

# 女人易入的保養誤區



女生們每天基本要塗抹4種以上的護膚品，按每種產品一天塗抹兩次算，那麼一年就有3000次左右。那美女們是否知道自己的保養手法是對是錯呢？現在就認真對照一下，看看自己到底有沒有在毀壞肌膚吧！

**擦精華液**  
 Wrong：直接擦臉×  
 將精華液直接塗於臉上，再以打圈方法塗勻全臉，這種方法不適用於含活性成份或精華類的面霜。

Right：先用掌心搓揉✓  
 將適量精華液放於掌心，順著面部淋巴排毒的方向，由鼻子中軸線向兩邊，將整個面部分成額頭、面頰和下巴三個區域整臉塗抹，之後再用手掌順著以上方向輕輕拉開精華液即可。

**擦眼霜**  
 Wrong：橫推眼霜×  
 橫向推開眼霜，很容易令眼部皮膚因為摩擦而受傷，同時也會增加眼部出現幼紋的機會。

Right：指腹點按✓  
 正確塗眼霜方法應該是先擠出少量眼霜於無名指指腹，再輕輕按在眼部肌膚上。由外眼角至內眼角，以點按式手法，如同彈鋼琴的動作，將眼霜點按於眼部肌膚。這樣有助眼霜吸收，又能夠促進肌膚血液循環，消除黑眼圈。

擦爽膚水

Wrong：用手拍×  
 用手把爽膚水直接拍在臉上，若是雙手不乾淨，反而會影響效果。

Right：以化妝棉輕拍✓  
 先用爽膚水將化妝棉浸濕，接著由內向外、由下向上的方向輕拍臉和頸。再以鼻子為中間位置，以橫向方式擦拭。這樣可拭去老化角質，令肌膚更清潔。

**擦護膚霜**  
 Wrong：大面積塗抹×  
 大面積地隨意塗抹護膚霜，不但不能讓皮膚更有效地吸收其中的有效成分，反而會造成浪費。

Right：有步驟擴展✓  
 想要讓皮膚更好地吸收含有滋潤成分的產品，順著毛孔打開的方向，由下至上的推進方式是非常有效的。先把面霜點在下巴、兩頰、額頭和鼻尖，然後從下巴開始以打圈的方式緩緩向上，經過鼻子，到額頭；再從嘴角兩邊向上將臉頰上的面霜也塗開。

**塗粉底**  
 Wrong：向四面推開×  
 把粉底從臉中中心推開，未能徹底遮蓋毛孔，粉底容易越塗越厚。

Right：從上向下擦✓  
 因為毛孔是向下打開的，由上至下的手法塗粉底更能遮蓋毛孔。先將粉底擠在手背，讓體溫使其溶化，再將粉底點於面上。在額頭和鼻尖部分先由上向下塗勻；顴骨以下則向兩頰向下抹開；下巴位由上至下抹勻。



## 髮型與帽子間的講究

夏日裡，帽子是抵擋烈日的好幫手，它的另外一個功能就是為美麗加分，它們能讓簡單的T恤變得豐富起來，讓平淡的裝束變得多姿多彩。但是不同的帽子搭配不同的髮型，髮型與帽子之間大有講究。

**網球帽+爆炸捲髮**  
 網球帽最常見是搭配馬尾辮，運動感十足。搭配起蓬鬆的捲髮，網球帽看起來似乎也沒那麼「運動」了，多了幾分時尚感。把頭頂的頭髮刮蓬鬆，髮梢用啾啾抓亂，頭髮的誇張輪廓和帽子收緊的效果產生的反差很有對比效果，非常值得嘗試。

