

最權威的護膚錦囊

我們從全世界最具權威的皮膚科醫生那裡獲得可靠的方法，來告訴你如何讓你得年齡成為秘密。

給你得肌膚注入能量
現在就來告訴你為什麼你需要瞭解彈性蛋白：這些經常被忽視的膠原蛋白的主要任務是在你按壓皮膚時可以讓你的皮膚猶如年輕皮膚般迅速彈回。（肌膚緊致的關鍵。）非常不幸的是，我們的肌膚在青春期末結束之後就會停止製造彈性蛋白。而先進的醫學界已經帶來了捷報，科學家已經指出如何能人工合成彈性蛋白：小茴香提取物。趕緊尋找這些含有小茴香提取物的護膚品吧。

製造更多的膠原蛋白
沒有膠原蛋白，你得肌膚摸起來將會和一個老舊的皮包一樣沒有彈性且粗糙。幸運的是，現在有一種方法可以製造出更多的這種肌膚支撐架構的關鍵：視黃黃酮。它是皮膚科醫生一致承

認的非常稀少的一種有效物質。
小心你的雙眸
一副大大的太陽眼鏡絕對是防止UV輻射傷害你肌膚的防護盾。但是皮膚科醫生也同樣建議晚上在眼睛週圍塗上類維生素A，或者將普通的維生素A類面霜稀釋一些保濕化妝水後用於眼睛四週。然後每天早上再在眼部塗抹一些可以增加肌膚彈性蛋白的眼霜。
無處不在的輻射
抗氧化劑是保護肌膚的超級英雄，保護肌膚免受惡劣環境中產生的各種各樣的輻射，從而導致的膠原蛋白和彈性蛋白的流失。每天早上，選擇這些抗氧化劑混合起來的護膚品，因為「它們合在一起功效更大。」來自紐約的皮膚科專家Howard Sobel說，他同時也推薦這些把維生素A、C和輔口Q10結合在一起使用。
讓你得斑點越來越淺
皺紋或許會使你看起來不怎麼樣，但是實際上是那些斑斑點點讓你顯老。根據研究顯示：斑點會讓你顯得衰老10到15歲。最有效的非處方建議是：那些可以讓肌膚明亮的面霜和去角質產

品。在全臉使用，而不僅僅是在斑點處，最後用防曬品做防護，在接下來的3個月裡，你會發現你的斑點越來越淺。
讓你得頸部得到放鬆
你可以在運動中舒展自己的身體、流汗、喘息甚至發出哼哼聲，但是千萬別緊繃著你的脖子。「我見過女人慢跑時這樣做過。」Brandt醫生說，「她們讓肌肉緊繃最終導致臉部肌肉下垮。」
吃健康的食物
最新研究表明，每日必須的一些營養成分如維生素C和鋅會降低肌膚自身的修護速度。讓肌膚愉悅起來，就多吃一些含有脂肪的魚類，如三文魚以及深綠色蔬菜，如西蘭花，還有杏仁以及胡桃，大量地引用綠茶，因為它們富含抗氧化成分。

拒絕抽煙
與其不停地唠叨讓你戒煙，還不如為你指出事實真相「抽煙會破壞膠原蛋白和彈性蛋白。」Brandt醫生說，「而且它會降低雌激素水平，雌激素是保證肌膚緊致的關鍵。」



你是美女嗎 下巴出賣了你

中國傳統文化講求和諧，有些女孩看著很美很舒服，就是因為五官長的協調。面部中軸線美容正是契合了和諧理念，而下巴則是面部中軸線的關鍵所在，下巴長得是否美，關乎你的美女大計。

面部中軸線美容：協調才會美
面部的美講求和諧，不僅是眼睛大一些，鼻子高一些，現代整形美容越來越重視通過面部綜合整形來達到整體的和諧美。面部中軸線就是面

部整形的「王」，指從頭頂到下巴的各部位，面部中軸線綜合美容通過對鼻子、下巴的重塑，提昇面部的整體美感，祇是改變一些小細節，卻能達到與眾不同的效果。

下巴整形：面部中軸線整形關鍵所在
下巴是提昇中軸線的重要部位，是容貌美的黃金部位，同樣也是構成下巴、唇、鼻關係的基礎。下巴翹一點，能夠從視覺上拉長臉部，讓臉看上去變窄，從而更符合黃金分割率。而且下巴等面下1/3處會隨著年齡的增長髮生較大變化，所以說下巴是顏面整體結構中最富於變化、最具特徵的部位。

降下巴術：輕鬆擁有尖翹下巴
降下巴術很簡單，微創小切口，損傷小，效果好。而且如今在降下巴的基礎上更加注重下巴「翹」的塑造，將成就更加性感精緻的下巴。此外，對於希望下巴略有提高的人來說，也可以採用注射的方法將短小的下巴隆起變翹，祇需幾分鐘，就可以輕鬆擁有迷人的尖下巴。

