

# 神奇 喝這些水讓女人速變美

礦泉水、純淨水、太空水、蒸餾水、富氧水，還有各式各樣各種口味的飲料，令人眼花繚亂，無從選擇。不過，凡事都有優缺點，你可以按需要選擇，讓健康UP起來。

純淨水是以符合生活飲用水水質標準的水為原料，通過離子交換法、蒸餾法等適當的加工方法進行處理，不含任何添加物而可直接飲用的水。

純淨水的優點體現在以下幾個方面：溶解度高，與人體細胞親和力最強，有促進新陳代謝的功效；能消除人體消化系統中的油膩，消除血管上的血脂，降低膽固醇；服藥時飲用純淨水有助藥物充分溶解、吸收，從而提高療效，又可使藥的殘餘物及時排出，可滋潤皮膚，有利美容，可延緩乙醇的吸收，有解酒作用。

用純淨水泡茶，不會有茶垢；用純淨水煮湯、做飯，其味道是自來水無法相比的；用純淨水盥洗可促進新陳代謝，熨衣服、燒開水更不會有結垢的困擾。

有專家指出，純淨水是經過分離過濾的飲用水，一方面濾掉了水中的有害物質，另一方面也濾掉了對人體有益的礦物質和微量元素。兒童和老人身體中鈣的需要量30%來自於水，長期喝純淨水的話，這部分鈣的來源就沒有了；另外食物中的鈣比水中的鈣吸收要來得慢，低很多。長期飲用純淨水，不僅不能補充鈣、鋅等微量元素，體內已有的礦物質反而會被純淨水吸收排出體外。

電解水  
電解水是在水電解時，刻意阻止離子進行交換，使水的酸鹼值改變，如此便產生了所謂酸性水或鹼性水。有人認為，喝下電解的酸性水或鹼性水，就可以調節人體的酸鹼值，其實是錯誤的，因為人體會自動維持酸鹼平衡，而食物並不會改變血液中的酸鹼濃度，喝水，當然也是一樣。

健康提示：電解水能不能清除自由基呢？雖然水在電解過程中，其中的自由基可能被破壞，但是自由基在一般的飲水中，原本就存在不多，並不需如此大費週章來製造沒有自由基的水。此外，若說藉由喝電解水，就足以清除體內新陳代謝過程所產生的一切自由基，更值得商榷。因為真正要阻止自由基傷害正常細胞，靠的是體內抗氧化酵素，以及維生素在細胞間發揮作用；雖然曾有實驗發現，若將電解水注入試管內的血液裡，自由基確有減少現象，但是，試管實驗的結果，是否能夠同樣發揮到人體內，則目前尚缺乏科學上的證據。

5100M天然冰川礦泉水  
健康提示：5100M天然冰川礦泉水的原生態的水源地和水質指標全部符合國家天然礦泉水的各項指標，其中三項重要元素鋰、鎂、偏硅酸均達到並優於國家天然礦泉水標準。冰川礦泉水有增加皮膚彈性、促進血液循環、鎮定情緒、壯骨、排毒、防癌等作用。每天喝1.5昇這樣的健康水即可滿足人體對微量元素的需求。礦泉

水亦稱「礦水」。它是指從地下深處湧出或由人工開採出且未受污染的，來自深部循環、具有某些特殊理化特性，並因而有益於人體健康、可供飲用或醫療用的地下水。飲用礦泉水以天然含有適量濃度的某種特定成分的礦物鹽、微量元素或二氧化碳氣體為特徵，可供直接飲用，也可用作配製飲料的水基。醫療礦泉水則含有一定濃度的某種特定成分的溶解態礦物質、氣體或放射性元素，或者水溫達到界限溫度，而可用於醫療目的。

礦物質水  
礦物質水簡稱礦化水，是經反滲透處理製取純淨水後，再經礦化機按一定比例添加人體所需的各種微量元素的低礦化度的飲用水，也有人稱它為「仿礦泉水」。因為礦物質水是在純淨水的基礎上添加人工礦化液而成的。它往往會選擇其中少數幾種礦物質進行添加，比如有的礦物質水中祇添加了鉀和鎂兩種礦物質。這樣單調的礦物質種類和含量遠遠達不到飲用水的「均衡狀態」，自然也難以起到真正的協同作用，甚至有可能造成其他營養元素的流失(鎂過多時，鈣等會流失；鉀過多時，鐵等會流失)。

健康提示：因人的身體條件不同，所需微量元素種類和數量也不同，所以礦泉水的微量元素和離子並非對人人都有益。具體來說，老年人機體老化，易缺鈣，可選用硬度較高和延緩機體衰老的礦泉水類型。適宜飲用重碳酸鈣型礦泉水、重碳酸鈣鎂型礦泉水，偏硅酸、鎂礦泉水及含氫礦泉水等。少

