

出汗也能美容 6種省錢排毒法

夏季最容易出汗了，可能很多MM都討厭那噁心的汗臭味。但是你要知道其實出汗也能美膚排毒哦。下面就看看6種超省錢的出汗排毒法吧。

一、「皮膚毒素自測」——以下現象有哪些是你的真實寫照？

- 1、工作壓力大，情緒起伏波動、焦躁易怒；
- 2、下半身肥胖，容易浮腫；
- 3、氣色不好，時常容易疲累，面色比相同年齡的人看起來更顯老；
- 4、頭屑分泌多，有體味及口臭；
- 5、黑眼圈嚴重，雙眼看起來無神空洞；
- 6、沒有刻意減重，但身體卻出現橘皮組織；
- 7、白天感覺沒精神，晚上卻又睡不著；
- 8、腸胃消化不良，患有胃病。

二、哪類人群的肌膚最該排毒？

- 1、經常面對電腦的白領階層、公務員、教師、IT及平面設計從業者等深受電腦輻射毒害的人群。
- 2、長期在戶外工作的，諸如記者、推銷員、市場調查員等長期外出工作使皮膚經受風吹日曬、時刻遭受紫外線的炙熱荼毒者。
- 3、嗜好煙酒的靚妹或帥哥。
- 4、長期以廚房為主要根據地的家庭主婦們，不想成為黃臉婆的油煙瀰漫下的脆弱肌膚者。
- 5、「天馬行空」的脆弱肌膚，經常乘飛機、皮膚時緊時松容易鬆弛的商旅人士。

腳剛好露出水面，頭保持穩定。

臀部動作：入水，抱水，向下劃，向後劃，第二次劃，復位，移臂。

打腿：雙腿靠攏上下交替打腿，膝部可彎曲但不能露出水面。

呼吸：一隻胳膊擡動時呼氣，另一隻擡動時換氣。

節奏：劃臂1次，打腿6次。

蝶泳

身體姿勢：肩部必須保持在水平面上，臀部接近水面，頭比雙臂先入水，抬頭要低。

臀部動作：入水，向外劃和抱水，下劃，內劃，上劃和移臂。

打腿：開始時，不曲膝，雙腿併攏。一旦腳後跟露出水面，向下打水。

呼吸：在向上劃時開始呼吸。

節奏：劃臂1次，打腿2次。

蛙泳

身體姿勢：頭部和臀部盡量保持高位，身體以胸部為基準。

臀部動作：向外劃，抱水，向下劃，伸展。

打腿：伸展，收腿，外蹬腿，下蹬腿，內蹬夾腿。

呼吸：在臀部做有力的內划動作時呼吸。

節奏：保證蹬腿動作在雙臂伸展時完成。



動雙臂，以達到活躍身體的目的，初始產生熱量，並排出汗液。但需注意的是，時刻關注身後的情況，以免不慎摔傷。每天清晨走15分鐘即可讓效果達到最佳。

3、自我發熱，從膝蓋開始

很多媒體都在告訴你，適度地遠離空調，但是你每日都要出入高檔寫字樓，祇要工作時間，就無法自己避免與空調親密接觸，想要出汗可確實是個難題。或許，此時，祇能選擇用高科技手段來激發身體關節的發熱機制，從而間接促使身體發汗。

你需要這樣做：可以選擇一個讓身體自我發熱的護膝，通過遠紅外負離子熱能，讓人體自發生熱，深入到皮膚深處，分解過氧化脂質等有害物質，並通過汗排除體外，擴張血管、促進血液循環、活化細胞、調節神經。而且，即使身體內部在發熱並排汗，整個人也不會感到非常熱，依然可以輕鬆享受夏日的明媚。

4、自我調節循環，舒張毛孔

現如今，無論四季如何轉換，人們都可以感受到如春的溫和感受，這讓身體對於季節的感應能力大大降低，適應能力也大不如前。尤其到了夏日，自我排汗功能也在減退，而宅在家裡，是培養身體主動出汗，提昇身體對季節適應能力的最佳時機，那就請給自己制定計劃吧！

你需要這樣做：定時關掉空調，保持室內通風，靜靜地與自己「相處」，提昇身體的耐熱性，隨著溫度的變化自我調節身體循環，並時刻保持順暢。5分鐘後，汗就會隨著舒張的毛孔自然排出體外，在夏日裡堅持這種狀態，毒素不會久居於體內，促進夏日健康。

5、掌握最佳時間，在陽光中漫步

「夏天的太陽會把皮膚曬黑、曬傷，我們一定要嚴防死守！」這是很多女性朋友的夏季防曬宣言。但是，親愛的，夏日的陽光也是讓人體主動出汗的最佳「能動劑」，而且陽光中還含有豐富的維生素D，還能促進鈣的吸收，一舉兩得。當然，曬太陽也不一定要把自己曬黑，主要是「生物鐘」要掌握好。

你需要這樣做：最佳的曬太陽時間是上午6至10點和下午4至6點，每天曬15分鐘左右。這兩個時段的陽光很溫暖，卻不強烈，而且空氣中的污染量也在最小值。你不妨找個機會走出室內，在陽光中漫步，讓身體的能量逐漸被激活，激發汗液「走出」身體。散步過後，身體無比暢通。