精細化激光溶脂：蘋果臉變瓜子臉

「雙下巴」被人們戲稱為「富態」，但因為臉部輪廓分明的界限被打破，脖子顯得又短又粗。採取下巴脂肪精細化抽吸術，可以迅速地去除過多脂肪，恢復年輕活力的外形，從「蘋果臉」變成「瓜子臉」，從而達到瘦臉的效果。



小小脂肪粒 健康美麗大折扣

脂肪粒是一種長在皮膚上的白色小疙瘩，約針頭般大小，看起來像是一小顆白芝麻，多發生在臉上，特別是女性的眼睛週圍，是很多愛美達人的困擾。當燭麗的衣服、漂亮的妝容帶來的美麗被脂肪粒打折時，愛美達人們恨透了脂肪粒。但並不是所有人都瞭解這小小的脂肪粒，防治起來更是想當然。

脂肪粒不祇和眼霜有關
有人認為，眼週皮膚有無數微細的分泌孔，眼霜或是妝粉都可能使其阻塞，如果還吃了油膩食物，皮膚分泌物會更黏稠，逐漸堆積就形成脂肪粒。其實，脂肪粒不全是眼霜惹的禍。脂肪粒的學名是粟丘疹，屬於皮內一些小囊腫，並不一定是塗抹眼霜引起的，很多原因都有可能導致粟丘疹，其中，毛孔堵塞皮脂腺分泌異常是比較常見的原因。中醫則將脂肪粒解釋為一種痰濕。如果你容易長脂肪粒，表明脾臟可能較虛弱。當一個人思慮太多、工作勞累的時候，脾臟就會虛弱，脂肪就難以被代謝。

日常保養不宜太滋潤
脂肪粒與人的體質有關係，愛長脂肪粒的

美眉們注意了，眼週肌膚非常薄弱，對營養成分的吸收也極為挑剔，因此，在做日常保養時，切忌使用過油的面部及眼部保養品；每天的肌膚清潔要做到，清潔手勢要輕柔；平時應該注意眼部的清潔，適當增加去角質的次數，以保證皮膚正常的排泄和吸收；飲食方面也要盡量避免油膩的食物，多喝水，多吃青菜。如果眼週已經出現小顆粒，就要盡可能避免使用高營養成分的眼部護理品，相對來說，諸如小黃瓜、紅茶袋這樣的天然保養品反倒更合適。工作勞累時，應多喝溫開水。冷飲和凍食會加重體內濕氣，使代謝變差。

針挑脂肪粒要注意清潔
一般不是很嚴重可以用針挑，等脂肪粒變白色或顯淡黃色就可以挑。但要注意清潔衛生，用針之前要用酒精消毒，然後慢慢的小心的把裡面的白色的濃粒挑出來，再用棉簽沾點酒精在傷口處消毒，塗點消炎藥膏，然後用創口貼貼上，一天後就可以取了，切記一天換兩次，不要沾水。如果嚴重就不宜自行用針挑了，會很痛而且又會長出來的，注意不要用手去用力擠壓，建議到美容院進行挑除的。

杯蛋白質混合飲料搭配水果。夏天到了，喜歡清涼的讀者還可以在裡頭加上冰塊和水果，用攪拌機攪拌均勻，既營養又美味。博士推薦的這種蛋白質混合飲料能提供人體所需能量和營養，所含熱量又低，是讓你開始新的一天的好方法。此外，一個煎蛋清(蛋白)，搭配水果，一份脫脂酸奶水果盤，或者一碗融入蛋白粉的燕麥粥也是理想的早餐選擇。

祇有在白天重視正餐和零食營養的攝入，晚上你才可能不會感到飢餓，因而在晚餐時才能少吃。下次你想「半夜大吃特吃」的時候，就想想在白天吃過的健康又富含蛋白質飲料和點心，這兩者之間的營養差別就有如白天與黑夜。



想要保持完美身材 平衡飲食黑白配

想要保持完美身材，膳食平衡絕不能少。平衡的膳食是指每天在合理的時間間隔內攝取健康食品，並不意味著可以在晚上吃比薩、冰淇淋之類的垃圾食品來「平衡」白天所吃的健康食品。

但對於大多數人來說，隨著太陽下山，他們的意志力也就跟著下降了。白天，他們可以以瘦身的堅定信念維持合理的飲食習慣，但夜晚的來臨往往標誌著一場直至睡前的饕餮盛宴的開始。

規律的飲食模式是將合理的主餐與健康營養的零食相結合。而經常在晚上吃大量零食，這顯然是一種不規律的飲食模式。會讓你為了身材在白天做出的苦苦努力在頃刻間付諸東流。如何在晚上控制食慾？答案可能會讓你很吃驚。康寶萊醫學與教育部副總裁路易吉·格拉頓博士指出：白天盡可能地多吃也許是防止夜晚過度飲食的最好方法之一。

