

不可不知 祛斑也能讓你破相

俗話說一白遮百丑，如果臉上長了色斑，美麗就會大打折扣。那麼怎樣才能快速美白祛斑呢？專家提醒祛斑需有耐心，否則盲目選擇不當祛斑方法將會使您的皮膚傷痕累累。

一、迅速變白——飲鴆止渴
不少的祛斑療效號稱「一兩天極短的時間內使皮膚迅速變白、變嫩」，而一旦停用，皮膚立即變得更黑，色素反彈，皺紋加深。其實，這類祛斑產品往往添加了超標的鉛、汞等對人體皮膚、神經系統有毒的物質。由於鉛、汞等重金屬離子能作用於黑色素生成過程中的酪氨酸酶，使其失活，從而阻止了色斑的形成，減少黑色素，讓皮膚變白。但這

一作用是短暫的，最終造成的後果是酪氨酸酶還是無限制地催化黑色素的生成，使皮膚變黑，色素反彈，甚至出現重金屬中毒斑。

二、激光祛斑——治標不治本
激光美容祛斑主要是利用激光治療儀發出特定波長，不同波長的激光會被皮膚中特別的顏色或色素吸收，當色素漸漸被身體吸收後，色斑的顏色就會隨之變淡。但畢竟激光祛斑是依靠外力的「強制性祛斑」，並不能從源頭阻斷斑的生成。

三、果酸換膚——透支青春
果酸換膚祛斑所選用的果酸是從水果中提取的自然酸，一般低於10%的低濃度果酸配方有滋潤的

作用，可使皮膚細緻富彈性；高於20%的果酸則使肌膚外層老化細胞容易脫落，同時促進真皮層內膠原纖維、粘多蛋白的增生，能達到祛斑的效果。

果酸換膚祛斑可以祛除位於皮膚表皮淺層的斑點，但對於位於皮膚表皮深層（基底層）或真皮層的色素斑點則無能為力。此外，利用果酸換膚祛斑的要求極高，首先要嚴格無菌控制；其次由於採用高濃度果酸，在面部停留的時間也要嚴格監控，否則會起到適得其反的效果；再者，利用果酸換膚祛斑不可避免地要傷及皮膚角質層，使皮膚抵禦外界侵害的功能降低，同時也令肌膚水分過度喪失，極易出現老化。



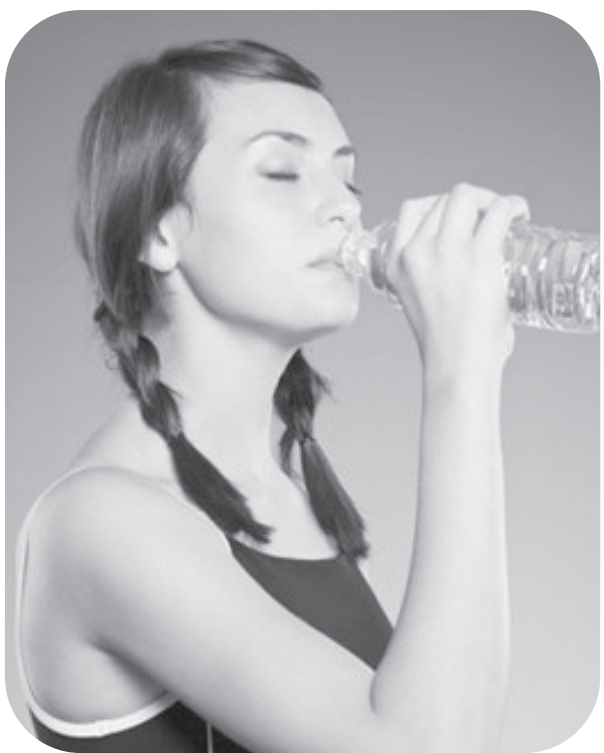
返璞歸真 天然食材護髮法

天然的就是最好的，當你被各種價值不菲的洗護產品弄得眼花繚亂時，不妨考慮「返璞歸真」，從身邊的各種綠色食材下手，除了將它們吃下肚子，還能借助它們，用最原始天然的方式來呵護自己的秀髮。

