

# 12個美容破冰新招

效改善膚色，並令肌膚充滿少女般的光澤。即使你是油性肌膚，一樣可以放心使用，就連女星 MollySlims 也愛不釋手。



擁有一大堆保養品苦苦護膚，依然不見起色？別失望，這就用第一手的新鮮美容妙招重整旗鼓，讓你離無死角的完美肌膚更近一步。

**雞尾酒保濕法**  
保濕工作也像調製雞尾酒一樣，祇要加對了料，保濕功效就能立即層層累加。比如，現在在美國正流行這一招：將蘆薈汁與幾滴荷荷巴油混合在一起，塗抹於肌膚，片刻後用冷水輕拍沖洗，兩者的混合物就像皮膚表面上的一層屏障，有效將肌膚與乾燥缺水的環境隔離。白天，在空調環境中肌膚感到緊繃、乾燥時，隨時塗抹，是乾渴肌膚的美味保濕雞尾酒。

**祇要防曬，不要假面**  
你是否也有相同的經歷，防曬霜起到隔離紫外線的同時，一併將好氣色與清爽肌膚屏蔽掉後，臉蛋就像戴了假面具一樣。試試這個小方法：在約一茶匙的防曬霜中加一至兩滴光影液 (liquid illuminator) 混合後再塗抹，立刻幫你擺脫黯淡無光的油膩假面。

**讓護理油點亮肌膚**  
繁忙的生活令肌膚總是看上去灰暗無光，富有光澤的容顏不僅令視覺效果更顯活力，更是素顏愛好者的天然「彩妝品」。試試在日常護膚體系中加入蘊含茉莉萃取的護理油，一個星期裡選擇三至四個夜晚在睡前避開眼週，塗抹於全臉肌膚。茉莉萃取物具有豐富的抗氧化能力，能有

**遠離甜膩殺手**  
似乎人人都知道糖分與肌膚健康的關係，可是你是否真的將少食糖分這件事付諸行動了呢？糖分是擾亂荷爾蒙、誘發粉刺的罪魁禍首之一，食多了糖就像挨了甜膩殺手的溫柔一刀。即使是主食，營養學家也建議盡量多吃低糖食物，例如無糖黑麵包等。

**抓住蜜蠟脫毛好時機**  
如果你想嘗試脫毛蜜蠟，不妨選擇秋冬這個最佳時機。此時，穿無袖裝的季節已經結束了，這段生長過度階段最好把控，祇要從九月或十月開始，每個月堅持定期做蜜蠟脫毛，到了夏天的時候，你就祇需要處理一些細小的腋毛就可以了。

**讓黃瓜敷眼效果倍增**  
黃瓜有鎮靜舒緩肌膚的功效，如果想把這種給肌膚降溫的作用發揮到最大，一起來學習 Jessica Alba 的獨門秘方：將一整根黃瓜切成碎顆粒，並放在紗布中，放鬆地坐在沙發上，頭微微向後仰，將黃瓜包覆蓋於眼部，這樣的做法比在眼睛下方簡單隨便地貼兩片黃瓜片有效多了，黃瓜中的精華能全面覆蓋眼部肌膚，令浮腫的雙眼在5分鐘內變得神采奕奕。

人人都是反「孔」專家  
蜜蠟脫毛能令毛孔打開，但同時也會令肌膚變得極為敏感，更容易形成污垢堵塞毛孔，從而導致粉刺。下一次為你的眉毛及唇週細毛做蜜蠟脫毛時，記得在手邊備上一瓶面部保潔噴霧，冷水的刺激能迅速促進臉面部肌膚上毛孔的收縮和閉合。

**床頭櫃裡的秘密**  
要始終保持美麗，關鍵就在於疏而不漏。過於費時費力的美容大法令人望而卻步，但你可以以便利性取勝。不妨在你的床頭櫃中備上一整套必備保養品：從眼霜、指緣油到潤唇膏無一遺漏、垂手可得。這樣，你就不必在第二天起床為昨夜遺漏了某一項護理而大呼後悔了。

**別讓體重成雲霄飛車**  
專家們建議尋找一個最適合自己的折中體重，千萬不要因短時間內過度節食而令體重大幅下滑。要知道，忽胖忽瘦最容易使肌膚失去彈性，導致鬆弛和伸展紋。此外，豐滿的臉頰能讓你看上去更年輕，瘦到顴骨突出可不是什麼好面相。毫無徵兆的激瘦必須引起足夠的重視，那很可能

