

潔淨無煩惱不同膚質潔面對策

不同的肌膚狀況會有不同的洗臉需求，下面八種不同狀況肌膚的洗臉對策可讓聰明的你洗除負擔，潔淨無煩惱！

狀況1：我是敏感皮膚！

對敏感皮膚要小心翼翼，尤其是在換季的時候，有點風吹草動都會在皮膚上反映出來。此時，最重要的就是不要再給皮膚過度的刺激和負擔，要選擇不添加香料、色素和防腐劑等過敏源成分的品牌 Avene，有一系列專為敏感和脆弱肌膚設計的溫和低刺激保養品，其中特別推薦給美容術後使用的修護潔面粉就完全可以滿足你的需求。

狀況2：我要越洗越白！

你曬黑了嗎？許多人都有經驗是，戶外運動一天之後皮膚除了變黑，還會顯得黯沉、無光澤，而要使臉部恢復白晳，就要從使用卸妝功效，擠出時有如白色奶油般的摩絲質地，在讓你越洗越白的同時，也使洗臉變成一件愉快的事。

狀況3：還我青春！

洗臉的同時還可以回復青春？真正的奢華就是講究連洗臉時都要做保養。Estee Maison de la VANILLE La Maison de la VANILLE 的白金級全效緊實光潤泡沫潔膚乳含有珍貴的天然萃取成分及礦物質，能有效清潔肌膚，達到緊實及柔滑肌膚的雙重功效；同時其中的特別成分「金燦柔膚露」含有三重脂質配方，可有效修護脂質屏障，長效保濕；而其中的可溶性活性酵母還可加速細胞新陳代謝，使肌膚細胞永遠保持活力充沛的狀態，當然就能使你顯得年輕有朝氣了。

狀況4：我皮膚太干了！

既要求滋潤又要求潔淨，那可別嫌洗完臉後會有彷彿洗不乾淨的濕滑感。這種滑溜溜的肌膚觸感通常過一會兒就會消失，更何況當肌膚過干時，具有滋潤效果的洗顏乳能避免因清潔過度而刺激皮膚。一般來說，針對乾性皮膚，有滋潤和活膚功能的潔面產品都含有足夠的滋潤與保濕成分，可溫和呵護脆弱的肌膚。



助消除法令紋，讓你不再「吊臉頰」！

6、彈珠瘦臉法

早晚洗完臉後不要用毛巾擦乾，用手輕輕的把臉拍干。拍干以後用我們平時用來玩的小彈珠在臉上來回滾動，哪裡的肉多就滾哪裡，一個月不到肉肉就自動消失。

7、用鹽水敷眼

在500cc、40度的溫水中加入一茶匙鹽，攪拌均勻後，將紗布浸泡在鹽水中，充分吸收鹽分，然後將紗布疊成適當大小，敷在眼睛上20分鐘左右。利用高滲透壓力的原理，將水分由低往高引流，藉此將水分排出。要注意的是，熱敷之前先試一下溫度，避免高溫傷害肌膚。

8、喝黑咖啡

吃完早飯後，喝一杯純黑咖啡，約30分鐘到1小時後，就能看到臉部浮腫消失。黑咖啡含有的咖啡因其有排水利尿、加速消耗身體熱量的作用，因此能迅速消除面部浮腫，對眼部浮腫效果尤佳。

9、沐浴瘦臉法

大家都知道高溫沐浴是減肥的最好方法，同樣高溫沐浴也可以瘦臉。你每天可以在38°C的水溫中坐在浴缸裡沐浴，水深達心窩處，並配合瘦臉霜按摩面部，浸浴時間以20分鐘最佳。

10、戒辛辣食品和零食

想要保持完美的臉面部曲線一定要注意面部浮腫哦！一個不注意的話就有可能讓你費盡心思保持的臉面部曲線瞬間消失。所以晚飯的話，要盡可能避免又辣又鹹的食物，零食更要禁止。



五招讓燙後的秀髮柔順依舊

新年換個髮型是很多人的習慣，無論是燙髮還是染發對頭髮的損傷都需要被重視，單單靠在美發店一次的護理遠遠不夠。五招就能讓燙後秀髮柔順依舊，快來看看。

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事半功倍的效果。

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毛鱗片的閉合。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。

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髮尾塗抹，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。

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。

力戰臉部脂肪 快速瘦臉10招



總是因為臉圓而肥胖而被稱作「包子臉」？今天愛美網小編就來教你生活中瘦臉的最快方法，輕輕鬆鬆戰勝面部脂肪，變成瓜子臉美女，不用再為如何快速瘦臉而煩惱了！

1、用冰毛巾敷臉

如果在早晨起床的時候發現自己的面部水腫、鬆弛，可用冰毛巾敷面的方法來個急救。把浸過冰水的毛巾敷在臉上，不但可以提神振作還可以消腫，之後再用點急救的小顏面膜，讓臉部迅速恢復原有的緊致。