天然護髮
利用天然食品來做護髮素非常簡單，在家裡，你也可以做焗油或深層護理。「有些看似奇怪的食物其實對頭髮大有用處，譬如啤酒、雞蛋、蛋黃醬。用兩個雞蛋做頭髮護理最經濟實惠的方法。」

天然石材護髮
將本該用來吃的食物塗抹在頭髮上，或許在很多人看來不可思議，其實觸摸起來油膩沾手的它們，恰恰是打發損傷性發質的最好幫手。例如牛油，「你可以嘗試使用不同的植物油或牛油為頭髮做深層護理。如果是短髮，祇需要1茶匙就可以了，長髮需要2茶匙或以上。」，「首先把塗有自製發膜的茶勺放入小塑料袋中，把袋子綁緊，然後把袋子放入熱水中。充分加熱後，用畫筆把發膜塗在頭髮上。」用牛油護髮，比任何昂貴的護髮素都要好上一百倍。

頭髮護理
除了白酒醋以外，你還可以試試用蘋果醋進行每週一次的頭髮護理。用約1/2至3/4杯蘋果醋，加入半杯水稀釋。首先按正常的洗髮步驟進行，先洗頭和沖水，然後塗上蘋果



醋，等1分鐘左右衝水，以上步驟重複一次，這樣蘋果醋的氣味就不會殘留在頭髮上。蘋果醋還能徹底去除洗髮水、護髮素和發膠等殘留物——這些殘留物會使發質變硬。使用時要注意避免讓蘋果醋進眼；淋浴時也要小心，因為蘋果醋會令地板濕滑。

蛋黃醬和乳酪可以作為發膜的基本材料單獨使用，你也可以在其中一種當中加入其他材料。蛋黃醬和酸奶是酸性的，它們可以去除頭髮的殘留物。你可以添加富含營養油的果醬，如哈密瓜、芒果、牛油果、香蕉和南瓜，這些水果含有豐富的油脂使頭髮更柔軟。你還可以在蛋黃醬或乳酪當中加入一茶匙的植物油，這種發膜能對頭髮進行有效護理。焗油和深層護理能讓乾枯和受損頭髮重獲新生。

步行與慢跑的異同
說起步行與慢跑的區別，想必大家想到的是速度了；但其實最根本的區別是：步行的時候，左右雙腳是交替著與地面接觸，而慢跑時則是有雙腳同時瞬間離地的情況。所以，慢跑其實更接近邊跳躍邊向前的運動。步行給身體帶來的負擔是體重的1.5倍，而慢跑則是3-4倍。

那麼步行與慢跑的相同點又是什麼呢？兩者都是燃燒脂肪的有氧運動。祇是在相對劇烈的慢跑過程中，呼吸變淺，會更快地變成無氧運動，脂肪燃燒的速度減慢。另一方面，步行卻比較難刺激肌肉，但慢跑能充分鍛煉肌肉，令心肺功能提高，令體內的基礎代謝加速。

所以，如果發現自己運動時體力還不錯的人，可以先從步行來燃燒體內的脂肪，等到身體充分得到舒展後，想進一步提高基礎代謝的話，再進行相對劇烈的慢跑運動吧！

步行與慢跑的對比
優點：步行運動比較輕鬆地展開，即使平時運動不足的人也很容易接受。運動負荷量較高的慢跑運動，當然也是更能使減肥運動進階。

缺點：步行運動不適宜過於長期地堅持，因為往往會變成一個無目的的減肥運動，進行到一定的程度時需要轉為其他高強度的運動。慢跑運動對足部及腰部的負擔較大，這兩個部位有傷患的人就要避免了。

1卡路裡的消耗所需，步行為19步，慢跑為10步。而每100卡路裡的消耗，需步行26分鐘，或慢跑13分鐘。
走路減肥與跑步減肥的所需用品

輕便、透氣性與吸汗性較強的運動衣物，跑步與步行專用的運動鞋，透氣性與吸汗性較強，並能保護腳趾與腳後跟的襪子，能遮擋紫外線和灰塵的太陽眼鏡，透氣的帽子，防曬產品，瓶裝水，手錶等都是這類運動需要準備的用品。另外，如果想更有效地進行，隨身帶著步數表，同時還能測量卡路裡的消耗量呢！

