

7個生活中惡習讓你的臉變大



鏡子中的自己，幾乎絕望了——臉好像又大了一圈！「身體並不胖，但是臉看起來圓滾滾的。」「臉上的肉一天比一天多」——如果你也有這樣的煩惱，很可能是不良的生活習慣而引起的。

1、笑不露齒
對自己牙齒沒有信心的人，不喜歡做太大的面部表情，笑容也變得不自在，這樣就容易脂肪堆積！此外，笑起來祇動嘴角，面頰肌肉不動的人也尤其要注意。

2、擔心眼週細紋，笑的時候也不眨眼
因為擔心眼週產生細紋，所以笑起來故意睜大眼，非常不自在，讓表情肌越來越僵硬。

3、每天面對著電腦
這是導致脂肪性大臉的元兇！工作空隙不妨唸唸拼音動動嘴

巴，下意識的多鍛煉面部肌肉。

4、習慣假笑
所謂假笑就是嘴角不自然地上揚。並不是祇要笑就能活動表情肌，這很容易導致嘴角產生皺紋。

5、不仔細咀嚼食物
經常吃沒有嚼勁的食物，咀嚼肌得不到鍛煉，兩腮就會越來越肥大！另外，左右牙齒均衡使用也很重要。

6、經常一整天都坐著
如果長時間坐著前傾身體伏案工作，骨盆就會歪曲下去，血液循環滯緩，導致臉部浮腫發胖。

7、習慣於宅女生活
單身生活或週末兩天窩在家裡，不與人接觸的生活要不得。祇有與人交談，才能活動你的表情！

7妙招給乳房投一份健康保險



在所有的乳腺疾病當中，乳腺增生最為常見，佔到乳腺門診患者90%以上，所以保護胸前健康就從預防乳腺增生開始。

- 1、好心情：**
沒錯，乳腺增生最怕的就是你心情好！因為心情好了，卵巢的正常排卵就不會被壞情緒阻撓，孕激素分泌就不會減少，乳腺就不會因受到雌激素的單方面刺激而出現增生，已增生的乳腺也會在孕激素的照料下逐漸復原。
- 2、睡覺規律：**
睡眠不僅有利於平衡內分泌，更給體內各種激素提供了均衡發揮健康功效的良好環境。團結的力量大，各種激素協同合作自然能打破乳腺增生。
- 3、和諧性生活：**
和諧的性生活首先能調節內分泌，刺激孕激素分泌，增加對乳腺的保護力度和修復力度。當然，性愛也會刺激雌激素分泌，不過在孕激素的監督下，雌激素祇能乖乖豐胸，沒有機會使乳腺增生。另外，性高潮刺激還能加速血液循環，避免乳房因氣血運行不暢而出現增生。
- 4、妊娠、哺乳：**
妊娠、哺乳是打擊乳腺增生的好方法，孕激素分泌充足，能有效保護、修復乳腺；而哺乳能使乳腺充分發育，並在斷奶後良好退化，不易出現增生。
- 5、調理月經：**
臨床發現月經週期紊亂的女性比其他人更易乳腺增生，通過調理內分泌調理月經，同時也能預防和治療乳腺增生。
- 6、低脂高纖飲食：**
遵循「低脂高纖」飲食原則，多吃全麥食品、豆類和蔬菜，增加人體代謝途徑，減少乳腺受到的不良刺激。還有，控制動物蛋白攝入，以免雌激素過多，造成乳腺增生。
- 7、補充維生素、礦物質：**
人體如果缺乏B族維生素、維生素C或鈣、鎂等礦物質，前列腺素E的合成就會受到影響，乳腺就會在其它激素的過度刺激下出現或加重增生。

不管你是長髮、捲髮還是短髮，每次人對髮型的最終需求就是能夠恢復到它最完美。但是劣質的空氣，錯誤的洗護方法，都可以讓你的髮型毛躁、干扁。請大家對號入座找到屬於自己的正確護髮方法。