2、睡前的緊顏按摩

在睡前保養時，不管你用的是哪一種晚霜，都要學會做淋巴按摩。重點是按摩兩個穴道：一個耳骨上方，也就是張開嘴巴時凹下去的地方；一個在耳骨下方(約耳垂下方)，按下去會有酸酸的感覺。

3、大聲喊「啊」

面對鏡子，嘴呈「啊」字張開，下巴往下持續約10秒，動作重複3次。這一姿勢能夠很好地鍛煉下巴及臉頰肌肉。

4、左右撇嘴

雙唇輕閉，嘴唇先往右邊撇，保持10秒，再往左邊撇同樣10秒，兩邊輪流3次以上。剛開始如果不習慣，不妨配合眼神一起左右轉換。這一小動作可以強化臉頰及嘴角肌肉，幫助胖嘟嘟的小腮幫快速消失。

5、舌尖咕嚕

舌尖在嘴巴內部由左右上下，順時針刺激嘴唇內側的穴位，連續3次以上。舌尖刺激嘴唇內側的肌肉，可以幫

9個不花錢小妙招 皮膚變白嫩很簡單

美容其實並不難，沒必要按照專家標準看著配方來做保養，祇要抓住關鍵點，少許改變就能讓你自然的變漂亮。下面總結9件做起來簡單的美容小事，祇要照做，潛移默化的變美效果不可小！

第1件事 變美從正確洗臉開始

根據調查，7成多女人都沒有選對適合自己的潔面產品，而且洗臉方法也存在著不同程度的誤區。及時調整洗臉方式，否則錯誤護理會日日侵害肌膚，讓你擦什麼保養品都不見效。

第2件事 必須學會睡覺

你可能會嗤之以鼻——睡覺還用學？但忽視深夜保養，很容易就會讓你的肌膚年齡=實際年齡x1.2。這也是為什麼美妝界前所未有地重推「分時保養、深夜美容」理念的原因，有效的睡眠讓你每天比別人多保養整整8小時！

第3件事 常笑可以自動調節內分泌

每天擺「苦瓜臉」會使皮膚細胞缺乏營養，臉上的皮膚乾枯無華，出現皺紋，同時還會加深面部的「愁紋」。笑一笑，十年少。情緒穩定對內分泌平衡十分重要，擁有一顆溫和寬容心的女人是美麗的，這不祇是一種心理上的印象。

第4件事 飯後不要喝茶

鐵質是讓臉色白裡透紅的重要元素，作為食補搭配，飯後飲料也有學問，維生素C能促進鐵質吸收，像柳橙、葡萄柚汁這種柑橘類最棒，而容易氧化的咖啡或茶，則會讓養份攝取功虧一損。所以，飯後不喝茶，臉色才會紅潤動人！

第5件事 做好防曬，一件事頂一萬件事

僅僅用一個數據來傾述防曬的必要性吧——歐美最新調查數據表明，堅持每天抹防曬品的女性，在50歲的時候，會看起來比實際年紀小13歲——也就是看上去才37歲而已。知道問題的嚴重性了吧！趕快加入到防曬大軍中來吧。

第6件事 避免因化妝品而傷臉

少女愛美心切，通常都是把自己的臉當成護膚品、化妝品的「試驗田」，就此，痘痘、紅血絲、枯黃氣色都由此而生。祇有合理選擇化妝品，才不會變成自己給自己挖陷阱。

第7件事 控油讓臉面更乾淨

油乎乎的臉看起來就很髒，無論膚色如何，都

是一臉邋遢樣。其實神秘的「油脂腺」通俗說來就像一根水管。大家要像對自家不斷冒水的龍頭一樣，進行一次有效的管道維護。

第8件事 試試看跨牌混用護膚品

有許多人對於護膚品混用有誤解，認為從洗面到晚霜全用一個牌子才可以。其實，混用護膚品基本上不會對皮膚造成不良影響，反而有利於補充皮膚所需的營養。由於各種護膚品品牌都有自己的強項，在護膚營養配方上也有獨到之處，因此，混用不同品牌的護膚品能在營養上形成互補。

第9件事 嚼口香糖就可以美容

經美國洛杉磯面部神經醫學中心主任福克斯博士臨床試驗證實，每天嚼口香糖15—20分鐘的人，幾個星期後面部皺紋開始減少，面色也變得更加紅潤。在日常生活中，嚼嚼甘蔗、麵筋等，也會起到同樣的作用。



