

# 過度防曬會傷人 9大防曬誤區



含著寶特瓶發聲或呼吸時，能自然地活動臉頰週圍的表情肌和嘴巴週圍的輪頰肌、頸部的頸闊肌等發聲時所需的肌肉。

臉部線條緊實後，臉部會顯瘦，面積也會減少，自然能達成小臉的效果。含著寶特瓶會促使面部肌肉用力，因此比單純發聲來得更快更有效。

### 寶特瓶小臉運動2絕技

Tips1 早上坐，提神醒腦代謝UP！

早上做，面部週圍的肌肉受到刺激，會促進血液循環，所以清醒得快。不但能讓身體清爽，代謝提高，1天的能量消耗也隨之提高。

Tips2 嚴重疼痛時減少次數

寶特瓶小臉的重點在每天做。但產生肌肉痛等疼痛時，應立即停止。雖然不會特別使用到下巴，但是有頸關節症的人，若感到疼痛，請立即停止。

### 第一種 鍛煉頸闊肌 打擊雙下巴！

#### 寶特瓶發聲運動

瘦臉運動的第1組動作，先從發聲運動開始，記得要在寶特瓶上打洞，才能讓空氣流通喔！

開始做之前，現在500ml寶特瓶上打洞！

做這組動作時，為了確保可以出氣，用圖釘等在500ml寶特瓶底部1側的3個地方打上3個小洞。

#### 1、含著寶特瓶發出聲音

坐在椅子上，用嘴唇含住寶特瓶。保持這個姿勢，用嘴巴喊出「啊！啊！啊！啊！」，做發聲練習。這個動作做15次。

NG：嘴唇一鬆，就無法順利鍛煉頸闊肌，瘦臉的效果就減半。記得做這個動作的過程中，嘴唇要保持用力的狀態。

Point！動作的重點是，一定要用嘴唇用力含住寶特瓶，不能藉助牙齒的力量。這樣才能達到鍛煉頸闊肌的效果！

#### 1、拉緊鬆弛臉頰

含著寶特瓶呼吸或發聲，可以鍛煉到臉頰週圍的肌肉。拉緊鬆弛的臉頰線條，變立體小臉。

#### 2、拉提嘴週肌肉

含著寶特瓶可以鍛煉嘴巴週圍的輪頰肌，緊實嘴巴週圍的肌肉。嘴角也會跟著提高，表情變得柔和，好感度也隨之up喔！

### 3、消除惱人雙下巴

含著寶特瓶發聲，也可以鍛煉頸部到下巴帶週圍的肌肉。因為可以消除頸部的鬆弛，同時也能消雙下巴。

#### 第2種 鍛煉輪頰肌 嘴角會上揚！

抗地心引力肌肉運動這組動作的困難度在於要用嘴唇的力量含住寶特瓶，防止它掉落。如有確實執行，小臉效果超明顯喔！

#### 2-1 在寶特瓶中加入水

在寶特瓶中加入一半的水，不用瓶蓋。坐到椅子上，準備工作就完成了。

#### 2-2 嘴唇含住，兩手放開

臉朝下，以嘴唇含著寶特瓶。注意不要讓寶特瓶掉下去，慢慢地鬆開手，保持這個姿勢5秒。做3次。如果水量多，重量過重而含不住的話，記得減少水量喔！

#### 第3種 鍛煉表情肌 使臉頰更緊實！

#### 一鼓作氣吸氣運動

第3組動作，用腹部用力吸氣，能鍛煉兩頰表情肌！含住寶特瓶，吸、吸、吸，緊實的小臉就是你的啦！

#### 3-1 含著寶特瓶

上半身和地板平行，2手和膝蓋貼著地板。保持這個姿勢以單手拿寶特瓶，用嘴唇含著寶特瓶，臉朝正面。

#### 3-2 一鼓作氣吸氣

擡起嘴唇，使臉頰凹陷，同時用力吸進寶特瓶內的空氣。維持3秒後，放開嘴巴。吸氣3次為1組，共做5組。

含著寶特瓶發聲或呼吸時，能自然地活動臉頰週圍的表情肌和嘴巴週圍的輪頰肌、頸部的頸闊肌等發聲時所需的肌肉。

臉部線條緊實後，臉部會顯瘦，面積也會減少，自然能達成小臉的效果。含著寶特瓶會促使面部肌肉用力，因此比單純發聲來得更快更有效。

### 寶特瓶小臉運動2絕技

Tips1 早上坐，提神醒腦代謝UP！

早上做，面部週圍的肌肉受到刺激，會促進血液循環，所以清醒得快。不但能讓身體清爽，代謝提高，1天的能量消耗也隨之提高。

Tips2 嚴重疼痛時減少次數