6、溫敷毛孔，舒展一下

想要讓身體更加通暢地主動排汗，毛孔的健康非常重要。在夏日裡，更需要適當地舒展一下，讓它更加「舒適」地為你服務，而對於毛孔的健康保養，你祇需要準備一條溫熱的濕浴巾。

你需要這樣做：每天清晨7點左右，在小區中進行倒走練習。具體方法是：在倒走前，活動全身關節，做足熱身運動。兩臂夾緊，並隨著腳步後移，擺

酷暑天 清涼游泳減肥塑身招

大熱天轉眼就要來臨，你準備如何度過一個安寧的夏天？告訴你吧，有80%的人認為，游泳是夏天最好的運動，避暑又愉悅心情；還有最受歡迎的減肥課題，在游泳項目裡可以得到解決。

大熱天轉眼就要來臨，你準備如何度過一個安寧的夏天？告訴你吧，有80%的人認為，游泳是夏天最好的運動，避暑又愉悅心情；還有年輕MM最愛聽的減肥課題，在游泳項目裡可以得到解決。

消耗熱量最大

有專家這麼分析：水的熱傳導係數比空氣大26倍，若在相同溫度的水裡比在空氣裡散失熱量加快20多倍。這樣就會有效地消耗人的熱量。運動生理學者測試表明：若在水中游100米，消耗100千卡熱能，相當於陸地跑400米，或騎自行車1000米，或滑冰1500米，這也就是游完泳後很快感到飢餓的道理。

水壓預防疾病

游泳時人體處於水平狀態，十分有利於下肢和身體靜脈血液回流心房，水對胸腔的壓力促使呼吸加深，增加肺活量，水溫對皮膚的冷刺激使血管急劇收縮和擴張。日本有家游泳醫院，專門用訓練手段來收治患有腎病、肥胖病、氣喘、過敏及其他內分泌系統疾病的人，幫助他們鍛煉身體，恢復健康。

游泳是一項全身運動，正因為水中有浮力，故不需在地面運動時支撐身體的額外的體力。因此，對治療慢性病是非常有利的。游泳時，胸腹部受到水的壓力，呼吸肌作用加強，還可以治療氣管炎和肺氣腫。

初學者要領

游泳分蝶泳、仰泳、蛙泳、自由泳，初學者一般是從自由泳或蛙泳開始學。這裡說說動作要領。

自由泳

身體姿勢：身體盡可能平直，腿部的動作剛好露出水面打水。

臀部動作：入水，伸展，抱水向內劃，向上劃，移臂。

打腿：雙腿併攏，膝部不要彎曲過度，向下打腿。呼吸：頭朝肩膀出水面轉動呼吸，有輕呼吸和深呼吸。

節奏：打腿6次，兩臂各划水1次。

仰泳

身體姿勢：兩耳剛好放在水中，臀部剛好放在水面下，兩

面霜6大騙人功效 你究竟知道多少？

面霜、乳液是基礎護膚最重要的一步了，很多人都會覺得如果不用，護膚就沒有完成，所以，擁有一瓶好的面霜可是非常重要的哦！但是面對很多廠商都挖空心思所搞得一些誇大宣傳，你可要提高警惕！

1、純植物成分

首先，必須澄清一件事，那就是一個化學結構式，無論用什麼手段得到，它的功效肯定是一樣的。所以一種成份無論是純植物提取，還是化學合成，它的效果不會是兩樣。其次，從植物中提取對肌膚有利的成份對技術和設備要求非常高，並且提煉濃縮成本高得驚人，絕不是百元左右的價格可以拿下。其實，大多數標榜純植物成份的面霜，其擔任主要作用的成份還是化學合成的，甚至並不含植物成分，僅以植物香味或色澤來吸引消費者。

2、多效

一款面霜，既能保濕，又能抗皺；既能美白，又能提拉緊致；既能控油，又能……它到底含有什麼成份呢？我們都知道「一把鑰匙開一把鎖」的道理，一種成份，祇能針對一種肌膚問題。一種能對抗多種歲月問題的面霜，裡面到底能含有多少種有效成分，這些不同種類有效成分

真的能夠在一起和平共處，相安無事麼？我們平時護膚，精華要與面霜分開，兩種同功能的產品因其活性不一樣，尚且要分開使用，不同功能的物質放在一起，不「打架」才怪。

3、排毒

地球人都知道，人體兩大排毒器官是肝臟和腎臟，皮膚也有少許排毒功能，但是要通過排汗來完成，即要有一個向外「排」的動作。可塗面霜卻是一個向內「吸」的過程，與排毒恰恰相反。那麼，所謂的排毒面霜？它排毒的原理到底是什麼？它憑什麼排毒呢？它排毒的機理是哪裡呢？排完毒應該有什麼症狀呢？難道寫個含有「天然排毒成分」就能排毒了？

