往後、下往上按摩讓精油可以吸進頭皮
 - 3、像握球般 手勢定點壓 雙掌壓住頭髮，十指交錯定點按壓穴道，能放鬆頭皮
 - 4、按壓髮際處，將臉往上提



可愛圖解 溫水瘦腿 泡出美腿

如今，很多人都知道「減肥並不是指體重的減少，而是指體內多餘的脂肪的減少」。而體熱是燃燒體內脂肪必不可少的。這裡我們拿肥肉來做比方。當我們把一塊冷凍的肥肉放在熱煎鍋上烤的時候，伴隨著「滋滋」的聲音，可以看到肥肉慢慢解凍融化，一點點變小。人體內的脂肪也是如此。下面就教你一個讓脂肪燃燒的減肥妙招！

減肥不成功的三點原因：
第一：不把減肥當做一種日常習慣(不能堅持)。
第二：減肥效果不能馬上立竿見影(心情沮喪)。
第三：沒有從根本上改善體質(瘦了後會反彈)。

一、泡澡帶來完美的溫熱效果！
當你泡在熱水中時，全身血管壁擴張，血液流動也變得舒暢。由於這種溫熱效果，血液可以很充分的在全身內臟和肌肉間循環流動，這樣也可以促進腎臟和肺更好地排出體內廢棄物。腎臟位於下半身，流經腎臟的血液增多了，也便於尿液的排出。泡澡的好處遠遠不止這些。當你泡澡時，你可以感受到水對身體的壓力。這個水壓壓迫著血管和淋巴管，可以促進血液循環，因此，全身的新陳代謝也變得旺盛起來。

二、完全排出體內廢物！皮膚也變得

很光滑！

由於泡澡時的溫熱效果，體溫也會隨著上升。隨後，毛孔和汗腺充分打開，排出大量的汗。排汗的同時，體內的廢棄物也會和汗水一起排出體外，因此，血液也變得乾淨了。這樣，不僅身體變健康了，皮膚也會變得很光滑。同時，皮脂腺分泌的皮脂和汗水一起形成一層皮膚保護膜，這樣可以幫助皮膚鎖住水分，防止皮膚乾燥。要是採用淋浴的話，可是沒有這些效果的喲！



教你美發之道

每當參加一些座談會，總是會聽許多人詢問一些髮型的趨勢。無論是在髮型，髮色，還是一些造型問題，總可以感受到大家對於髮型的美學已經漸漸的重視。從去年開始有一些趨勢的改變。

讓我感到非常認同與開心。從過去這幾年流行演進可以感受到，多元化，個性化，甚至是環保樂活議題，已經拿來作為創作主題...強調效率與健康的訴求也成為生活品質的主要原則。

AKIN 解密髮型趨勢解析
專家：美髮造型專家 AKIN
個人介紹：20年髮型創作的資歷，活躍於各大秀場。經常以旅遊與生活體驗來作為創作的發想，藉由創造髮型來展現藝術的延伸。Akin 是台灣首位髮型與藝術創作相結合的髮型藝術家，近年更活躍於各大時尚資訊節目，並參與美妝活動推廣，每年受邀至各大企業與社團演講座談。今年更以時下流行的微整形概念，發行第一本圖文書「Akin's 10分鐘變髮術」，是發藝界的先驅。

首先，我們先來談談發的輪廓

最近在很多國內的雜誌裡，經常都能看到這款髮型，專業髮型師把它稱為bob。最初是由巴黎髮型師antoine 在1909年發明，但當時還沒有命名。直到後來經美髮大師vidal sassoon，在1963年為華裔女星關南施所改良和設計，更命名為sassoon bob，bob就這樣名聞全球，至今仍是經典。正宗的bob更是需要前額齊平的，所以對臉型的追求比較高，額頭高下巴尖輪廓深的人，會比較好看，而臉形短闊輪廓扁平的人士，就會顯得有點包子臉了，而這款髮型對髮型師的技術要求是非常高的，但還好現在流行的bob都是經過改良的新款，有不