**馬術帽+束髮**  
 馬術帽圓潤的線條很容易給人帶來乖女孩的感覺，搭配低低的束髮即可，為了防止髮梢散開來，在中間部位用橡皮筋固定一下，然後垂到胸前。

**爵士帽+蓬鬆盤發**  
 爵士帽不再是男人的專利，女人們也能戴出嬉皮味。蓬鬆的大捲髮盤在腦後，製造出短髮的效果，越蓬鬆越誇張對比越強烈，和奪人眼球的捲髮比起來，帽子似乎完全完全變成了一件裝飾品。

**漁夫帽+中分長髮**  
 漁夫帽搭配長髮是再合適不過了，兩邊垂下的頭髮能平衡帽子帶來的沉重感。記得中分頭髮，保持兩邊發量的平衡，髮梢微微的捲曲用手抓亂即可，這樣的質感才適合漁夫帽的隨意和低調。

**草帽+編織髮辮**  
 鄉村草帽所帶來的田園感和編織髮辮是絕妙的搭配，草帽扁平的線條用髮辮的延伸避免了頭重腳輕的可能，帶來視覺上的平衡。髮辮不用編織得一絲不亂，鬆散隨意即可，這才是最真實的鄉村印象。

## 五大殺手美臀變「沒臀」



減肥不注意，美臀變沒臀！中國女人的腰與屁股生得特別低，背影望過去，站著也像坐著。當張愛玲如此痛快地觸及我們的身材弱點時，美臀變成了我們追逐的必然。有些生活壞習慣可是美臀殺手，一起來看看吧……

**剔除斜坐的軟骨頭**  
 坐，可是一門大學問。坐不好，不僅背脊體型受影響，臀部也會隨時間增長而變形。像軟骨頭似地斜坐在椅子上會使壓力集中在脊椎尾端，造成血液循環不良，氧氣供給不足。而祇坐椅子前端三分之一處，則會造成身體重量集中在臀部這一小方塊處，長時間下來臀部疲疲變形指日可待。

**長時間站立**  
 可別以為祇有坐太久才會臀部不好，站就沒問題了。錯！站太久，血液不易自遠程處回流，會造成臀部供氧不足，新陳代謝不好，同時還會讓你的腿產生靜脈曲張的恐怖現象！

**抽煙、喝酒、不睡覺**  
 如果你認為抽煙、喝酒、熬夜及壓力太大，又用不著臀部出馬，跟臀形沒有關係，那就錯！錯！錯！不良生活習慣與臀形絕對有關係，血液循環不好、代謝不良、肌肉鬆弛，想要擁有豐盈圓潤的臀部，做夢！

**常吃口味重的飲食**  
 高熱量、高甜度、口味重，現代人的飲食形式，是造成肥胖的主要原因。如果又不愛動手動腳，肥肉日漸累積是理所當然的。

**運動時穿三角內褲**  
 運動時穿著薄薄沒有支撐力的三角款式內褲，年輕時不覺有何不妥，用不著等到年老珠黃，你的臀部就會因為彈性纖維組織鬆弛，支撐力不夠而向地心看齊。

## 護膚品的正確用量該是多少

**小氣篇**  
 別以為護膚品用得越多就越好，就算你有的是錢，很多護膚品的用量也有限制。用得太多，反而會欲速不達。白白浪費銀子不說，皮膚出了問題就更不值得了。

**潔面品**，不是用得越多就越乾淨  
 清潔是護膚過程中重要的第一步。而油性肌膚的人最容易消耗的產品恐怕就是潔面了！因為經常會覺得皮膚油乎乎的，所以會怕臉上的油洗不掉，洗面奶忍不住擠了又擠。時間長了，皮膚不但沒有變好，反而出現了很多問題，為什麼呢？

這個道理就像洗衣服時放洗衣粉一樣，如果洗衣粉放太多，不但洗不乾淨，還會在衣服上留下白色痕跡。清潔力並不取決於清潔產品的多少。洗面奶用多了反而會沖不淨，就會造成殘留而導致肌膚問題。現在有很多潔面產品都是濃縮型的，祇需一點點，沾水就能揉出很多泡沫，足夠清潔油脂和灰塵了。

**潔面品的正確用量**：如果是膏狀的潔面產品，每次擠出約為小拇指第一指節的一半那麼多就足夠；如果是乳液狀的，像一元錢硬幣的2/3那麼多即可。

**眼霜**，用一粒米大就足夠  
 用眼霜一粒米大就足夠，不是小米也不是玉米，而是大米。眼週肌膚很薄，幾乎沒有毛孔，眼霜使用過多會造成眼週皮膚的負擔，造成脂肪粒出現。脂肪粒消除起來很難的。在發現眼周出現第一道細紋時，每個人都會花容失色。此時，很多人會厚厚地塗上眼霜，試圖讓細紋消失。其實，亡羊補牢一點也沒用。眼週肌膚很薄，幾乎沒有毛孔，眼霜使用過多會造成眼週皮膚的負擔，造成脂肪粒出現。脂肪粒消除起來很難，豈不是花錢找罪受？有些眼霜被推薦可以當作眼膜使用，這類眼霜多是啫喱狀的，質地較油膩的眼霜則不適合這樣用。

