

夏日旅行保持皮膚水嫩嫩

度假回來，皮膚反而變差了，常常聽到有人這樣抱怨。

夏天的旅行無非是上山下海，免不了長時間的戶外活動，加上飛機上的乾燥、室內外的溫差以及不規律的飲食作息，都會讓肌膚的狀態失衡，抵抗力下降。所以旅途中需要比平常更加用心，做好預防，才能讓你的皮膚保持水嫩嫩的好狀態。

皮膚上火 隨時隨地用噴霧

身體會上火，皮膚也會上火。臉上油膩不斷、粉刺黑頭突然冒出來、臉頰發紅髮燙、卸了妝後皮膚粗糙很難吸收保養品……這些皮膚發出的上火信號，一定要引起重視，隨時隨地給皮膚補水降火。

降火方案：

一瓶輕巧的噴霧無疑是旅途中必備的武器之一，即使是化了妝也可以放心使用。含有天然成分的礦泉水或溫泉水噴霧不僅能快速鎮定肌膚，還能抑制皮膚發炎和黑色素的沉澱，增加皮膚的抵抗力。如果身邊沒有噴霧產品，用化妝水濕敷後再配合按摩，也能起到降火效果。

海邊度假 兩小時擦一次防曬霜

百般防曬也難免有所疏忽，如果去海邊度假的話，即使是出門前擦好了高倍數的防曬霜，經過半天的暴曬後，肌膚也可能出現紅腫、刺痛的曬傷狀況。因為流汗擦汗、用吸油紙都會讓防曬效果減弱，及時補擦，嚴防死守，才是預防曬傷、抵禦曬斑的根本。

防曬方案：

要選能同時抵禦UVA和UVB兩種紫外線的防曬品，這樣才能有效抵禦曬斑。建議兩小時就要擦一次，鼻樑、臉頰、額頭處特別容易出現曬斑，同時也別忽略了頸部、前胸、肩膀等接受紫外線較多的部位，這裡也是容易出現曬斑的重點部位。

及時恰當的曬後修復可以迅速緩解曬傷問題。

晚間修復 預防皮膚乾燥、老化

曬後皮膚中的水分和膠原蛋白會大量流失，摸起來乾燥、粗糙、彈性下降，若沒有及時修復，還會造成鬆弛、早衰的現象。除了曬後要及時修復，夜間更是肌膚自我修復的最佳時機，在睡前做好修復功課能事半功倍。

修復方案：

這時候需要用到高效密集的美白面膜和保濕精華。可以把面膜放到冰箱裡降溫後再拿出敷臉，感覺會更舒暢。



游泳，為了減肥還是塑形？

在年輕人中間，有人拿游泳當作消滅脂肪的「利器」，有人則希望借此練出漂亮的胸肌腹肌……到底游泳這一項熱門運動能為我們帶來什麼呢？在熱情高漲、信心百倍地投入泳池之前，還是先學習一下關於游泳與健身的小小知識吧。

毋庸置疑，游泳是最好的運動之一，可以有效改善身材從而達到塑形美體的作用。有專家這麼分析：水的熱傳導係數比空氣大26倍，若在同一溫度的水裡比在空氣裡散失熱量加快20多倍。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——這也就是游完泳後很快會感到飢餓的道理。

同時，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。

但是一提到游泳運動的塑身作用，人們往往存在兩大誤區——

誤區一：游泳能夠減肥

其實平時在電視裡看游泳比賽就很容易發現，游泳運動員不管男女，一般體形比較豐滿，身材瘦長的並不多。所以，我們不能把游泳跟減肥等同起來。

游泳在開始時處於無氧運動階段，能量消耗主要靠糖的無氧酵解，這一階段的運動很激烈，人呼吸短促，供氧不足，根本不會動用到脂肪。再繼續運動下去，人體開始進入有氧運動時期——在隨後的一個小時裡，即使保持在中等強度的運動狀態下，能量供應由糖的有氧代謝提供能量，這一個小時時間裡也還不會消耗脂肪。

同時，在低於體溫的水溫下，水的全面按摩作

用更容易催生人體皮下脂肪的生長。

還有，很多人游完泳後容易飢餓，要攝入比以前更多的能量，同時由於疲勞，睡眠質量提高——這也是他們想靠游泳來減肥，卻最終失敗的原因。

誤區二：游泳能夠長「塊頭」

只要把游泳運動員和健美運動員比較一下就會發現，前者在肌肉的塊頭上相對並不明顯。

游泳是靠高頻率低強度的肌肉運動來實現身體的水平前進的，而且每次的動作都是把肌肉伸展得足夠充分，這樣只能改善肌肉的線條，改善其柔韌性。而肌肉塊頭的增大要靠大強度的運動，特別是負重運動。所以，要想增大肌肉塊頭，去健身房進行器械訓練才是最好的選擇。