步行
如果想要把步行作為減肥運動的鍛煉，姿勢是很重要。上身要挺直，面向前方，雙臂張開並自然伸直，在擺動時幅度要大，雙腳邁出的步幅也盡量拉大，小腿肌肉要收緊。步行對速度沒有多大的要求，關鍵是隨著加強，從每日1000步增加到3000步，然後每天堅持步行30分鐘。如果無法一口氣完成30分鐘，分開3次完成效果也是很好的！

可以選擇輕便的運動鞋，祇要穿著不累就可以。1、鞋頭要與腳掌貼緊；2、鞋子不要太緊，腳趾的地方要留5-10毫米的空隙，讓腳趾有活動的空間；3、腳幅的部分要很好地貼合；4、鞋後跟要堅固才能保護腳跟，同時有5毫米的空隙。
慢跑

走路PK跑步 有氧運動更有效

慢跑時，同樣視線要向前方，上身特別是背部要向前後拉緊並收腹。雙臂手肘的彎曲也要有意識地緊張起來，切勿放鬆，用整個腳掌著地。慢跑有一個小技巧，一開始先步行10分鐘，跑5分鐘，再步行15分鐘；等身體慢慢適應後，步行10分鐘，慢跑15分鐘再步行5分鐘；強度加大後可以縮短步行的時間，加長跑步的時間。

最好選擇專業的跑鞋，這樣就能減輕給足部和腰部的負擔。1、腳掌的部分要貼合，並且帶有柔韌性；2、跑鞋的鞋尖都是稍稍翹起的，並與腳趾空5-10毫米；3、腳幅的部分要很好地貼合；4、與腳後跟有5毫米的空隙，鞋後跟稍微加厚，能給腳跟帶來安全感。



化妝品有保質期 省錢再利用

女人的化妝包裡，難免會有幾件過期的化妝品，扔掉很可惜，繼續用又怕傷害皮膚。如果化妝品沒有出現霉斑、變稀、出水的質地變化、或是顏色沒有改變，也沒有難聞的氣味，就可以再利用。

一、化妝品再利用
化妝水：爽膚的化妝水含酒精，可以用來清潔鏡子、梳妝台、餐桌、瓷磚、抽油煙機等；保濕的可以用來保養皮鞋、皮包、皮沙發等。
乳液：營養指甲、護髮。用小塊化妝棉蘸滿乳液包裹在指甲上，15分鐘後取下，可促進指甲生長與亮澤；洗髮後將乳液抹在髮梢上，可防分叉、柔軟頭髮。

面霜：除了擦手、擦腳，塗在髮梢上可代替護髮素；用來護理皮具效果也非常好。將過期面霜塗在皮錢包、皮手包、皮鞋、皮沙發上，有保養皮革的作用，而且適用於各種顏色的皮製品。需要注意的是，不要有增白功效的。

香水：噴在洗手間、房間、汽車裡充當清新劑，或者為洗完的衣服增加香氣；噴在化妝棉上用於擦拭膠帶留下來的痕跡；用來擦拭燈具，既能去污，通過燈具發熱助香氣散發，又有香薰之效。

口紅：可以擦拭銀首飾，或者修復皮具。將口紅塗在餐巾紙上，反覆擦拭銀器或首飾變黑的地方，就煥然一新了；皮具磨損後露出白色的皮茬口，抹上相同顏色的口紅，再塗上一層蛋清就行了。

洗面奶：可以用來洗手、洗腳，做剃鬚膏，或者當清潔劑刷洗衣領、衣袖、旅遊鞋等。

洗髮水：可以作為羊毛製品清洗劑、衣領淨用。因為洗髮水中含有毛髮柔順劑，可使毛衣等羊毛製品柔軟清香；還可以清洗衣領、帽子、枕巾等與頭髮密切接觸的衣物。

二、化妝品保質期知多少
通常情況下化妝品的保質期是3年。開封後保質期短則3個月，多則2年，總的來看固體的、成分單一的化妝品保質期長一些，液態的、成分複雜的保質期則短一些。