是身體發出的危險訊號。  
雙重洗盡，潔淨每一天  
如果你每天都化妝，那麼請務必養成雙重清潔的好習慣。首先，用溫和的卸妝油或乳霜卸除彩妝和防曬產品。接著，使用具有舒緩和促進肌膚新生的洗面乳從下往上按摩肌膚，徹底清潔肌膚，防止彩妝與污垢堵塞毛孔。注意，頸部肌膚也在你的潔面範圍之內。

**嫩紋填充霜，Stand-by**  
隨著年齡的增長，我們對皺紋越來越敏感。尤其是黑色素堆積在眼部下方，令皮膚看上去鬆弛下垂，眼部細紋更為明顯。為了淡化細紋，請在包包裡備上一支皺紋填充效果的精華乳，其中通常含有硅成分，能瞬間起到滋潤與撫平細紋的作用。這樣，你就能毫無顧慮地開懷大笑了。  
**迅捷曬後鎮靜法**  
針對無奈的長時間日曬，你有了更迅速有效的鎮靜修復妙法：將0.5加侖的牛奶和15滴薰衣草精油倒入溫水中沐浴。此外，你還可以将西瓜果漿直接敷在曬傷的部位，灼熱刺痛的肌膚將迅速得到舒緩與修復。

## 急救剪壞的碎劉海

不小心剪了個討厭的劉海，等待它長長的過程可是非常痛苦。髮型師告訴你除了忍受沒有別的辦法，我們告訴你等待的過程並不需要以犧牲掉整體造型為代價。你需要的祇有一把梳子，幾個發卡，一點定型噴霧，還有很多耐心，就能化腐朽為神奇。BTW:如果你祇是想在夏天有個清爽利落的髮型，那這五種方法也同樣適合你。

**雙層髮帶**  
祇需要一個雙層髮帶就可以了。髮帶不僅能把你無法造型的碎劉海都整理好，還能給整體造型增添質感。雙髮帶有很多種，細細的皮質雙髮帶看起來很時髦，粗粗的棉布雙髮帶則會很動感，你可以根據場合選擇。

**頭帶式麻花辮**  
不管是海邊度假，還是約會，或是參加雞尾酒宴會，髮帶式麻花辮都是處理短劉海的好方法。編輯實驗了一把，劉海長度祇要到眼睛左右的長度就夠了。從一側耳朵的高度開始，把麻花辮沿著髮際線編過頭頂，一邊編一邊「沿路」加入一些頭髮，編到另一側的耳朵上方結束後用發卡固定即可。不論頭髮還是長髮，都很適合。

**浪漫發卷**  
這樣浪漫可愛的髮型正適合這個夏季：把劉海梳到一邊，然後和其餘的頭髮捲到一起，往一側的耳後擰轉。如果你碎發太多，一邊卷一邊用發卡固定。後面的頭髮可以盤成髮髻或者梳成馬尾，天氣炎熱的時節這樣的頭髮非常清爽。

**光滑的時尚感**  
從兩邊的太陽穴處將頭髮分開，劉海拉到腦後，將它們梳平。用發卡固定，然後噴上潤發噴霧避免碎發，打造順滑質感。

**雙髮髻**  
將劉海中分後向後拉，噴上一些定型噴霧，然後兩邊各自擰轉後固定。擰轉的頭髮不要太高，否則就像小龍人的犄角啦。



## 久穿高跟鞋慎防厭食症

年輕女性喜歡穿後跟較高或瘦型鞋，腳趾容易受到擠壓，腳的血液循環不暢，嚴重時會導致腦部血液循環不暢，進一步使攝食中樞的下丘腦外側區供血不足，從而引起厭食。  
同時，穿這樣的鞋時間長了會引起腳墊和腳底疼痛，導致人體內神經遞質乙醯膽鹼分泌大大減少，通過攝食的神經生化機制，使食慾大大下降。



足骨的發育成熟大約在15~16歲。鞋的大小直接影響足骨的生長。過早地穿高跟鞋會使足骨按照高跟鞋的角度完成骨化過程，容易發生跖趾關節變形、跖骨骨折及其他足病，這些病都會引起足部疼痛，嚴重時可影響行走、活動及厭食的發生。