對稱的留海，可以改善因面形過短的缺憾，也有把兩邊的頭髮留得比較長的，來掩蓋過闊的臉形。因此有越來越多東方人選則bob hair,最大的原因也在於不需要花太多的時間去做整理。在未來的髮型趨勢上,bob 的主要架構還是一個關鍵,而帶有卷度的線條將是下一年的主流。

在過去的很長的時間內，東方都是以黑髮為美，而歐美則以金髮為美。隨著許多亞洲女生想要改變沉悶的黑髮色，紛紛選擇了染發。不過很多人會選擇染成黃色系的，因為可以很好地與歐美流行的金色系髮色靠近。不過，從2010年開始的紅色風暴到繼將引領東方風潮的飽含紫羅蘭色澤，一種重於發質質感的氣質風潮，以悄悄朝著2011年邁進。

有了髮型的趨勢方向之後,健康頭皮的觀念也漸漸在市場上被大家接受,想要擁有一頭優質的發質才能讓設計師創作出完美的髮型,而首要的根本就是來自頭皮。頭皮健康的概念可以讓人們對於髮型的美學進化到一個更有內涵的層次,透過生活作息,飲食,到穴道按摩,淋巴引流,甚至是產品成份的改革與多元,更讓未來對於髮型不是祇有造型美學來概括全部,而是更能深入人們一般生活健康,變成一種習慣。

關注髮型的勢力已經漸漸引領風潮了,中國女性的髮型需求會隨著職場的獨立自主而更有主張,相信將來髮型設計不僅是一種生活態度,也是深具內涵的藝術創作。

她的護膚歷程：文藝女青年的生活天地，對於生活的美，有著不同的看法。喜歡一切新奇事物和生活的點點滴滴。特立獨行，行文點滴充滿文藝氣息。熱愛美髮護理，相信一個好的造型會給人的整體氣質加分。

能夠擁有一頭烏黑亮麗的長髮，是每個女人都夢寐以求的。優質的頭髮，不經能凸顯我們的氣質，更能讓我們變得與眾不同，而一個適合自己的髮型更是給自己加分，讓你每天都能夠自信滿滿出門。

對於護髮很多人都知道，要使用護髮素和護髮精華，但是殊不知錯誤的方法不但不會達到給頭髮補給營養的作用，還會使頭髮原本的毛囊結構破壞，加速你頭髮的衰老進度哦。掌握以下幾個小秘訣，讓你輕鬆鬆鬆跟我一樣做護髮達人。

1、4類護髮素營養功效大不同

a.置留型護髮素：毛巾擦乾頭髮時，將這種潤絲精用於頭髮上,這種產品僅有防止熱傷害功用，可以在每根髮絲上形成薄膜，使頭髮直徑稍增，可以增加頭髮的光澤，讓頭髮更易於打理。適用於防止頭髮乾燥、受損，使頭髮易

12種途徑讓你的肌膚速變年輕

不要抱怨肌膚變老，這是一種自然現象，我們能做的就是延緩衰老或者修復它，下面的12種方法能以最快的速度讓你看起來更年輕！

- 1、喚醒你肌膚的彈性
恢復肌膚的彈力：皮膚彈性蛋白的流失往往被人們所忽視，沒有及時的使用彈性蛋白，肌膚已失去了往日的彈性。在我們年輕時就應注意彈性蛋白的補充，糟糕的是我們沒有在年輕的時候重視它，而到年紀稍大時，已經無法彌補。不過有一個最新消息：科學家已經想出了解決這樣問題的辦法，就是蘿藦的提取。
- 2、膠原蛋白的補充
沒有了膠原蛋白，你的肌膚注定要佈滿許多乾裂的細紋。
- 3.保護你的眼部肌膚
大大太陽鏡能夠幫助你眼部的皮膚免受紫外線的傷害。
- 4、全面防曬
太陽對你的肌膚造成的傷害真的是非常的巨大，它打破了膠原蛋白和彈性蛋白的均衡，厲害的更會導致皮膚癌的產生。所以我們因特別注意對肌膚的全面防曬工作，在強烈的太陽下我們使用的防曬產品起碼要有spf30的防曬功效，全面抵制太陽對肌膚所造成的傷害。