超過保質期的化妝品最主要的問題是微生物污染，開封後的化妝品與空氣長時間接觸後，其中活性成分可能發生化學變化，會對皮膚產生潛在的威脅，因此無論是從安全角度、有效角度和使用舒適感上來說，都強調化妝品應當在保質期內使用。

粉底保質期：6-12個月
或許你會驚訝，甚至反駁道我的粉底都用了近一年半仍Feeling good，那麼你是極其幸運的。一般的粉底的試用期都在6-12個月，粉狀的可能情

況稍微要好一些，特別是水凝基和精油基底的粉底液和粉底膏，它們是病菌

得以滋生的溫床，不僅如此，隨著試用期的不斷延長，粉底會變色變味。如果你一旦發現你的粉底出現了如此狀況，請一定不要不忍，毫不猶豫的扔掉吧，你無法預測一款已經過期的產品可能會給你的肌膚帶來什麼樣的傷害。

當然有一些注意事項是可以延長你的使用時間的，避免將粉底產品放置在過於潮濕和溫度過高的環境下，這樣可以延長其使用期限。

遮瑕膏保質期：6-12個月
當然不開封的情況下，遮瑕膏的保質期可以達到2-4年，但誰買遮瑕膏都不是用來當做裝飾品的。開封的情況下如果在保質期內使用時發現遮瑕膏難於融入肌膚，遮瑕膏已經開始出現乾燥、結塊或者發霉發臭的情形，那麼請果斷的扔掉吧。膏質過期後小試一次當然問題不大，但是遮瑕膏、粉底液之類的產品過期後繼續上臉，就很可能帶來肌膚過敏的毀膚情況。

眼線膏、眼線液保質期：3個月
眼線筆：1年

眼妝產品貌似保質期都不大長，相信用過的人都深有體會，用了不到一段時間後很容易發乾，而且容易滋生細菌。如果你一旦發現眼線筆尖上出現了削不掉的白頭，或者是上裝後極易脫妝，這就可能在暗示你它們即將過期了。液體的眼線液壽命不超過半年，而眼線筆一般在1年左右。為了保護你的眼睛如果一旦發現有過期的跡象，請丟掉這些曾經你曾經摯愛的寶貝吧。

睫毛膏保質期：3-6個月
據眾多網友反映，睫毛膏是保質期最低的彩妝品，睫毛膏化學性質不穩定，極易變質。試用期間如果發現睫毛膏產生了異味，那麼它是在提醒你這時候該丟棄它了。

有些聰明的使用者們也有妙招來延長其壽命，使用睫毛膏的過程中避免多次來回的抽取睫毛刷頭，將睫毛刷頭輕輕的旋轉出瓶口，這樣能避免過多的空氣進入瓶口致使睫毛膏干的更快。

眼影膏：6個月
眼影粉：2年
粉狀的眼影保質期一般為1-2年，使用過程中如果

眼影的顏色發生變化，或者是有蠟狀物產生，那麼這時候你該提高警惕，或者採取行動立即Stop！

怎樣能間接的延長眼影類彩妝品的壽命呢？首先購買時最好是購買規格較小的產品；其次要對眼影刷進行定期清潔，這樣能避免帶入大量的細菌至眼影盤中。

粉餅或散粉：6個月-2年
儘管粉質的彩妝品的保質期比液狀的更長，而且其變質的狀態也不太好分辨，所以我們祇能通過上妝時的情形來進行分辨了，上妝後不易貼合肌膚，或者是粉餅中有顆粒狀物時我們該考慮換一款粉餅了。

同眼影粉一樣，想要延長其使用期限，一樣的要對粉刷進行定期的清理。

唇膏：2年
無論是走艷妝路線或者是清純路線，唇膏都是不可或缺的一款彩妝品。儘管他的保質期看上去很長，但請一定不要忽視，它也是含水的，極易被細菌感染。使用過程中發現唇膏已經變干了或者有異味時，那麼放棄它吧。當然捨不得扔的話可以拿來做彩筆，過期的眼影膏等也可以成為你繪畫的工具。