## 夏季如何遠離肌膚保濕事故

我們常說保濕和防曬是全年不可間斷的保養重點，不過，你是否知道保濕不當也會引起一系列的肌膚問題。今天，就帶你分辨有關保濕的種種誤區，讓你在這個夏日擁有真正的水潤肌膚。

**一、保濕要有節制 否則皆是坑爹**  
保濕是否有盡頭的話題在護膚界存在爭議，北京大學第一醫院皮膚科仲少敏醫生提出的觀點是目前最普遍認可的。  
皮膚角質層的水分含量佔據全部水分的20%，而這不多的20%正是決定我們皮膚外觀的首要因素，日常的保濕功課都是針對這20%的補充。當角質層水分低於10%含量，皮膚就呈現各種乾燥反應，達到20%時，皮膚看起來是健康飽滿的。繼續補水，達到30%時，看起來就格外清新水潤。

但是如果繼續補充下去，超過30%，細胞間隙擴大，就會讓細菌雜質鑽到皮膚裡，就會開始長痘。再繼續下去，皮膚就像是被餓飯的孩子，成了習慣就不會自己吃飯，皮膚自身的修復保護屏障便會失靈，單純依靠外界補充水分維持活力，變得脆弱不堪，一旦遭遇極端天氣，皮膚問題便會完全爆發。這也就是皮膚補水過度，導致負面作用。

**二、如何測試你的皮膚有多水**  
角質層水分低於10%的肌膚  
摩挲你的皮膚，感覺艱澀，皮膚看起來鬆弛暗淡，你一定是10%人群中的嚴重缺水患者，如果不

挽救，皮膚便會演變為敏感型。  
保濕策略：至少用化妝水和保濕面霜保證日常水分，每2-3天用一次保濕面膜，持續兩週，皮膚基本可以提昇到下面的階段。  
角質層水分達到20%的肌膚  
皮膚細緻平滑，輕推臉頰，沒有細紋，祇是到了下午會出油。皮膚屬於健康狀態，頻繁用面膜祇會顯得你寂寞。  
保濕策略：祇需要做好日常保濕防曬功課，一週敷1-2次保濕面膜，做一回去角質功課就完美了。

角質層水分達到30%的肌膚  
皮膚特別飽滿剔透，用手指按壓能馬上恢復原狀，油光不輕易冒出，化了妝依然光澤滿滿，這就是傳說中的無敵美肌嗎？  
保濕策略：你要做的就是保證這個程度的水潤。清潔一定要做好，每天塗抹防曬比用保濕面膜對你必要得多。日常保濕加週護理面膜就可以了。  
三、打破這些過猶不及的補水方法  
頻繁的面膜不如巧做計劃

正解：面膜中含有防腐劑，頻繁使用會讓皮膚暗沉失去防護能力，皮膚也承受不了這樣的補給。對於你的面膜軍團，不如做個有序的歸類，例如按照味道、質地、功效，然後每週二來片清新舒緩的，因為據研究週二最鬱悶。週四來張美白功效

的，因為曬了幾天該補充了。週日加強保濕，因為次日開始繼續奮鬥了。

**噴霧使用方法不對反而讓肌膚缺水**  
正解：雖然礦泉噴霧中含有微量礦物離子，可以鎮靜敏感膚質、補充水分，但噴霧中並不含能鎖水的保濕成分，噴的次數一旦增多，同時又沒有擦乳液鎖水，那麼皮膚會陷入乾濕反覆的惡性循環，反而造成皮膚缺水。噴霧在肌膚上停留的時間不要超過一分鐘，多餘的水分要用紙巾吸走，之後要馬上擦上保濕乳液。

**拍多層化妝水不如一層舒服的按摩**  
正解：曾有位化妝師告訴我，想皮膚好嗎？每天化妝水狂拍8層。我當時真的這麼做了，後來發現胳膊瘦了。其實化妝水祇是作用在角質層，而角質層一次性消化不了這麼多營養，況且還有後面的精華和面霜。日本專家建議，不如用一層化妝水配合一次有效的按摩更划算。當你的手觸摸皮膚時，也是為皮膚輸送營養的過程，稍有些力度的按摩，能給皮膚傳遞溫暖的信息。