寶特瓶小臉的重點在每天做。但產生肌肉痛等疼痛時，應立即停止。雖然不會特別使用到下巴，但是有頸關節症的人，若感到疼痛，請立即停止。

### 第一種 鍛煉頸闊肌 打擊雙下巴！

#### 寶特瓶發聲運動

瘦臉運動的第1組動作，先從發聲運動開始，記得要在寶特瓶上打洞，才能讓空氣流通喔！

開始做之前，現在500ml寶特瓶上打洞！

做這組動作時，為了確保可以出氣，用圖釘等在500ml寶特瓶底部1側的3個地方打上3個小洞。

#### 1、含著寶特瓶發出聲音

坐在椅子上，用嘴唇含住寶特瓶。保持這個姿勢，用嘴巴喊出「啊！啊！啊！啊！」，做發聲練習。這個動作做15次。

NG：嘴唇一鬆，就無法順利鍛煉頸闊肌，瘦臉的效果就減半。記得做這個動作的過程中，嘴唇要保持用力的狀態。

Point！動作的重點是，一定要用嘴唇用力含住寶特瓶，不能藉助牙齒的力量。這樣才能達到鍛煉頸闊肌的效果！

#### 1、拉緊鬆弛臉頰

含著寶特瓶呼吸或發聲，可以鍛煉到臉頰週圍的肌肉。拉緊鬆弛的臉頰線條，變立體小臉。

#### 2、拉提嘴週肌肉

含著寶特瓶可以鍛煉嘴巴週圍的輪頰肌，緊實嘴巴週圍的肌肉。嘴角也會跟著提高，表情變得柔和，好感度也隨之up喔！

### 3、消除惱人雙下巴

含著寶特瓶發聲，也可以鍛煉頸部到下巴帶週圍的肌肉。因為可以消除頸部的鬆弛，同時也能消雙下巴。

#### 第2種 鍛煉輪頰肌 嘴角會上揚！

抗地心引力肌肉運動這組動作的困難度在於要用嘴唇的力量含住寶特瓶，防止它掉落。如有確實執行，小臉效果超明顯喔！

#### 2-1 在寶特瓶中加入水

在寶特瓶中加入一半的水，不用瓶蓋。坐到椅子上，準備工作就完成了。

#### 2-2 嘴唇含住，兩手放開

臉朝下，以嘴唇含著寶特瓶。注意不要讓寶特瓶掉下去，慢慢地鬆開手，保持這個姿勢5秒。做3次。如果水量多，重量過重而含不住的話，記得減少水量喔！

#### 第3種 鍛煉表情肌 使臉頰更緊實！

#### 一鼓作氣吸氣運動

第3組動作，用腹部用力吸氣，能鍛煉兩頰表情肌！含住寶特瓶，吸、吸、吸，緊實的小臉就是你的啦！

#### 3-1 含著寶特瓶

上半身和地板平行，2手和膝蓋貼著地板。保持這個姿勢以單手拿寶特瓶，用嘴唇含著寶特瓶，臉朝正面。

#### 3-2 一鼓作氣吸氣

擡起嘴唇，使臉頰凹陷，同時用力吸進寶特瓶內的空氣。維持3秒後，放開嘴巴。吸氣3次為1組，共做5組。

## 寶特瓶瘦臉運動 消滅臉部脂肪



## 教你5招 燙後秀髮柔順依舊

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，快來看看把。

### 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。

### 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。

### 低溫洗髮

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發尾塗抹，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。

專家指出，蔬菜、水果在抗衰老過程中起著十分重要的作用。如起到抗衰老的食物：大蒜、大豆、西蘭花、冬瓜、胡蘿蔔、西紅柿、魚肉（金槍魚、鯽魚）、貝類、洋蔥、圓白菜、豆腐、蘑菇、馬鈴薯、香菜、菠菜、雞蛋、核桃、巧克力、麥芽、酸奶、草莓、橙子、蘋果等新鮮果蔬。