肥胖是不晚進食的錯？
可能不是一個人告訴你，晚上太晚進食有害。夜晚通常是人們卡路裡消耗最少的時候。但是至今沒有確鑿的科學證據表明，晚上攝入的卡路裡比白天攝入的能更有效地儲存，或者說更容易轉化為脂肪。

吃得太晚並不是導致體重增加的原因——你每天攝入的卡路裡總量才是肥胖的罪魁禍首。無論你是什麼時候進食，如果攝入的卡路裡量超過了所需或是你的熱量消耗，那麼你的身體就會自動將所有多餘的卡路裡轉化成脂肪存儲起來。抑制晚上吃零食的習慣之所以能減輕體重，祇是因為一天中攝入的卡路裡總量減少了。

誰讓我們吃那麼多？
我們常常在夜晚降臨的時候攝入一天中大部分的卡路裡。辛苦工作一天回家，父母往往早準備好了一桌子的菜，這也使得我們在晚餐時攝入的卡路裡要比其他任何一餐都要多。而如果你在豐盛的晚餐後

繼續攝入卡路裡，那就真的堆積成脂肪了。

為什麼我們無法克制晚上進食的慾望？這種不健康的飲食模式如此普遍當然是有其原因的。很多人白天進食不足而導致血糖下降。這使得我們到了晚上飢腸轆轆，極度飢餓，進而導致過度進食。

上班族生活節奏飛快。很多人由於太忙而無法保證三餐定時定量——他們可能會在早上衝出家門前祇喝了一杯咖啡，然後一整天都沒能花時間好好坐下來吃飯。在這樣的情況下，可憐的他們還要試著保持精力充沛。難怪等到晚上回到家，他們簡直是筋疲力盡，精力消耗殆盡。

還有一些人僅僅為了逃避壓力或是打發無聊而吃東西。我們很容易在坐著的時候，比如看電視或玩電腦時，盲目或無意識地伸手去拿垃圾食品——這樣我們就在放鬆(不需要消耗過多卡路裡的時候)狀態下攝入了許多高熱量食品，並且一直保持這種習慣。

怎麼吃才合理
每天在合理時間間隔內適當地補充能量，是防止夜間吃得過多的最有效方法之一。早餐和午餐時應攝入富含蛋白質和健康碳水化合物化合物的食物，諸如水果、蔬菜和粗糧，它們能幫助維持血糖水平，還能幫助你保持頭腦清晰並擺脫飢餓。路易吉博士的健康早餐是一

捲髮護理攻略

避免越洗越傷

你是不是一直羨慕那些華麗浪漫的蓬鬆捲髮，但苦於不會護理而不敢嘗試？或者好不容易去沙龍做了個完美的捲髮造型，但是沒過多久就面目全非？亦或想要好好打理捲髮的你面對林林種種的美

發產品卻束手無策？不用擔心，今天編編就要來教大家正確的捲髮護理方法，讓你的飄逸捲髮能持久如新。（文章來源：愛麗女性網）

- 1、增加油性捲髮的清洗次數
如果你是屬於油性發質，在捲髮過後很容易軟塌塌地貼在頭皮上，讓本來很蓬鬆的髮型看起來很彆扭。若想讓捲髮變得蓬鬆動感，很簡單的方法就是洗髮發如次數，如此能有效地緩解油性發質出油，讓秀髮時刻保持蓬鬆的造型。
- 2、隨時彈性捲髮DIY之空心卷
這是一種不會傷害頭髮，比較適合乾性發質使用的捲髮方法。在頭髮七八分干時，將頭髮分成1至3厘米的發絲，然後將其均勻地捲成發卷，用髮夾固定，然後噴上定型產品，待到干時取下髮夾即可。
- 3、含有杏仁油成分的護理液
對於被燙的乾枯分叉的捲髮，最



改變你的洗髮習慣

會造成頭皮瘙癢、頭皮屑過多，嚴重的話還會出現脫髮、禿頂等不堪後果。對於經常覺得頭皮發癢的人來說，建議使用巴黎馥綠德雅 ASTERA 舒敏產品，這類產品主要針對敏感性及輕度炎症性頭皮，它的主要成分是具有鎮靜舒緩功能的薄荷精油和桉葉精油以及多種純天然植物精華，在溫和清潔的同時可舒緩頭皮敏感現象、抗菌止癢，幫助修護並重建頭皮水脂膜、保持頭皮的健康平衡，為秀髮帶來持久的舒緩和清新感。

很多人誤以為頭皮敏感易傷，盡量吹髮絲，其實恰恰相反，頭皮吹乾了，髮絲很快也會變干，這就會大大縮短吹風時間，減少對頭髮的傷害。方法是用手撩起髮根，快速晃動吹風機，吹乾頭皮。另外，不要一味地排斥吹風，因為這一步能讓毛鱗片充分閉合。七八成干足矣，頭髮會很蓬鬆柔順。