游泳塑形小貼士

各種泳姿塑形的有效部位是不同的，可以按照自己的需求進行選擇：

蝶泳——腰部：因為蝶泳是以腰部來牽動身體，長期下來可消除腰部的贅肉，使腰部纖細、柔軟有力，擁有優美的線條。

蛙泳——大腿：因大腿在游泳時需充分展開及收縮，可使大腿內側的贅肉消除，變成結實的肌肉，讓走路時大腿的贅肉不再相互摩擦。

自由泳——手臂、臀部：自由泳可以讓手臂的線條勻稱、結實且美麗柔軟，同時還能令臀部肌肉變得結實有彈性，有效防止臀部下垂。

仰泳——腹部、胸部：對消除腹部多餘的贅肉很有效，使腹部不再有松垮的贅肉，鍛煉腳與腰部的彈性，使其結實。同時能使胸部保持堅挺、不易下垂。

此外，游泳時由於水對皮膚的摩擦和按摩作用，還可使其光滑亮澤。



夏季的時候，下雨天最煩人了！髮型不是因為高濕度的空氣變得扁塌塌的，就是接觸到遇水後頭髮變得和「雞窩」一樣。想要頭髮在雨天也一樣柔順有型？就來看看編輯給你介紹的幾個美發技巧吧！

方法一：頭髮不吹到全干

不要把頭髮吹至全干，趁7成干的時候抹上一些潤發啫喱。在頭髮仍處於濕潤狀態

時用一些造型和護髮產品，可以儲存一些頭髮的水分，避免剛一出門頭髮就被潮濕的空氣「嚇趴下」。不過如果你是細軟發質，這招對你可能不是特別管用。

方法二：多用噴霧

噴上大量的噴霧，噴霧的水分覆蓋你的頭髮，讓髮絲固定，所以多餘的水分無法穿透頭髮的角質層而令其扁塌。

方法三：戴上Vintage的雨帽

雨傘可以保持你的頭髮不接觸到雨水，但是想讓頭髮徹底遠離濕氣，老式的塑料雨帽(rain bonnet)才是最管用的選擇。因為vintage風潮的鼓吹，這種復古的雨帽最近在國外重又



貪睡女不可不知的皮膚保養



做女人，自己的臉面問題一定要重視起來。尤其在炎熱的夏天，防曬、保濕、美白、抗衰老又是基礎護理中的必修課。那麼，怎樣才能讓粉嫩嬌艷的容顏永遠不敗呢？

醫學研究表明，人體表皮細胞的新陳代謝最活躍的時間是從午夜至凌晨2點，在這個時間段裡，身體的一些廢物和有毒物質會經皮膚被排除體外。

臨睡入睡不著，最好享受一次睡前沐浴會使體溫自然升高，血液循環更加順暢，血流速度和水壓的促進，使全身的新陳代謝加快，每一寸肌膚都得到完全的放鬆，心情也會隨之好起來，尤其秋冬季天氣乾燥，在家diy香薰浴最合適。

多照鏡子，對著鏡子反覆做出自己認為最美好的表情，這樣你就會在

一個美好的心境中入睡。在睡前可以聽一聽音樂，使自己沉浸於音樂所營造的寧靜、柔和的意境中，使自己的精神及肌膚都得到很好的放鬆，並能增加肌膚對保養品的吸收能力，對皮膚有很好的保養作用。

臨睡前還可以喝一杯牛奶，牛奶中所含的豐富的鈣質和色氨酸能夠使人的肌肉得到很好的放鬆。牛奶中含有兩種有助於睡眠的物質，這兩種物質可以和中樞神經或未梢鴉片口受體結合，給人一種舒適的感覺，有利於入睡和解除疲勞。牛奶助眠的方法尤其適合於神經衰弱者。

為了更好的睡眠，應該選擇絲質或是棉質的被褥；將室內的溫度最好保持20攝氏度左右；睡姿應選擇仰臥或右側臥。

可以先在雙腿上塗上瘦腿精油，坐在沙發或床上，腿部放鬆自然彎曲，之後使用刮痧板或你準備好的工具，從腳跟開始到膝蓋開始向上刮，每天刮20分鐘，在自己可以承受的力道裡使勁刮，勤動大越好，堅持下來就一定會有效果的。

瑜珈瘦腿法

練瑜珈是時下最流行的運動方式，瑜珈操裡有很多都是針對瘦腿設計的，比如三角轉動式、半月式、勇士式、攤屍式等不僅有效的鍛煉了腿部的肌肉而且更能塑造腿部的線條感和柔軟感。

搓50下瘦腿法

洗澡的時候，給腿上塗滿沐浴露，找個和腰差不多高的地方(洗臉台、水管子)把一隻腳架上去，雙手用力搓，按照從大腿根到膝蓋的方向搓，再反向搓，想瘦小腿方法一樣。開始搓50下，胳膊會很酸痛，堅持住。

