

就地取材祛斑良方

長斑的女性會因為失去了晶瑩光潔的肌膚而煩惱，但是，在日常生活中，有很多容易被忽視的祛斑良方呢。讓我們就地取材，將臉上的斑點打擊的全面消失吧！

容易被忽視的祛斑方法一：紅糖祛斑法
紅糖排毒滋潤的這種特殊作用，主要得益於它的天然成分。研究發現，甘蔗含有多種人體必需氨基酸，如賴氨酸等，還有蘋果酸、檸檬酸等，是合成人體蛋白質、支持新陳代謝，必不可少的基礎物質。紅糖直接食用就可以，或者製成面膜，用來敷臉和按摩肌膚，也有不錯的效果。這裡介紹需要紅糖和蜂蜜就可以製作的面部排毒磨砂膏，可以讓你臉上的色斑立馬消失，還你白嫩肌膚。

將大約一小勺的紅糖倒入攪拌碗裡，倒入三倍於紅糖的蜂蜜，如果自身皮膚細膩，可多添加蜂蜜。攪拌均勻即可，放置五分鐘沉澱一下。上面一層融入了紅糖的蜂蜜就是上好排毒活顏磨砂膏啦！敷在濕潤的臉上輕輕按摩後沖洗即可。紅糖中含有多種營養成分，對肌膚的滋養可是起著很獨到的功效，面膜不僅可使皮膚光滑美麗，還可促進皮膚的新陳代謝。

容易被忽視的祛斑方法二：食鹽祛斑法
皮膚專家表示，吃鹽多不僅會造成高血壓，還會直接影響人的容貌。食鹽以鈉離子和氯離子的形式存在於人體血液和體液中，它們在保持人體滲透壓、酸鹼平衡和水分平衡方面起著非常重要的作用。如果吃鹽過

多，體內鈉離子增加，就會導致面部細胞失水，從而造成皮膚老化，出現皺紋、斑點等問題。要想皮膚好，比較科學的方法是多喝水，幫助皮膚排毒，另外每天鹽分攝入量不要超過6克。若同時攝入動物性脂肪和蛋白質過多，也會影響肝臟正常代謝而長出雀斑。

祇要我們大家在日常的生活中養成一個良好的習慣，再加上合理的護理，色斑就會遠離我們，我們就會擁有「零歲」一樣白淨、光滑、水嫩的肌膚。

容易被忽視的祛斑方法三：豆芽湯祛斑法

製法：
鍋中加清水適量，燒沸，放入洗淨的豆芽，煮至豆芽熟時即成。
特點：
清淡，有芽的香味，但不可加鹽，喝淡湯，食豆芽，每日3次，連服數日。

功效：
黃豆芽、綠豆芽是黃豆、綠豆經水泡後發出的幼芽。是無膽固醇、低脂肪、高蛋白的蔬菜。其營養豐富，含有蛋白質、脂肪、糖類、磷脂、胡蘿蔔素及維生素B1、維生素B2等。豆芽清熱解毒，解暑生津。此湯有潤肌膚，祛疣贅的作用。適用於治療扁平疣、雞眼等症。是去面部斑痕的輔助食品。

容易被忽視的祛斑方法四：茶葉美肌祛斑法

把茶葉用於化妝品中，使茶葉中的美容成分直接被皮膚吸收。茶葉美容品有茶葉洗面奶、茶葉化妝水、茶葉面膜、茶葉增白霜、茶葉防曬露、茶葉洗髮劑等，它們都利用了茶葉的美容效果，具有安全、刺激性小等的優點。使用方法簡易，經濟適用，長期堅持能夠達到良好的效果。

1、茶湯洗臉
晚上洗臉後，泡一杯茶，把茶湯塗到臉上、輕輕拍臉，或者將蘸了茶湯的棉布附在臉上，再用清水洗。臉上的茶色經過一夜能夠自然消除，能夠去除色斑、美白皮膚。

容易被忽視的祛斑方法五：檸檬片祛斑法

製作方法：
將檸檬切片放入密閉的容器中，放入蜂蜜，加入涼水使得淹沒檸檬片，蓋好容器，放入冰箱。轉天拿出兩片即可泡水了，一個檸檬能喝一個星期左右。

美容功效：
檸檬是一種富含維生素C的營養水果，一般人都將之作爲美容食品。
檸檬耐久易保存，含豐富的維生素C，能防止牙齦紅腫出血，還可減少黑斑、雀斑發生的幾率，並有部分美白的效果。
檸檬的美白功能不能小看，經常喝檸檬水美白絕對有驚人效果。
檸檬皮還有豐富的鈣質，所以爲了達到理想的效果，最好還是連皮榨汁最有營養。
TIPS：
當然，凡事有利有弊，再好的東西用過頭都會有副作用，五味皆同此理。酸酸的檸檬多食傷胃，易影響消化功能。還有酸入肝，春天不宜多食，夏秋食用效果較好。