**大方篇**  
 老媽那一輩的人，最看不慣揮霍的作派，最常說的就是：「那麼貴的東西，還不省著點用？」其實很多人在護膚時都有老媽輩的想法：四位數的面膜，得多敷幾次；名牌面霜，用一點效果應該就很

好了吧。須知，有時在護膚時小氣揮門，根本不會省錢，因為護膚品的效果發揮不出來，對皮膚改善很有限。此時節省，反而是一種浪費。

**防曬霜**，2毫克/平方厘米  
 有些人會抱怨：我每天都用防曬，為什麼還會曬黑？歸咎於防曬霜品質不好，恐怕有點不公平，因為防曬的用量很關鍵。先檢視一下自己是不是太小氣吧。

研究表明，要達到防曬效果，每平方厘米的面部皮膚，至少要擦2毫克的防曬霜。你可以做一個小試驗：用尺子量出自己面部的長度和寬度，算出大概的面積，再除以2毫克，就能算出你需要多少防曬霜。

有人可能會反駁：防曬用的少不是因為節省，而是防曬霜太油膩。如果想要保持防曬效果，大可以選擇清爽型的防曬乳液。

**防曬霜的正確用量**：要多於面霜，至少有一元硬幣大小。一瓶30毫克的防曬，在夏天應該一個多月用完。

**爽膚水**，寧多勿少  
 爽膚水是用量上最應該大方的護膚品，爽膚水的用量至少要保證拍滿全臉，因為它是最直接緩解肌膚乾燥、為肌膚補水的產品。如果爽膚水用量不足，就會造成肌膚乾燥。此外，如果每次祇倒很少的一點化妝水，那麼拍到最後，就會祇有干干的化妝棉在皮膚上摩擦，會造成皮膚受損，久而久之，皮膚就會因此變得粗糙。

無論是美容專家還是美容高手，都建議爽膚水可以多多的用，哪怕倒多了也沒關係。你可以把濕潤的棉片敷在乾燥的面頰上，也可以用它繼續照顧脖子和手背。

**爽膚水正確用量**：如果是壓嘴包裝，那麼至少要按壓三下。每次至少要保證一張化妝棉的2/3都是濕潤的。

**面膜**，厚度不夠不如不敷  
 初步開始護膚的人最經常犯的一個錯誤，就在於面膜數用的用量。很多人為了節省面膜，在皮膚上薄薄敷一層，連皮膚本身的顏色都蓋不住。其實，這樣敷面膜，不如不敷，因為根本無法發揮面

膜的效用。  
 非片狀的面膜正確用量：非片狀的面膜在敷用的時候，厚度很重要，至少要保證能夠完全覆蓋全臉的皮膚。而且清潔型面膜，因為它要清潔毛孔裡的污垢，去除角質，所以厚度的要求就會更高一點。

值得注意的是，由於面膜的用量會根據不同的產品和每個人的膚質、臉型都不同，所以沒有普遍參考的用量，要在使用前仔細閱讀說明書並充分諮詢專櫃導購。

**卸妝油**，充分乳化就要量足  
 有很多人在使用卸妝油的時候會犯了小氣的毛病，原因倒不是因為卸妝油很昂貴，而是因為卸妝油感覺比較油膩，似乎用一點就足夠了。卸妝油的功效來自於乳化作用，如果用量很少，就不能充分乳化。而且，卸妝時要摩擦，用量少就會造成皮膚被拉扯，久而久之，皺紋就會跑出來。使用卸妝油可以按照彩妝的濃淡來定，但有一個基本的準則，就是在摩擦的時候，要能夠感到手指在皮膚上的移動很平滑，而不會覺得澀澀的。

**卸妝油正確用量**：如果是按壓式包裝，一次的用量應為按壓2—3次為宜。如果不是，則要使用一元硬幣大小。

**瘦身霜** 捨得才能減尺寸  
 想瘦身的懶人們常會抱怨瘦身霜無用，因為傾注了太多期待，最後腰圍連一寸也沒少。採訪一下使用瘦身霜成功減掉尺寸的美女，最大的原因就是：捨得！

瘦身霜這種產品很特殊，它不僅僅要滋潤皮膚表面，更要充分滲入皮膚，然後打散脂肪，同時還要在肌膚表面起到聚合。提拉的緊致作用，因此用量一定要多。如果用量少，不但無法溶解脂肪，就連提拉的用也很難做到。所以，減肥的懶人們，別再小氣了！