高跟鞋瘦腿法

穿上高跟鞋，緊貼著門站直站好，每天堅持30分鐘，等到三個星期後你會明顯感覺，小腿肚的位置上升了，腿型比以前好看了，顯得修長，臀部也翹了一些。

狂蹬空中自行車

晚上睡覺之前在床上做幾分鐘就可以了，躺著，把腳抬起，雙腳做蹬自行車狀，每天都做300下，做完以後把兩腿分開大約80度的樣子，一共分80下，這個方法對大腿根部的肉很有效果。

游泳瘦腿法

如果想在游泳池中鍛煉雙腿，可在淺水跑步，或穿著救生衣在深水的一端做跑步動作。水的阻力會使雙腿活動比較費力，卻不會像在地面上跑步那樣須承受較大的震盪，是減去腿部脂肪的好方法。

飲食瘦腿法

除了按摩之外，適當的飲食習慣也能製造美腿。含維他命E的食物可祛除水腫，包括薏仁、杏仁、花生、小麥胚芽等。少吃些多鹽的食物。

合理飲酒讓頭髮少受損

低。

找到合適的酒

酒素有百藥之長的美譽，其解乏、活血的功效也為大眾所知曉。大體上，酒可分成釀造酒、蒸餾酒、混合酒三大類。

釀造酒是通過糧食發酵後釀成的酒，也稱發酵酒。像清酒、葡萄酒、啤酒、黃酒都屬於此類。釀造酒的營養較高，喝多了會導致肥胖。不同的釀造酒其功效也各異，如清酒所含的糖分、氨基酸、維生素令其有美容養顏之效；紅葡萄酒含多酚，可預防動脈硬化；啤酒含有豐富的維生素B族等，有清腸、利尿的作用；而黃酒消除疲勞、活血暖身之效也為人津津樂道。

蒸餾酒是令釀酒原料發酵後，再加以蒸餾提純後製成的。一般指白酒、威士忌、伏特加、龍舌蘭酒、杜松子酒、朗姆酒等。蒸餾酒的特徵是卡路裡含量比釀造



夏日炎炎，下班後，同事相邀去喝上幾杯來消暑是常有之事。觥籌交錯之間，你的頭髮無形中受到了傷害。何故？眾所週知，小酌怡情，過飲傷身，酒喝多會傷肝，而肝臟能生成供給頭髮生長必需的蛋白質；肝功能一降低，勢必影響到頭髮的營養供給，日久就可能引起脫髮，頭髮也會變得稀疏。

從中醫角度講，發為血之餘，肝血不足，頭髮的生長受到影響，最終會導致脫髮。專家建議，可以從瞭解酒的種類和功效入手，學會合理喝酒，盡量減輕肝臟負擔，把飲酒對頭髮的傷害降低到最低。

酒低不少。

混合酒是在釀造酒和蒸餾酒裡加入果汁、植物提取物、糖後製成的酒。主要有梅酒、木梨酒、金巴利酒，以及各種利口酒。

瞭解各類酒的口味和特徵後，要喝的時候得選一款適合自身的，例如，已出現發胖苗頭的人，如果喝多了高卡路裡的清酒，恐會加快發胖的步伐，因為肥胖會令頭皮處的皮脂分泌過盛，進而導致脂溢性脫髮。因此，胖人最好選擇卡路裡相對較低的白酒；而頭髮容易乾枯的人倒是適合喝日本酒，因為它富含頭髮和皮膚的構成材料氨基酸，有促進頭髮茁壯成長之效。但請牢記一點，再適合你喝的酒，過飲都會傷身。

選對下酒的菜

俗話說：大碗喝酒，大口吃肉。酒菜向來不分家。因此，除了要選對喝的酒，還要選對下酒菜，這樣才能更好地保護頭髮。

無論從預防脫髮還是單純保健的角度看，適合的下酒菜要兼具低卡路裡和高蛋白質兩個條件——低卡路裡可預防發胖；蛋白質則能保護胃壁，修補因分解酒精而疲累的肝臟。

我們來看看有哪些兼具這兩點的食物：在夏天，毛豆、冷豆腐、蛤仔、干貝等值得推薦，尤其值得一提的是牡蠣，這種食物含有牛磺酸這種能提高肝功能之效的氨基酸。

就著小酒吃菜，也別忘了主食。夏天，不少人酒足菜飽後，喜歡再來上一大碗口感爽滑的拉麵，殊不知這麼搭配不利健康，那種口感爽滑的拉麵含大量的鹽分、脂肪和高卡路裡，一碗拉麵下肚後，此前為頭髮健康所做的一切努力都化為烏有了。若真的喜歡吃麵，不如改吃蕎麥面，它富含蛋白質，並含各類維生素等營養成分。蕎麥面的原材料之一就是蕎麥，富含蘆丁這種多酚類物質，具有促進血液循環的功效，自然對頭髮的生長也有好處。

熱辣美腿護腿有方