年兒童正處於生長髮育階段，易缺鈣、鋅，可選用硬度高的礦泉水，如重碳酸鈣型礦泉水、重碳酸鈣鎂型礦泉水，偏硅酸鎂礦泉水、鋅礦泉水、碘礦泉水等。孕婦應多飲有助於胎兒的發育和母體健康的重碳酸鈣鎂型礦泉水，偏硅酸鎂礦泉水、鋅礦泉水、鎂礦泉水等。

健康提示：營養專家提醒，礦物質水是在純淨水的基礎上人工添加礦物質，這種人工礦物質的pH值多數呈酸性，並不能讓水恢復弱鹼性的健康態。

現代醫學證明：人體是一個相對穩定的弱鹼性的內環境。正常人血液pH(酸鹼度)應在7.35—7.45左右。水也一樣，原始天然的好水大都呈弱鹼性，含有鉀、鈣、鎂和偏硅酸等各種對人體有益的天然礦物質，能與人體所需相吻合。但是對礦物質水的測試發現，它的pH值在6.0以下，甚至比純淨水還酸。

水的酸鹼度是由水中所含的離子決定的，純淨水去掉了所有礦物質陽離子，所以都偏酸性。而目前礦物質水的生產工藝是在純淨水中人工添加含氯化鉀、硫酸鎂的酸性礦化液，這些酸性的人工礦化液在水中分解，產生大量氯離子和硫酸根離子，反而使它的酸度更低。加上這種人工分解的鉀和鎂離子性質並不穩定，因而無法像水中的天然礦物質那樣被人體細胞有效吸收。



## 告別屑屑 健康頭皮養護法

烏黑亮麗的秀髮上零星的浮現著些許的頭屑，彷彿漆黑夜裡星光閃閃，但少了夜空的浪漫多了頭屑的煩惱。如何讓你的亮麗秀髮順利的擺脫頭屑，養成零缺點健康美髮呢？不妨跟著我們來一起學習吧。

健康頭皮養護法  
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？

謹記以下的幾條正確的護髮去屑方法，讓你輕鬆跟頭屑say goodbye！  
正確去屑好頭髮養成法：

1、將洗髮水倒在手中，稍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小時用溫水洗頭，不但可以去屑，同樣也可以止癢。

三、啤酒去屑  
方法同清水加陳醋的方法類似，在清水中加入適量的啤酒，混合均勻，用啤酒水來洗頭，大概半個月就能感到頭皮屑明顯減少。

四、薑水洗頭  
將新鮮的生薑切片放在水壺中，等水燒熱後將薑片撈出，用燒好的生薑水來洗頭，用撈出的薑片來擦拭頭皮可有效去屑。



## 卸妝油使用誤區 不會就毀容

你是卸妝油達人嗎？可是在使用卸妝油後，你的皮膚有沒有這樣那樣的問題冒出來呢？不知道原因嗎？讓小編來告訴你，那些關於卸妝油你不知道的事。

1、不是人人都需要卸妝油  
有的女生認為即使祇用隔離霜或者化淡妝也需要卸妝油，否則臉上的妝就卸不乾淨。其實卸妝油通常祇有像新娘妝之類的濃妝才需用到，一般的日常生活祇需要選擇適當的卸妝乳液或卸妝者哩清潔就足夠了。而且卸妝油在清除彩妝的同時也會把角質帶走，若每天如此卸妝，會過度清除角質層，使皮膚容易變得敏感脆弱。

2、雙手是卸妝油最好的工具  
很多人習慣把卸妝油倒在化妝棉上進行卸妝，這樣不僅會在無意中大卸妝油用量、造成浪費，還容易因為掌握不好使用化妝棉的力度和手法對面部肌膚造成損傷。將卸妝油倒在雙手手心，再以畫圈按摩的方式進行卸妝才是最佳方式。

女人喜歡嘗試多變的造型，在百變中演繹美麗。一款時尚出位的髮型可以贏得不少回頭率，於是我們不斷的染、燙、吹，在獲得與眾不同髮型的同時也大大傷害了脆弱的秀髮。如何將護髮、美發一同兼得？在頻繁洗髮的炎炎夏日該如何護理染後的秀髮？為你一一揭曉。

終結秀髮的困擾 酷夏兼顧美麗健康  
夏日護髮 你必須知道的10個問題  
1、使用不含硝酸鹽的洗髮護髮產品。  
因為夏季裡洗髮的頻率大大增加，很多洗髮產品中都含有清潔劑，容易使頭髮變得乾枯脆弱，加上烈日下的炙烤，對秀髮的損傷是很可怕的。

2、怕染發脫色可紮起秀髮。  
每到7、8月份，都是很多人去海邊郊遊的黃金時段，而在吹著海風愜意享受的同時，強烈的UV也在改變著你的髮色！驕陽似火下不妨把秀髮梳起，既清爽又能保護秀髮。