清除頭皮屑距離再近也自信

睡眠不足、飲食不規律、精神焦慮緊張、頭皮出油過多、過度清潔等等都會造成頭皮屑過多，怎樣才能輕鬆的擺脫這些惱人的頭屑呢？

正確去屑好頭髮養成法：

1、將洗髮水倒在手中，略微的加點水將其進行揉搓至泡沫豐富再抹到頭髮上。盡量不要直接將洗髮水倒在頭髮上，這樣清潔的效果遠不如前面的操作方法有效，想要更有效的擺脫頭皮屑，必須先從洗髮開始抓起。

2、用溫水洗頭最佳，涼水洗頭首先很難達到清潔的目的，其次會引起頭痛頭暈的現象。而過熱的水容易刺激頭皮，致使頭皮分泌過多的油脂。皮脂過多會使脫落的細胞一起附在頭皮上，乾燥後就變成細碎的頭皮屑。所以建議用溫水洗頭，40度左右最佳。

3、去屑功效的洗髮水最好是一年換一次。易長頭屑的朋友們不難發現，有些去屑洗髮水剛開始用還比較奏效，時間長了就不管用了，其原因是頭皮對該洗髮水產生了免疫了，所以建議一年

更換一次。

4、保持良好的睡眠、規律飲食以及良好的心情也能有效的減少頭皮屑。各種壞習慣會導致內分泌失調，影響頭皮正常的新陳代謝，最終致使頭屑產生。所以良好的生活習慣也是擺脫頭屑必做的功課之一。

去屑小偏方：

它們都是民間的一些去屑偏方，可能不是任何人都試用，根據個人情況選擇一種還比較適合自己的試試看效果如何。

一、清水+陳醋

約1公斤的清水兌入150ml醋，將清水和清水用手攪勻，每週大概3次，長期堅持能達到很好的去屑效果。不僅去屑止癢而且還能減少頭髮分叉問題。

二、洋蔥去屑

選擇一個比較新鮮的洋蔥，保證搗爛後洋蔥汁足夠豐富。用搗碎工具將洋蔥搗爛後用乾淨紗布包好，用來擦拭按摩頭皮，讓洋蔥汁能充分的作用於頭皮。24小時用清水洗頭，不但可以去屑，同樣也可以止癢。

擊破傳說中的大減肥謊言

謊言1.「性是最好的運動」

Truth：一次充滿激情的「床上運動」所消耗的熱量大致等於一次短的慢走，因為你採取的姿勢不是躺著就是坐著，幾乎沒有什麼肌肉會被運動到。要是想將「健身效果」最大化，最佳的辦法是採用站姿，多多地使用你的腿和臀部的肌肉來支撐身體，不過，這畢竟不是專門健身時間，是不是有點本末倒置？

謊言2.「減肥先減胸」

Truth：因為這句話，許多女孩子都在擔心身體其它部分還沒什麼變化的時候，胸部倒先變小了。說一個讓你心花怒放的好消息吧：不用擔心胸部的尺寸，在減肥運動中最先得到變化的，是你的小肚子！

腹部脂肪對荷爾蒙和口的變化最為敏感，在運動中，身體會自動先將腹部的脂肪作為能量的來源。為什麼下半身總是最後才看到效果呢？那是因為囤積在臀部和腿部的脂肪，存在的目的就是為了給人體能量缺乏的時候應急用，其功能就像駱駝身上的駝峰一樣，所以從生理構造上來說下身脂肪是最難減掉的，有點耐性哦！

謊言3.「超重的人，新陳代謝速度慢，減肥當然也就慢」

Truth：讓數字說服你吧：超重者中祇有不到10%的人有新陳代謝紊亂的毛病。而更讓人高興的是，在強度和運動時間相同的情況下，「體重超人」們反而會燃燒更多的卡路里。長胖了？不要責怪你的新陳代謝系統，好好檢查一下你最近是不是嘴饞了或者偷懶了吧！

謊言4.「在冬天鍛煉會消耗更多的卡路里」

Truth：的確，在開始的幾分鐘裡你會冷得哆嗦，身體也會多消耗一些熱量，可隨著運動的進行，身體在幾分鐘後就會逐漸適應氣溫，變得暖和起來，這時你就享受不到低氣溫帶來的「福利」了。

謊言5.「身體習慣某項運動後，就不會再消耗那麼多的卡路里了」

Truth：除非你降低了運動強度或者縮短了運動時間，否則你今天消耗的熱量和昨天和上個月和去年一樣多，在你將新動作做了五六個回合以後，動作的確是平滑了，也少了很多不必要的動作，可這些動作所耗費的熱量大概也就佔到2%左右。

謊言6.「熱量器上所顯示的熱量消耗是精確的」

Truth：別那麼信賴