4、抗衰老

小編承認很多面霜有抗皺的作用，堅持使用的話，肌膚表層的皺紋會減淡。可是整體抗衰老，就有點扯淡了。衰老是整個人體機能水平的下降，也就是說，隨著時間的流逝，肌肉、骨骼等人體器官也都在衰老，這些衰老都通過肌膚的衰老而表現出來，但是，任何面霜甚至護膚品都沒有改變肌肉和骨骼的力量。

5、改變基因

基因是09年護膚界最熱門的一個詞，

可基因到底什麼？基因是遺傳的物質基礎，是DNA分子上具有遺傳信息的特定核苷酸序列的總稱。基因通過複製把遺傳信息傳遞給下一代，使後代出現與親代相似的性狀。也就是說，我們的基因是相對固定，要通過外力干預是件相當困難的事。想通過一瓶或者幾瓶護膚品就能改變人類的基因，不知道是美好願望，還是概念炒作。

6、膠原蛋白成分

膠原蛋白，首先它是一種蛋白，蛋白的分子很大，大到不要說肌膚根本無法吸收，就連我們賴以吸收養分才能生存的胃腸也是要先把它水解為氨基酸才能吸收。不信你把生雞蛋清摸臉上試試，看看它能不能被吸收。從生物學的角度講，祇有低等的無脊椎動物，表皮才能吸收蛋白這類物質。



馴服毛躁發 柔順一觸即發

拉直、卷燙、染色，好一頓秀髮折騰！難以馴服的毛躁發質，如何即時變得柔順？

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髮尾塗抹，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。

多吃海藻

頭髮的光澤度很大程度上取決於體內甲狀腺素的分泌。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

經常吃豆腐等豆制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、多嚼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。

避免酒精刺激

定型頭髮時不能使用含有酒精的產品，因為酒精會使頭髮乾枯失去光澤，變得毛燥。如果有條件，請多使用免洗型護髮素，因為它不僅會在頭髮表面形成一層保護膜，還可以幫助秀髮定型。

正確的造型方式

用吹風機烘乾頭髮以及其他各種加熱頭髮的手段，都是引起秀髮加熱性損傷的主要原因，過多地使用電吹風會損害毛鱗質與毛髓質，使頭髮乾枯、分叉、變細直至脫落。



這是一組不需要啞鈴，甚至不需要穿鞋子，用不著離開家，離開房間，祇要有床、沙發、長椅、地毯就可以開練的便利操！堅持下去會讓你的肌肉更美，皮膚更緊更光滑。

1 抬腿

減肥重點：腹部、臀部。

伸展重點：大腿外側。

步驟：

坐在樓梯（或床沿、硬椅子邊）上，雙腳分開平放在地面上，抓住樓梯（或床、椅子）邊緣，抬高雙腿與臀部同高，雙腳一齊用力併攏，保持這個姿勢3-5秒鐘，放下雙腳，回到起始姿勢，重複5-10次。

2 拱橋

減肥重點：手臂、腹部、背部、腿。

拉伸重點：頸部、肩部、大腿後側。

步驟：A. 俯臥，後背擡起，用前臂和腳趾支撐身體，頸部與後背在一條直線上。B. 向上抬起臀部，使身體成倒V字狀，頭在雙臂之間。保

持姿勢放鬆。緩慢回到動作A。重複5-10次。

3 下壓

減肥重點：肩部、上臂、臀部。

拉伸重點：頸部、胸部、腹部、臀部屈肌、小腿肚。

步驟：俯臥在地板上，腳背擡直，腳趾向下鉤。下壓腹部，臀部放置最低點，雙臂支撐起上身，背部呈向下拱狀，抬起下頷，向上凝視。維持數秒後，腳後跟後壓，緩慢回到俯臥的姿勢。重複5-10次。

4 扭轉

減肥重點：腹部、背部。

拉伸重點：後背、頸部。

步驟：采坐姿。拾下頷，拉伸頸部，分別向左右側扭轉。每組2分鐘。

你也可以這樣做：取站姿，雙腳打開同肩寬，向上伸展雙臂，在背部交叉，右手觸左肩，左手觸右肩，收腹，向左側扭轉軀幹，維持這個姿勢5秒，再向另一側扭轉。做5-10次。

5 長椅眼鏡蛇式

減肥重點：腰部、腹部。

拉伸重點：胸部、背部、臀部。

步驟：曲膝，臉向下，趴在長椅（或床沿）上，左腳放在地面上，左腳尖與肩在一條垂直線上，向後伸右腿，挺胸，雙手支撐起身體。

提高版：向上抬右腿，同時用右手向後去碰觸右腿，抓住右踝關節5秒鐘，向下放右腿至起始位，交換左邊做同樣動作，重複5-10次。

6 T字形

減肥重點：腹部、背部、大腿後側。

拉伸重點：大腿內側、臀部。

步驟：曲膝，雙腳併攏站立，緩慢向下彎曲身體，雙手指尖觸地。向後抬高左腿。如果感覺有難度可以略微彎曲右膝。保持5秒鐘，放下左腿，換右腿，重複5-10次。



學會這6式 速變身完美S曲線