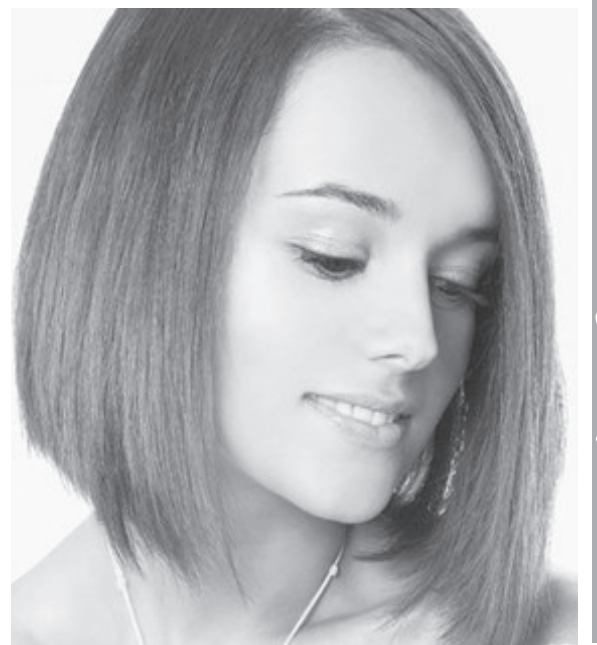
找到適合你髮型的護理方法

一、長髮
長頭髮最忌諱的就是毛糙和分叉了，可長髮又特別容易因為自然或人為原因而受損。所以需要每週定期使用發膜給頭髮做密集護護。洗髮後並將護髮精華在手心搓勻、搓熱，從髮絲的後三分之一處開始，把髮絲合在掌心，由上向下把頭髮捋直，在發尾處輕輕拍打，塗完後用冷風微微吹乾、固定。

二、捲髮
捲髮要有特別的修護，因為燙染後的頭髮毛鱗片損傷非常大，所以我們需要修護型的發膜來給我們的秀髮補充營養。吹乾頭髮之後再用增加彈性的發蠟

或發泥抓一些在手心，把捲髮分成兩部分放在胸前，用手的食指分別由外向裡順勢繞轉兩部分的發卷，繞順後把發尾抓在手心向上邊托邊輕握。

三、短髮
利落分明的短髮適合修剪各種個性輪廓，把臉型和五官線條勾勒的格外出挑，打理關鍵就是讓髮型最外緣的輪廓清晰、整齊。而且對於短髮來說，一定要保持頭髮的水潤和絲滑，有一點的毛躁都會影響短髮的垂順度。



不見效？4種保養品最易用錯

滿懷期待買來的保養品用過之後有沒有覺得離期望目標相差甚遠？是買錯了產品，還是你用錯了保養品的成分？警惕！小編為你揭露4種成分保養品的錯誤用法，讓你不再越保養越糟糕！

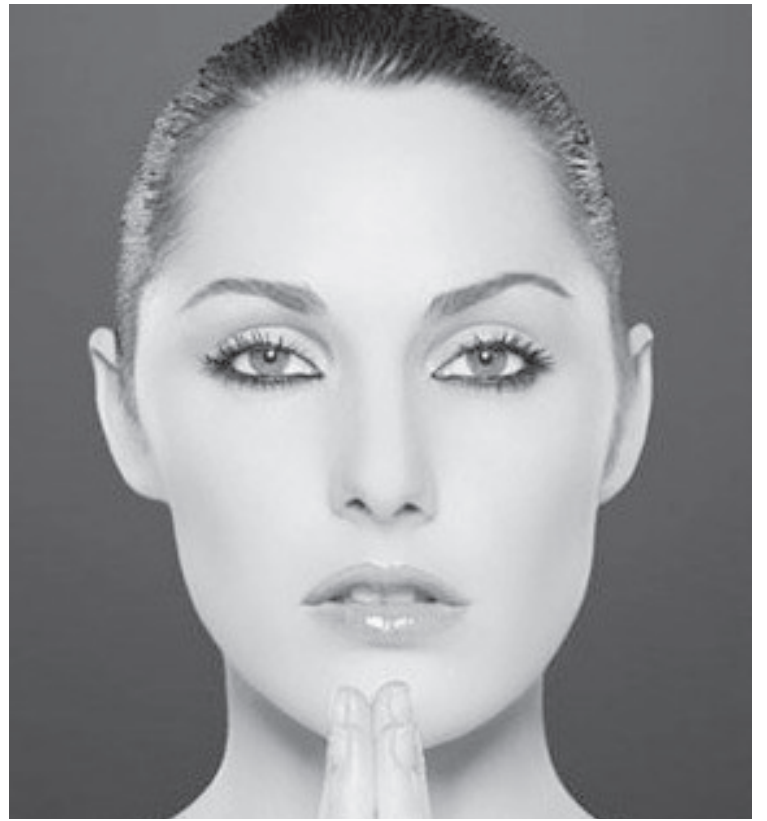
天然植物成分——未經預熱
現在越來越多人喜歡使用天然植物成分的護膚品，但是基本都是直接塗抹，這樣很難將其中的植物功效發揮出來。每次使用時應該在手心先溫熱30秒，這樣才能將植物成分充分散發出來，令效果達到最佳。

感光美白成分——白天使用
有些美白保養品裡面所含的如檸檬裡的維生素C、甘草酸等美白成分更適宜在夜間使用，如果是未經處理的感光成分更容易會在紫外線的刺激下形成色斑等皮膚問題。所以在使用美白