鍛煉前準備工作：
1.在進行運動前最好先熱熱身，比如做1分鐘的原地踏步，或者幾個簡單的伸展動作。這樣不僅能避免運動過程中的拉傷，還能預熱身體，減脂的效果會更明顯。

2.在運動過程中，特別是肌肉用力的時候，一定不要屏住呼吸。要讓氧氣也充分參與到活動中來，才能加速你的新陳代謝

3.雖然天氣很熱，但是練習時不妨將室內的空調開了，這會讓熱量跑的更徹底。不過要記得，練習後要及時補水哦！
4.如果你平時就經常健身，或者你想達到更好的效果，可以在大腿和腹部綁上配合減脂使用的增重帶，以增加運動強度，這樣會更多的消耗卡路里。

5.除了堅持運動，飲食也請一定注意。健康的高纖維高蛋白低脂肪的營養膳食才能讓運動的效果加倍，所以千萬別貪嘴。

1.踏板起身
鍛煉部位：臀部、大腿、肩膀
站在踏板(沒有踏板也可以用比膝蓋低一些的小板凳)左側，右腳踩在踏板上，呈自然彎曲狀；右手持小啞鈴(也可以使用裝滿水的飲料瓶)，舉到肩膀和脖子處，同時左手臂慢慢抬起平舉，與肩平齊。

伸直右腿，身體隨之離開地面，同時左腿繃直腳尖，慢慢向前平伸，直到與右腿呈90度角。堅持3秒後，恢復上一個動作開始時的姿態，重複一遍後換左側。

2.單腳起立
鍛煉部位：臀部、腿部、上臂
雙手持啞鈴，自然下垂身體側，靠坐在硬面的椅子上，雙腿呈90度請彎曲。坐好後，輕輕抬起左腳，完全離開地面。

左腳保持離地的狀態，祇依靠右腿的力量從椅子上站起，同時雙臂將啞鈴舉到

胸前。堅持3秒後，放下啞鈴，坐下重複一遍後換另一側。

3.臀部下壓
鍛煉部位：上臂、腿部
坐在踏板上，雙手放於臀部兩側，兩手抓住踏板的邊緣，雙腿自然彎曲。坐好後，雙臂用力挺直支撐起身體，臀部向前移動離開踏板，左腿抬起向前伸，並與地面平行。

慢慢彎曲手肘，臀部緩慢向地面靠近但不要接觸地面。堅持3秒鐘後，慢慢抬起身體回到動作開始時的姿態。重複一遍後，換另一側腿練習。

4.搭式倒立
鍛煉部位：肩膀、胸部、肋骨以下到骨盆
做俯臥撐的準備姿勢，雙手打開與肩同寬支撐在地面，收小腹，背部、臀部和腿部盡量保持一條直線。準備一條毛巾，將前腳掌踩在毛巾上，便於後一個動作滑動。

臀部和右腿向上抬起，同時雙腳向前方「滑」，身體呈一個倒「V」字。堅持3秒後回到準備姿勢，然後重複一次。
5.挺胸+MINI仰臥起坐
鍛煉部位：腹部、臀部、大腿內側
平躺姿勢，雙腿彎曲，膝蓋併攏，中間夾一卷浴巾，腳尖向前。雙手持啞鈴，雙臂彎曲，將啞鈴舉到胸前，準備姿勢做好後，慢慢向上抬起臀部，直到背部和腿呈一條直線。

臀部緩緩向下回到地面，頭部和肩部向上抬起，做仰臥起坐姿勢。背部不用整個抬起，感覺到上背部稍微離開地面即可。堅持3秒後回到準備姿勢，然後重複一次即可。

6.單腳起立
鍛煉部位：臀部、腿部、上臂
平躺姿勢，雙手自然放於身體兩側；將一卷浴巾夾在兩腳之間(注意要用整個腳內側夾來而不是祇用腳尖)，雙腿挺直，慢慢抬起直到與地面垂直。

5分鐘局部燃脂 變性感女神