愛用的護膚品好像不像剛剛開始使用的時候那麼有效了？究竟是產品成分失效了？還是肌膚對產品產生了惰性？其實之所以會有這樣的感覺，是因為肌膚的底子變差了。因此要想不老，保養肌膚要先從保養基因開始。蘭蔻 精華肌底液配方中的專利活性物質精華能夠重新激發特定基因的活性，從而促進「修護」蛋白質的合成。通過這種方法，肌膚能在6小時後便可重新產生這種特有「修護」蛋白質，從而達到保養基因的目的，讓肌膚真正遠離老化。

黃金定律一：隔離防曬是關鍵  
陽光中的UVA紫外線是肌膚衰老的兩大元兇之一。每天堅持塗抹防曬霜(防曬係數15以上)，可將肌膚的光老化程度降低。

黃金定律二：保養肌膚從「保養基因」開始  
隨著年齡的增長，一些黃金定律三：補水保濕是基礎

皮膚內起著鎖水功能的成份叫做保濕因子(生物上有叫做透明質酸HA)。人體內的透明質酸是人體攝入含有豐富粘多糖的食物自身合成的。而透明質酸會隨著年齡的增大而減少，在電腦紫外光的照射和遇熱的情況下，透明質酸會緩慢的分解消耗。因此年齡越大就越會出現皮膚乾燥皺紋增多皮膚鬆弛等衰老現象。

黃金定律四：養成良好飲食習慣

黃金定律五：由內而外，切勿忽視內在調養

隨著年齡增長，皮膚狀態迅速下滑，更換昂貴的化妝品也不一定看到明顯成效，肌膚老化越來越明顯、膚色暗沉……的確，保養僅靠「臉面」功夫還不夠，需要的是由內而外，通過內在的補充、調理來實現身體的健康、皮膚的美麗和延緩生理、皮膚的衰老。

黃金定律六：堅持做有氧運動

長期堅持有氧運動能增加體內血紅蛋白的數量，提高機體抵抗力，抗衰老。常見的有氧運動項目有：步行、快走、慢跑、滑冰、游泳、騎自行車、打太極拳、跳健身舞、跳繩/做韻律操等等。



## 輕鬆敲膽經 半個月變成小鳥腿

腿粗，對於愛美的女性的一個大忌。如何瘦腿，成為許多女性追逐的問題。今天就為大家介紹一種有效的瘦腿方法——敲膽經瘦腿法，半個月就能輕鬆瘦下來。趕快來試試吧！

側面到膝蓋處，敲一整條下來算一組)就差不多了，如果你心急，可以多敲一些，但是貴在堅持。可以一天敲一次，也可以兩次，反正有空就敲一下。

適合人群  
典型的梨形，肉全堆在大腿、膝蓋MM;貪吃，喜歡吃甜食但是超級懶運動，跑一百米都喘氣的MM;上身瘦下身胖，運動減肥怕胸變小MM;總之就是大腿脂肪和水分比較多的人。

不適合人群：肝火過旺、愛長痘痘的人  
效果：驅除人體內的寒氣，是促進膽汁分泌排毒，補充血氣的，緩解大腿的水腫或者是靜脈曲張。堅持十天半月，大腿就能瘦2-3CM，同時臀部也會見瘦。

注意事項：  
1、是要兩條腿同時敲，還是先敲一條腿，再敲另一條腿，都隨便你

2、並不要求很正確的穴位  
重點瘦腿有四個穴位，有的人對針灸穴位比較瞭解，力求到到位，那很好，但對一些對針灸穴位不太瞭解的人就無需苛求，有敲就有作用，既不在乎穴位正確與否，也不在乎是否完全沿著經絡線路，這要基本上是在大腿外側膽經的通道上就一定不會白敲。只要敲得大腿外側的膽經筋有點熱乎乎，就能刺激膽汁的分泌。

3、力道不用太大：敲膽經不需要很大力，有痛感就行，不要敲出瘀青來。

4、不需要敲到小腿上，一是操作不方便，二是小腿上膽經與胃經的位置太近，用敲的方法要完全分開是不是有難度。

5、晚上23點之後不要敲，23點至1點是氣血進入膽經的時候。

6、肝火過旺的人不適合這個方法。

7、有的女性本來血就很少，但由於肝臟熱，所以月經問題沒有暴露。血氣上升後，肝熱下降了，月經推遲是正常的。當血達到正常水平，月經也就恢復了。月經來時可以少敲或不敲。



## 堪比PS! 6條撫平皺紋的黃金定律