秒殺「三重肉」夏季快速減肥法

- 1、讓目標可視化
想像一下，如果你總是會看到自己的減肥目標，那你是否會更有堅持下去的動力呢？所以，讓你的目標可視化吧！不要總是放在心理，把你一些需要改善的習慣寫下來，然後貼在家裡的冰箱門上、鏡子上以及電視機旁等等顯眼的地方，這樣就能幫助你減少卡路裡的攝入哦！
- 2、現在就要開始
提醒你自己，如果想要達到最終的減肥目標就要從現在開始，不要總是等明天，這樣的拖拉態度祇會讓你永遠都在徘徊，你最終也就不可能會瘦下來。如果你一直等待著明天，那麼，瘦下來的那天也許永遠不會到來。
- 3、獎勵自己的成功
無論是達到多麼微小的目標，甚至祇是你今天喝夠8杯水或者你今天進行有氧運動超過30分鐘等等。如果你達到這些小的目標，不妨給自己一些獎勵，祇要獎勵的不是食物，都會是一個很好的鼓勵，有助於你繼續自己的減肥計劃哦！
- 4、偶爾滿足一下自己的渴望
偶爾滿足一下自己的渴望，比如吃一些自己喜歡吃的甜食或者是其他的高熱量食物，這樣能避免你由於過度抑制自己而導致的暴飲暴食。而且，真正讓你發胖的是攝入的熱量高於消耗的熱量，並非某些食物。所以，適量地享受自己喜歡的食物也是一個非常有效的減肥方法哦！
- 5、讓自己動起來
如果去健身房會讓你生畏或者是感覺到不厭煩，那就選擇其他更有趣的方式來燃燒多餘的卡路里吧！選擇自己喜歡的減肥運動就是最有效的減肥法之一，你完全可以選擇自己喜歡的舞蹈、參加拳擊訓練、瑜伽運動或者是一些從來沒有嘗試過的運動哦！
- 6、尋找你的健身夥伴
尋找一個負責任的、能陪你一起減肥、一起運動的好夥伴，這樣你就會產生一種競爭的心理，自然也就會自我嚴格約束自己，讓自己更加努力地堅持下去，能幫助你最終成功減肥哦！另外，一個負責任的夥伴還能監督你，讓你不會輕易偷懶哦！
- 7、減少你的食量
減少食量就是減少熱量攝入的最有效方法。而飯前先吃一個蘋果、喝一碗清湯、吃東西的時候減慢速度、使用較小的餐具都是非常有利健康減肥的好方法。另外，多吃新鮮的蔬菜少吃肉類也是健康飲食的關鍵哦！
- 8、遠離誘惑

9、每週稱一次體重
稱重往往能幫助你更好地控制體重，瞭解自己的減重進程也是一個非常有效的瘦身方法。但是，如果你每天都稱重的話，就會得到適得其反的瘦身效果哦！因爲我們的體重在一天內會由於各種原因而起伏不定，過於頻繁地沉重的話會影響你的情緒，會讓你產生消極情緒，而這些不良情緒會讓你暴飲暴食哦！

10、相信自己
即使你經歷了無數次的失敗，也不要放棄，瞭解自己失敗的原因，然後返回正軌，這樣比放棄要好得多。足夠的自信心就是能幫助你堅持減肥的最佳方法。另外，保持樂觀的情緒也是成功瘦身的關鍵哦！

對號入座 給肌膚降火

酷暑天，火氣大、臉上冒痘、嘴裡潰瘍……喝一杯涼茶就能解決問題？
到底什麼是上火，會給肌膚帶來什麼傷害和影響？不妨對號入座，對症下藥。

肺火肌
症狀：肌膚黯沉感覺粗糙
肺主皮毛，可保持皮膚以及頭皮的光澤與滋潤度。夏季天氣炎熱，城市污染較重，最易傷到肺，再加之如果缺乏體育運動，很容易造成精血兩虧，元氣損耗，導致機體及膚質老化加快。想要清肺熱必須養成寧早起不熬夜的作息習慣。如果一定要熬，也最好在凌晨3~5點的時候小睡片刻。

肺火肌治療法：
1.去除老廢角質層 喚醒黯沉第一步
想要使黯沉的肌膚回復通透，清除肌膚表面的廢舊角質是第一步，不僅能讓肌膚瞬間變得光潔柔滑，還能讓後續保養品中的營養成分更順利地吸收，使得膚色均勻明亮。

