



控油又消腫 夏日甩掉大餅臉

炎炎夏日，肌膚面臨重重挑戰，出油、過敏、曬傷……「美肌成分寶典」中常為人津津樂道的海藻正是解決諸多夏日肌膚困擾的法寶。

1、平衡控油
夏日的高溫、濕度變化加劇都會導致肌膚水油不平衡，從而令肌膚出油情況變得嚴重。高度補水、保濕正是海藻的一大重要護膚功效。海藻含有各種活性化合物，像是糖甙衍生物、藻精聚合物等，與肌體蛋白結合會產生類似凝膠的骨膠原，以此增強肌膚的鎖水力，使肌膚的保濕效果增大。而同時，海藻又有活化毛囊、淨化毛孔的作用，粘粘質感可以吸出很多雜物，調整毛孔大小，使表層肌膚變成不反射的霧面狀。於是，鎖水及收縮毛孔的雙重作用改善了肌膚的油脂分泌狀況。當肌膚的水油得到了平衡，出油的情況也得以控制。

Tips：選擇一款蘊含海藻成分的無油保濕面霜，每日早晨在上妝前使用，著重塗抹容易出油的T區位置，有助於控制油脂的過度分泌。

2、排水瘦臉
如果要問敏感型肌膚適用哪些護膚品，皮膚科醫師首當其衝會建議你使用海藻類產品，原因在於海藻所含的活性成分性能穩定而溫和，對皮膚的刺激極小，同時它也不易與其他美容成分發生抗衡，安全係數最高。此外，海藻本身也具有很強的鎮靜舒緩功效，曬後敷上一層海藻面膜，冰冰涼涼，不僅能有效鎮靜曬傷肌膚，還能對曬後的色素沉澱起到良好的修復作用。海藻中所含碘和硫化物對曬後肌膚紅腫、刺痛等炎症具有良好的殺菌消炎作用，增加肌膚的免疫力和耐受力，減少肌膚敏感現象。在炎夏使用含有海藻成分的沐浴產品清潔並滋潤肌膚，對預防濕疹和癩子也具有不錯的功效。

Tips：夏日，不妨一週敷上兩次深海藻類萃取的面膜，其中的多醣體和10多種微量元素有助於鎮靜日曬後的肌膚，並起到保濕與美白效果。

3、排水瘦臉
海藻不僅補水，更能排水。無論是食補還是外敷，它都能起到排水排毒、消除水腫的功效。海藻所含的碘、矽、硫酸多醣均能加速機體新陳代謝，增強基底細胞的生命活力，將多餘的水分和毒素一併排出體外。而活性礦物成分、 γ -亞麻酸及其他不飽和脂肪酸還能調節肌膚水分，促進血液循環，從而緊致肌膚，助你漸漸接近V臉目標。夏日時分，可適當加強海藻類食物的攝取量，內外兼修加強排水排毒、緊致肌膚與臉部輪廓。

Tips：海藻的最佳食用頻率為一週3-4次。可以將海藻加入甜點或沙拉，不僅適合夏天食用，熱量低又有飽足感，美容減肥一舉兩得。

4、提亮膚色
海藻萃取之所以能淡化疤痕、令膚色變得白暫，關鍵原因是其能從根本上解決色素沉著問題。它不僅能抑制黑色素的產生，防止色素細胞向蛋白細胞轉移從而減少沉積，還能作用於已產生的色素細胞，加速新陳代謝，使黑色素角質細胞重新脫落。此外，一些藻類經由嚴謹的生物性發酵過程，能更深層解決膚色不均的問題，讓暗沉、粗糙肌膚重現光澤。又或者，在紫外線更強的夏日，我們可以選擇一款含有海藻萃取的防曬產品，阻斷黑色素、令肌膚輕鬆呼吸的同時提亮膚色。

Tips：蚊蟲叮咬或曬後造成的斑痕或瑕疵處，可以用含有海藻精萃的面霜著重塗抹，並用指腹加以按摩，促進吸收，有助於加快傷處的癒合。

全員齊上陣 用「嘴」來豐胸

想來個完美的身材，越來越多的方法讓我們應接不暇，當然為了有好而健康的身材這個代價還是值得付出的。現在我們就用嘴來豐胸，各種方法齊上陣，不信豐不起來

1· 切忌節食減肥：
想要擁有豐滿挺拔的胸部，就要保證充足的營養，不提倡盲目的節食減肥。因為乳房除了腺體之外，還有脂肪組織，而且，脂肪組織的多少是決定乳房大小的重要因素之一。如果一個人連基本的營養都無法保證，非常瘦小，乳房部的脂肪組織必然也會很少，乳房過小，則無美可言了。