**瘦身霜的正確用量**：根據每個人需要減肥部位的不同、體質不同，用量也有所不同，沒有統一標準。有一個簡單考量的標準：一個月至少要用掉一瓶，才能有效。



## 頭皮油膩五招解決

夏季最常見的頭髮問題一定要數「頭皮油膩」，為了保持頭皮的乾淨，不得不每天洗髮，而結果卻是頭皮依舊油，發尾越來越干。編輯為你講解決這個難題的5個小方法，希望能幫到你。

**方法一：選擇控油洗髮水**  
 選擇針對油性頭皮、有控油效果的洗髮水，這類產品一般含有檸檬精油、迷迭香、天竺葵、薄荷、桉樹等能幫助有效調節油脂分泌、潔淨頭皮的成分。

**方法二：居家完成高效頭皮SPA**  
 油膩的根源是頭皮問題，自己動手做1-2分鐘按摩，幫助頭皮調整到健康狀態，同時軟化皮膚角質層、擴張皮膚內的毛細血管、促進皮膚微循環，從而加速頭皮新陳代謝、舒緩頭皮緊張與疲勞、提昇頭皮抵抗力。

**Tips**：用溫水洗頭後，配合適當的護髮素和按摩膏，先疏通頭髮，然後從兩側太陽穴開

始，用大拇指順著髮際線向上按，作穴位刺激；接著從頭頂開始，橫向兩側按摩；之後從前額髮際線開始到後頸慢慢按摩，同時用指尖輕捏頭部兩側輕輕敲打，就要提起頭皮一樣；如果是長髮，最後像要扎辮子一樣向上拽一拽頭髮，再慢慢地放下。

**方法三：草本植物健康去屑**  
 頭皮油膩常常和頭屑一起出現，選擇含有檸檬草、蘆薈等天然成分的洗髮水，利用天然草本植物能對抗頑固真菌、消炎止癢、深層淨化、促進血液循環等功效，去屑更溫和。
 **Tips**：草本成分不僅對皮膚和秀髮有諸多益處，其芳香的氣味更是對心靈有治療作用。

**方法四：洗髮前精油護理頭皮**  
 頭皮的種種問題很可能是因為頭皮的敏感性及輕度炎症造成的，選擇針對性的精油產品對頭皮進行護理。

**Tips**：按摩不僅能深層清潔頭皮，還能舒緩頭皮敏感、抗菌止癢，修護並重建水脂膜，在洗髮前進行。



對於胸部豐滿的女性來說，如何防止乳房下垂，是她們想知道的事。專家建議，在日常生活中多注重胸部的保健，最好從少女時期就開始養成胸部保養的習慣，從小就開始呵護乳房，這樣就能防止乳房下垂，使胸部一直保持堅挺的狀態。

首先注意睡眠的姿勢，盡量不要趴著睡覺，仰臥最好，盡量避免乳房受到撞擊或擠壓。要穿戴合適的內衣。全罩杯是將乳房全面包圍住，可以改善胸部外擴或鬆弛的情況，適合胸部豐滿或較鬆弛的女性。1/2罩杯可以撐起乳房的下半部分，垂直的內衣帶可以提高胸線，使胸部呈半球形，較為適合於胸部下垂的女性。側杯可以使胸部向中間集中，使胸部更加豐滿，適合外擴型或扁平胸部的的女性。3/4罩杯適合胸部豐滿但有些下垂的女性。

其次，多食用富含蛋白質的食物。乳房主要是由脂肪和膠原蛋白組成的，所以在日常生活中多食用高蛋白食物，來給胸部補充足夠的養分，保持激素水平的平衡。

此外，不要長時間讓熱水刺激乳房，不然易燙去皮膚表面的角質層，使皮膚變得乾燥，乳房組織也會變得越來越鬆弛。所以建議洗澡水溫在27℃左右。可以用噴頭從下向上沖洗胸部，可以起到提昇乳房，防止乳房下垂的作用。每天還可平躺在牀上，用左手托起左側乳房的下部，並用雙手手掌從乳房的下部向乳頭的方向進行推揉，一次20—30下，之後用同樣的方法按摩右側乳房。



## 六點呵護防止胸部下垂