2.精華+按摩 選肌膚一個艷陽天
面部的黯沉，很多時候是由於體內的新陳代謝變慢、血液循環不暢造成的，這時最好選用具有調理嫩膚作用的精華或面膜，可以達到促進肌膚的血液、淋巴循環，

淨化肌膚內部環境的效果。

胃火肌
症狀：外油內干痘痘襲襲
脾胃是供給人體養分的源頭，一旦輸送系統運作不良，不僅健康會受到影響，還會出現各種肌膚問題。脾胃濕熱，會造成肌膚油膩、黑頭增多，痤瘡嚴重時更會將臉變成橘子皮。

胃火肌治療法：
1.讓肌膚自由呼吸 水油平衡是關鍵
大部分胃火肌都屬於「油多水少」，讓肌膚喝飽水就能緩解油脂分泌過多的狀況。因此，日常護膚要選擇控油、補水一起來的產品，幫助肌膚達到水油平衡的完美狀態。在肌膚火氣加重期間，不妨把質地厚重的霜類產品換成露狀或乳狀產品，爲肌膚減輕負擔的同時還能讓它自由暢快地呼吸。另外溫和有效的清潔也很重要，有助改善粉刺、痘痘。

2.日夜滋養 雙管齊下
辦公室的空調一開就是一整天，即使是油性膚質也會感到「空調在偷水」。所以，日間在皮膚感覺乾燥的時候，不妨用保潔噴霧爲肌膚補充水分。但保潔噴霧祇能暫時緩解皮膚表面的缺水問題，肌膚深處的乾涸的狀態仍然等待你去拯救，因此夜間可以連續敷三晚保潔修護面膜，重點調理一段時間，另外堅持每晚濕敷化妝水也是不錯的選。



九個改變讓你輕鬆擁有一雙美腿

導讀：你想穿上迷你熱褲嗎？改變你的日常習慣吧，在這裡給大家9個change tips，讓大家可以從自己的生活習慣中改變過來，擁有修長美腿不再是模特的專利了，你也可以實現。

- 1、多喝水
暗淡乾燥的原因就在於很多人攝取水分過多或不足造成的，無論是哪種情況都不好。如果鹽分攝取過多，血粘度就會上昇，血液循環變得暢通，是造成身體消化不良的原因之一，如果能及時補充水分，幫助身體排出體內廢物，血液循環就會變得暢通。
- 一天的指標：250/ml一杯*8
- 2、口味要清淡
因爲鹽分會讓身體內的水分囤積起來，導致身體循環不暢通。如果你喜歡吃重口味的東西，你就會把很多水分停留在下半身，所以這樣很容易會讓腿部看上去很浮腫。所以大家要盡量少吃重口味的東西，特別是夏天，多吃對身體不好，很容易會造成食慾不振。
- 3、走樓梯族
走樓梯不僅僅能夠鍛煉到你腿部和腰部，每天5分鐘的時間內還能消耗掉40卡路裡。運動量相當於慢跑等運動。所以喜歡有事沒事都坐電梯的一族，爲了你的美腿，走走樓梯吧，別錯過這麼好的減肥機會。
- 4、走路上班
好好利用每天的上班上學的時間。腿部自然不用說，膝

關節，腰部，背部肌肉都能得到鍛煉，堅持每天鍛煉和大量運動後的效果是一樣的。可別浪費時間哦！

腳尖踮著站立：用腳尖站立，腳踝向上提，保持身體的平衡。

- 5、肉類、魚類都要吃
形成體內75%固體部分蛋白質不足的話，很容易就出現水腫，脂肪不能得到充分燃燒，容易在身體各個部位堆積。所以肉、魚、大豆、雞蛋、乳製品每天都要充分攝入。
- 6、練習空氣拉筋
在如廁前後，將腰部懸空在坐便上方，保持6秒鐘，一次3到5個來回。把想要鍛煉的肌肉全部收縮是重點所在。祇要花超短的時間鍛煉，效果超好！
- 7、每隔一小時就放鬆下
一直坐著不動，屁股和腿部的血液循環就會受阻，容易形成水腫。每30分鐘或者一個小時就將腿做向上抬，放下的重複動作來幫助循環。
- 8、何時都要有鍛煉意識
通過騎自行車能讓你的腿部看上去更漂亮。自行車坐墊的高度最好是腳尖剛剛能著地的高度，騎時用腳尖踩踏板騎。能有效提高你的臀部曲線。
- 9、重視穿著舒服度
緊身的胸罩等會讓身體的血液循環不通暢，也是造成浮腫的原因之一。而且緊身的夏裝固定住下半身的同時，筋力無法發揮自己的力量。結果，身體的曲線反而變得鬆弛起來。