衣膜
部分有促進生腺發育的作用，磷脂的黃豆、花生，或是含豐富蛋白質的杏仁、核桃、芝麻等，都是良好的豐胸食物；蛋類、牛奶等，含有維生素B群，能助於激素的合成，當然，海參、豬腳、蹄筋等富有膠原蛋白質的食物，也是不錯的豐胸聖品。

4· 特別要補充鋅：
因為鋅是促進人體生長發育的重要元素，特別是促進性腺的產生、性機能的形成。鋅元素也是一種活性很強的物質，它能促進葡萄糖的吸收並在乳房等部位轉化為脂肪，促使乳房的豐滿、臀部的圓潤。

2· 蛋白質很重要：
飲食中的蛋白質、維生素及微量元素等物質，可以促進乳房的正常發育。尤其是在青春時期，應攝入足夠量的上述營養物質，以保證乳房能發育得完全而漂亮。

3· 多吃豆類食品：
豆類因為植物種子的

5· 各種維生素不可或缺：維生素是美化胸部的重要營養元素，要在平日飲食中注意攝取。維生素C：葡萄、西柚等，防止胸部變形。維生素E：芹菜、核桃等，有助胸部發育。維生素A：椰菜及葵花籽油等，有利激素分泌。維生素B：牛肉、牛奶及豬肝等，有助激素合成。



超簡單美白 五種水喝掉斑點

面
對惱人的臉斑點
你是不是嘗試過很多美白方法？其實，幾個簡單的小辦法，就能幫你「喝」掉斑點！

每日喝1杯西紅柿汁可防治雀斑
每日喝1杯西紅柿汁可防治雀斑每日喝1杯西紅柿汁或經常吃西紅柿，對防治雀斑有較好的作用。因為西紅柿中含豐富的維生素c，被譽為「維生素c的倉庫」。維生素c可抑制皮膚內酪氨酸酶的活性，有效減少黑色素的形成，從而使皮膚白嫩，黑斑消滅。

大米黃瓜粥防治雀斑
大米黃瓜粥防治雀斑取大米100克，鮮嫩黃瓜300克，精鹽2克，生薑10克。將黃瓜洗淨，去皮去心切成薄片。大米淘洗乾淨，生薑洗淨拍碎。鍋內加水約1000毫升，置火上，下大米、生薑，武火燒開後，改用文火慢慢煮至米爛時下入黃瓜片，再煮至湯稠，入精鹽調味即可。一日二次溫服，可以潤澤皮膚、祛斑、減肥。

常飲檸檬汁，可以白嫩皮膚
常飲檸檬汁，可以白嫩皮膚將檸檬攪汁，加冰糖適量飲用。檸

檬中含有豐富的維生素c，100克檸檬汁中含維生素c可高達50毫克。此外還含有鈣、磷、鐵和b族維生素等。常飲檸檬汁，不僅可以白嫩皮膚，防止皮膚血管老化，消除面部色素斑，而且還具有防治動脈硬化的作用。

黑木耳祛除黑斑
黑木耳祛除黑斑取黑木耳30克，紅棗20枚。將黑木耳洗淨，紅棗去核，加水適量，煮半個小時左右。每日早、晚餐後各一次。經常服食，可以駐顏祛斑、健美豐肌，並用於治療面部黑斑、形瘦。本食譜中的黑木耳，《本草綱目》中記載其可去面上黑斑。黑木耳可潤膚，防止皮膚老化大棗和中益氣，健脾潤膚，有助黑木耳祛除黑斑。

每日早晚洗完臉後，以鮮胡蘿蔔汁拍臉
以鮮胡蘿蔔汁拍臉將鮮胡蘿蔔研碎擠汁，取10-30毫升，每日早晚洗完臉後，以鮮汁拍臉，待干後用塗有植物油的手輕拍面部。此外，每日喝1杯胡蘿蔔汁也有祛斑作用。因為胡蘿蔔含有豐富的維生素a原。維生素a原在體內可轉化為維生素a。維生素a具有滑潤、強健皮膚的作用，並可防治皮膚粗糙及雀斑。