於梳理及造型，特別是經常使用吹風機造型的頭髮。

b.潤絲型護髮素：這種產品倒很像我們平日護膚用的膠囊狀的精華素，用在洗後的濕發上,可以恢復頭髮的中性pH值，增加頭髮光澤，令髮絲易於梳理。適用於乾性發質和受損發質。

c.瞬間型護髮素：在洗髮以後馬上使用，留置時間約1分鐘，再用水沖洗掉,這種產品的潤絲效果並不十分理想，但可以使頭髮容易梳理，修復頭髮的能力也有限，大部分家用與美容院使用的產品多是這種。這種產品適用於輕微受損的頭髮，增加頭髮濕度，同時也適合在每次洗髮後使用。

d.深部型護髮素：以乳霜形態存在，使用時要留在頭髮上約10-30分鐘，並用吹風機或溫毛巾敷熱。這種產品適用於化學性受損的頭髮，比如燙髮或是染髮以後，同時適合每週使用一次。

2、5個重點教你使用護髮素
a、護髮素一般都是能在頭髮表面形成一層保護膜，這樣可以隔絕外界傷害，有效地保護秀髮，而且能增加頭髮的光澤，減少靜電摩擦；而護髮精華則是滋潤頭髮、予其養分，使頭髮恢復原生的健康狀態。

b、健康的頭髮祇需使用護髮素，當頭髮受損才使用護髮精華。如果頭髮受損的程度已相當嚴重，那麼建議在護髮之後再潤絲，這樣可防止髮絲內的滋潤成分流失。

c、一般來說，護髮素應塗抹在頭髮中部或髮梢，而非緊貼頭皮的髮根部。

d、在使用免洗護髮素之前，先用毛巾稍稍吸乾洗淨頭髮上的水。頭髮裡水太多時，護髮素不能有效被吸收，干一點再抹是比較好的選擇。但切忌千萬別把頭髮吹乾。

e、塗上免洗護髮素後，應用梳子輕輕梳理頭髮，使護髮素均勻平滑地分佈。

2個簡單方法 白領快速收小腹

台灣著名美容專家 Nancy 老師提醒各位辦公女性，OL 們一開始忙工作或者上網，坐姿很難堅持挺拔，長期窩在那裡，不但會做小腹婆，連膀也會變寬，大腿也會變粗壯，最終變成梨形身材。

推薦兩個很簡單的方法，有效改善小腹凸出的狀況

瑜珈舒展動作緊小腹
用左手從背後探向右邊腰部，盡量能伸到大腿根，如果不能，摸到腰部也可以，右手向左，盡量向後撫在腰間，向左轉到轉不動了，眼睛可以看到正後方的時候，停留幾秒鐘,然後換另外一邊，做同樣的動作。兩邊做完算一組，一次做五組。每次起來喝水或者上洗手間的時候，順便做一下，你會感覺小腹的肌肉在收緊。

如果在辦公室不想動作這麼大也可以祇轉肩，把雙肩放平，挺直腰，盡量向左和向右轉肩膀和腰，大約肩膀轉到90度，也可以有同樣的效果。

多站一個小時可以消除小腹
紐約一個都市女性的調查顯示，比平時多站一個小時可以有效消除辦公族的小肚臍，可是辦公族就是天天坐在辦公室裡，這一個小時怎麼來呢?調查建議，可以把晚上看電視的時間、上下班坐公車站的時間拿來站立，站立的時候要注意，雙腳打開跟肩膀等寬，臀部略略收緊。

如果你實在抽不出這一個小時，Nancy 老師還跟大家分享了一個台灣模特公司教給旗下模特們的小竅門，那就是每天晚飯後，回家要靠牆站十分鐘，不要小看這十分鐘，消耗的熱量還是很驚人的，站的時候要把頭、肩、臀、腳後跟這幾個部位都貼住牆壁。