成分保養品之前一定要先看好產品所註明的使用事宜。

果酸煥膚成分——頻繁使用
作為煥膚效果明顯的果酸成分是很多MM的大愛，但如果使用過於頻繁會刺激皮膚，令皮膚出現泛紅、脫屑、發癢等問題。所以建議選擇低濃度大約5~10%的果酸乳液，敏感性肌膚則應使用乳酸修護素，在3~28天內按照自己皮膚狀況使用果酸成分保養品。

紅潤肌膚功效成分——沒配合按摩
含有微量元素錳、多聚醣、高效保濕劑等的具有紅潤肌膚功效的產品，保濕的同時展現健康紅潤的漂亮膚色。因此使用這類產品，不能僅僅是塗抹一圈就可以了，還要配合按摩動作以促進毛細血管和淋巴管吸收養分，加速血液循環，為皮膚輸送養分，讓皮膚充滿紅潤的光澤。



潮濕天氣蓬鬆髮型難保持？

多雨潮濕天氣對髮型簡直就是殘酷的考驗，就算你好不容易打理好一個精緻蓬鬆的髮型，也會在出門沒多久就變得狼狽不堪。編編接下來要教你幾個簡單方法，讓你避免下在潮濕天氣出門後頭髮變成鳥窩。

潮濕天氣蓬鬆髮型難保持？
多雨的潮濕天氣對髮型簡直就是殘酷的考驗，就算你好不容易打理好一個精緻蓬鬆的髮型，也會在出門沒多久就變得狼狽不堪。如果你恰好身處黃梅天的南方，哪怕頭髮不直接接



觸到雨水，高濕度的空氣也會讓髮型更容易扁塌變形。海報網編編接下來要教你幾個簡單方法，讓你避免下在潮濕天氣出門後頭髮變成鳥窩。

方法一：頭髮不吹到全干
不要把頭髮吹至全干，趁7成干的時候抹上一些潤髮啫喱。在頭髮仍處於濕潤狀態時用一些造型和護髮產品，可以儲存一些頭髮的水分，避免剛一出門頭髮就被潮濕的空氣「嚇趴下」。不過如果你是細軟發質，這招對你可能不是特別管用。

方法二：多用噴霧
噴上大量的噴霧，噴霧的水分覆蓋你的頭髮，讓髮絲固定，所以多餘的水分無法穿透頭髮的角質層而令其扁塌。

方法三：戴上Vintage的雨帽
雨傘可以保持你的頭髮不接觸到雨水，但是想讓頭髮徹底遠離濕氣，老式的塑料雨帽(rain bonnet)才是最管用的選擇。因為vintage風潮的鼓吹，這種復古的雨帽最近在國外重又流行起來，搭配古著連衣裙倒是很有維多利亞時期淑女的優雅風範，你覺得如何？

艾瑪·沃特森(Emma Watson)
方法四：編上麻花辮
編個麻花辮是防止頭髮毛躁的最好方法，在暴風雨的天氣，麻花辮顯然比其他髮型有更強的支撐力。況且麻花辮是今夏最熱門的髮型，如果沒有好的Idea，不妨參考艾瑪·沃特森(Emma Watson)和妮可·裡奇(Nicole Richie)吧。

小臉按摩術 ◆夜擁有V形美臉

風靡日本的小臉按摩術就是針對面部松垮、水腫的現象進行收緊、淋巴排毒的按摩手法。在每天的保養中融入這些按摩手法，就能輕鬆「塑」出肌膚緊實的年輕感。

V形小臉按摩法
功效：加強面部血液循環，清除面部代謝產物，有效地使五官更立體，更凹凸有致。

Tips：如果指甲過長或指尖粗糙，容易給皮膚帶來損傷，因此要先剪短指甲並徹底清潔指甲。另外，按摩開始之前，記得兩手掌搓，使手掌的溫度接近皮膚的溫度。

1. 先將兩手掌揉搓至昇溫後，利用左手手掌沿著右側頸部曲線進行按摩。反方向亦是如此。

2. 用雙手食指和中指指腹，從額頭開始朝髮際按摩。

3. 用右手掌心向上推壓整個前庭。反方向亦如此。

4. 將雙手手指置於鼻樑兩側，上下來回地輕輕按摩。提昇面部輪廓——美顏小臉操

功效：臉頰因鬆弛或失去彈性而引起的下垂會使臉形變圓。從臉頰下方開始向上給予刺激，鬆弛的雙頰就可以獲得提昇，變得飽滿。

Tips：清潔臉頰部後先塗抹潤膚水，然後準備15~20mL的按摩油或乳液塗抹於臉頰部。按摩

時力度要適中，切記不要用力過猛，以免對皮膚造成傷害。

1. 利用雙手大拇指和食指捏住雙頰，朝耳朵方向提拉。
2. 用雙手食指和中指按壓腮外側下方的下頷和耳朵交會的部位(下關穴)。
3. 利用兩個手掌從臉頰外側向裡擠壓。
4. 雙手的食指和中指夾住耳朵，上下來回地輕輕撫摸。