四類發質

夏季防曬保養貼士

就像肌膚需要加強防護才能抵禦紫外線的傷害一樣，秀髮與陽光的關係，也是如此。夏季秀髮的防曬保養必不可少！

夏季秀髮也要防曬
頭髮主要由氨基酸、水分、脂質、色素和鋅、銅等微量元素組成，而陽光中的紫外線會對這些成分產生不同程度的損害。秀髮暴曬後，氨基酸會吸收部分紫外線，產生「光降解」作用，並產生直接導致頭髮老化的自由基。這一系列的反應使得秀髮開始變得黯淡、沒有彈性。此外，陽光照射也會使髮絲中的水分含量減少，髮絲變得更加脆弱。

健康頭髮的重要標誌是滋潤而富有光澤，而對於夏季頭髮防曬，最根本的目的當然是保持頭皮健康，不曬傷、不過敏。歐萊雅研發與創新中心、頭髮臨床評估中心專家柳晨介紹，頭髮防曬要針對不同情況的發質特點，進行不同重點的防曬步驟。

枯黃型髮絲
發質特色：皮脂分泌少，髮絲通常都沒有足夠的油脂層來保護，色澤黯淡乾枯，很容易受到紫外線的威脅。
髮絲護理：選用滋養效果較佳的洗髮露，用鬃毛梳均勻刷頭皮刺激油脂分泌，注意頭皮保養。
夏日處方：在塗抹頭髮防曬品前，使用歐萊雅為乾性發質特別設計的深層滋潤保溼型護髮產品進行護理。同時，出門時要多使用防曬護髮素、發膜、免洗潤髮露，以增加髮絲表面的保護膜；洗髮後，忌用暖風吹乾，盡量讓頭髮自然涼乾。

油脂型髮絲
發質特色：髮絲表面經常覆蓋著油脂層，這類發質是不易受到紫外線損傷的。但是，到了夏天，皮脂分泌旺盛，頭髮總是油

的，貼在腦袋上，頭皮油膩難保持髮型。
髮絲護理：為了抑制皮脂分泌，經常洗頭、洗髮時水溫不宜過高，避免刺激油脂。
夏日處方：過度的陽光刺激，會使油性頭皮的分泌更加旺盛，所以最好在塗抹防曬產品前為油性頭皮使用調理控油型護髮產品，或者搭配使用海飛絲去油洗髮水和防曬護髮素，使頭皮保持爽潔。

敏感型髮絲
發質特色：髮絲細，缺乏彈性無光澤，發質乾枯。往往是由於燙髮、染髮過於頻繁造成的，受損髮質的髮絲毛鱗片結構被破壞，頭髮表面空洞加大，蛋白質流失，自然彈性消失。
髮絲護理：修護乾燥毛髮，避免長期暴曬在陽光下，使用保濕效果佳的洗髮露及水溶性護髮乳，以保證營養成分和水分的有效吸收。
夏日處方：可以嘗試一些簡單安全的diy發膜。比如，一個蛋清加3粒維生素c和幾滴橄欖油混勻，敷在清洗乾淨的頭髮上(主要在發尾部分)，戴上浴帽，敷熱毛巾，5分鐘左右洗淨，對頭髮的柔軟度和光澤度都會有所改善。另外，要注意在使用任何護髮產品前都要做防敏感實驗。

混合型髮絲
發質特色：往往頭髮到了一定長度，會頭屑多，頭皮油膩、發癢，但油脂不足以覆蓋全部髮絲，再加上熱天強烈的紫外線照射，頭髮會變得沒有光澤，發尾枯黃、分叉，嚴重時還會出現頭髮喪失彈性極易斷裂的情況。
髮絲護理：用乾性洗髮露清潔，選用水溶性護髮乳護髮，洗髮時水溫不宜過高，減少頭皮部分的肌膚油脂分泌。
夏日處方：護理時，建議防曬和滋養型產品搭配使用，護髮素要多用一些。特別注意，要讓滋養成分在發尾部分盡量停留時間長點。每次洗完頭後，半干時給頭髮上一層營養保溼精華油。