3、秀髮也需防曬  
我們都知道夏天要為肌膚防曬，卻忽略了為秀髮防曬，應該選擇專業的洗髮產品對抗紫外線，它可以保護秀髮在烈日

日照射下依舊亮澤柔滑，選擇含有紫外線過濾膜的洗髮護髮產品，其中水分滋養配和和防曬因子為你秀髮撐起一張保護傘。

4、游泳前務必戴泳帽  
無論是在室內還是戶外游泳，一定要下水前把秀髮弄濕，塗上夏日專用的護髮產品，然後戴好泳帽下水，這樣可以確保你游泳後的髮絲依舊水潤柔滑。

5、空調也會導致秀髮缺水  
夏季長時間處於空調房內，秀髮中的水分也會逐漸流失，導致頭髮易斷、乾枯，因此，應為秀髮多補水，準備一個小噴壺，用白醋和清水按1:10混合後噴在頭髮上，秀髮會變得非常柔順。

6、食補療法增加秀髮健康。  
多吃含有維生素B12的動物肝臟、蛋、奶製品和含有維生素B6的魚類、谷物胚芽，都可幫助維護秀髮美麗。

7、酷夏用溫水洗髮  
夏季不妨用溫水洗髮，因為過熱的水會讓發質變干且頭皮發癢；過冷的水既容易受涼，又會讓洗髮產品殘留沖不淨。

8、在護髮素中加幾滴橄欖油  
在使用護髮素前，加入幾滴橄欖油與護髮素充分調和，邊按摩頭髮邊把營養輸送到髮絲中，加上浴室裡的熱蒸汽會讓洗後的秀髮柔順亮澤。

3、沒乳化的卸妝油效果等於零  
卸妝油中的乳化劑需要遇水經一段時間後發生乳化作用

才能發揮出最大的功效。如果把卸妝油塗在臉上按摩後直接用紙巾擦掉或者用大量清水沖洗，卸妝油此時尚未徹底乳化所以並不能完全卸妝，殘留的物質還可能會導致毛孔堵塞、引發痘痘。因此最好將掌心的卸妝油加水揉搓後再於臉上按摩，以達到最佳的卸妝效果。

4、卸妝油後不能省略潔面品  
有些MM在使用卸妝油之後，認為已經沒有必要再用洗面奶清洗了。但是未經徹底清洗殘留的卸妝油在皮膚上停留時間太久，會造成痘痘、出油等問題，尤其是油性皮膚及痘痘肌。所以最好再用潔面產品清洗一次，不要讓痘痘有可乘之機。

5、眼、唇卸妝不能用面部卸妝油代替  
很多怕麻煩的MM喜歡用一瓶面部卸妝油卸卸眼部、唇部的所有的妝。但是眼、唇肌膚的皮膚組織較為薄且敏感，一般的面部卸妝油容易產生刺激、傷害脆弱的肌膚，因此應該選擇眼、唇部專用卸妝產品並配合最溫柔的卸妝技巧，才能預防皺紋的產生。



## 不要乾枯褪色夏日養發秘訣



## 4招甩掉蝴蝶袖 吊帶抹胸任穿

面對著放鬆了大半年的上臂肌肉，是不是難以拿出來見人呢？抹胸裙、小背心、吊帶裙，難道又要在這一季的夏天繼續沉睡箱底嗎？當然不！今天編輯教你4個動作，讓你輕鬆塑造上臂線條，告別蝴蝶袖！

1.端坐舉重物  
端坐在椅子上，背部保持挺直，手臂自然下垂，手掌朝內抓住重物(厚的書本、裝滿水的飲料瓶皆可)，緩緩舉到雙臂和肩膀呈水平線，保持3秒鐘，再緩緩恢復原位。

效果：這個動作可以幫你修飾肩膀和手臂的線條，讓雙臂看起來更修長。

2.甩袖運動  
保持背部挺直坐在椅子上，手伸直，把重物向上方斜舉，然後慢慢屈肘，把水瓶放在腦後的高度，然後恢復到前一個動作。

效果：這個動作可以鍛煉肱三頭肌，讓肌肉變得更加緊實。

3.劃出臂線  
站立姿勢，雙腳併攏並微微屈膝，雙手伸直緊貼大腿。平舉雙手，畫一個大圓以後，兩隻手背在頭頂正上方貼齊，大約5秒之後，再返回前一個動作。

效果：這個動作可以放你緩解就坐後手臂的僵硬感，對抗贅肉的下垂。

4.伸出美肩  
站立姿勢，兩腳分開與肩同寬，微微屈膝。下半身保持不動，兩手交替往前伸，以腰部的力量來帶動雙臂。

效果：這個動作可以幫你拉長肩部和臂部的肌肉，讓肩背線條看起來更加流暢優美。同時，還能幫助你減去腰部的贅肉哦！