**水嫩肌膚祇靠「喝」出來 你祇是在異想天開**  
就算每天喝水8杯以上，還是覺得肌膚不夠水嫩？事實上，喝水很難直接改善我們皮膚的狀況，但是喝水是必要的。表層肌膚雖然無法直接從身體內部獲得水分滋潤，但在肌膚的底層，卻有水分源源不斷、時時刻刻地向表層流動著。對於健康的肌膚來說，水的源頭好像泉眼一樣有著充沛的能量。所以，做好裡應外合，也就是打理好皮膚健康，外用補水和喝水同時進行才能保證肌膚的水潤光滑。



## 果疏讓你輕鬆排毒

體力，提高思考反應的靈活度。  
**荔枝補腎排毒**  
荔枝味甘酸，性溫，有補脾益肝、生津止渴、解毒止瀉等功效。荔枝含維生素A、維生素B1、維生素C，還含有果膠、游離氨基酸、蛋白質以及鐵、磷、鈣等。

現代醫學研究證明，荔枝有補腎、改善肝功能、加速毒素排出、促進細胞生成、使皮膚細嫩等作用，是排毒養顏的理想水果。

**苦瓜激發免疫力**  
現代醫學研究發現，苦瓜中存在一種具有明顯抗癌作用的活性蛋白質，這種蛋白質能夠激發體內免疫系統的防禦功能，增加免疫細胞的活性，清除體內的有毒物質。

苦瓜雖然口感略苦，但餘味甘甜，近年來漸漸風靡餐桌。尤其是女性，多吃苦瓜還有利經作用。

## 夏天頭髮也要抹防曬霜

喜歡夏天，因為每天都可以穿得美美的，可也是很擔心防曬的問題。皮膚已經有了眾所週知的解決方案，可頭髮呢，在經過烈日曝曬後，該如何養護？游泳後，頭髮需要做哪些特別護理？  
解答嘉賓：WAKEUP髮型機構技術總監阿偉（2012年國際威娜全球趨勢的評委，據說是亞洲唯一）  
問：每次在游泳池裡游泳完後都覺得頭髮特別乾澀，像枯草一樣，這時的頭髮是否需要特別



護理？最近想去海邊玩，海水對頭髮會有影響嗎？

答：游泳池中的水通常是用氯氣消毒，即使戴著泳帽，也不能完全阻隔氯氣對頭髮的傷害。而海水中的鹽分含量很高，很容易讓頭髮乾燥毛糙。如果是染過色的頭髮，在游泳後，色澤也可能會變暗。

建議在下水前先在頭髮上抹上護髮素，再戴上泳帽，這就像是做家務前給手上擦護手霜再戴上手套一樣。游泳後要第一時間用清水徹底沖洗頭髮，先清除髮絲和頭皮上殘留的有害物質，再用洗髮水和護髮素。

另外夏天建議每兩週到專業的沙龍給頭髮做個SPA，及時補充足夠的水分和養分。如果選擇自己在家做護理的話，一定要選純植物提取的精華，不要使用含有硅油和動物脂肪油的产品，這樣才能讓發質更強韌。

問：下個月要外出度假，我想換個新髮型，但又擔心染燙後的頭髮在暴曬後更容易受損，該怎麼辦？

答：建議至少在外出度假前一個星期做好染燙。因為剛剛染燙過或燙過的頭髮表面的毛鱗片張開面積較大，所以受紫外線傷害的程度也會更大。不僅會變得毛糙，還有可能會油膩、分叉。

在戶外時，頭髮也要塗上「防曬霜」。你可以在洗髮後頭髮七八成干的狀態下，使用塗抹或噴式的防曬類護髮產品，以維持髮絲的光澤感和柔順度。外出時，建議包裡最好備上保濕類噴霧，某些不含香精的護髮噴霧也可以用於頭髮，以降溫保濕。但要注意的，香水絕對不能噴在頭髮上。

簡要內容：據醫學報告顯示，由於血液循環功能退化，造成腦部血液循環受阻，妨礙腦部細胞的正常工作，造成記憶力退化。

**檸檬清肺淨血**  
檸檬中含有維生素B1、維生素B2、維生素C等多種營養成分，此外，還含有豐富的有機酸、檸檬酸及高度鹼性。檸檬的高度鹼性能止咳化痰、生津健脾，有效地幫助肺部排毒。

據醫學報告顯示，由於血液循環功能退化，造成腦部血液循環受阻，妨礙腦部細胞的正常工作，造成記憶力退化。

而檸檬含有抗氧化功效的水溶性維生素C，能有效改善血液循環不佳的問題，幫助血液的正常排毒。每天食用檸檬有助於強化記

