

性感美背如何打造？

夏季「出油」問題一直困擾著衆多的愛美人士，而除了臉部「T區」外，背部是全身最易出油的區域，特別到了夏季，背部的粉刺問題讓人感到非常棘手。盛夏季節，誰都想擁有光滑漂亮的美背，除了各種背部護理產品外，美容院也有不同應季的背部護理服務，針對不同背部問題，有哪些針對性的處理方案呢？

背部肌膚問題為何頻發？

「除了臉部油膩膩的，背部的皮膚也是一摸就是一手油，有時還會冒出一顆顆又紅又癢的痘痘。」市民錢小姐一到夏天，就為背部的肌膚問題感到煩惱，她說，「每天都用沐浴露洗澡，為什麼背上的皮膚還是很油？」皮膚科醫生林先生對這個問題進行了解答，他告訴記者：背部肌膚之所以容易出油，原因在於此處的肌膚循環代謝能力較弱，脂肪比較容易堆積，此外很多人每天都洗澡，但背部皮膚的位置使得清潔的難度較大，油脂堆積容易長痘和粉刺。「在夏季，背部也是出汗比較多的地方，很多人在出汗後馬上吹涼風和洗冷水澡，使得背部肌膚的毛孔突然收縮，導致油脂不能順利排出，很容易長小包。」

針對情況：背部總是油油的

護理重點：清潔、補水

油膩膩的背部往往是由於背部肌膚的油脂分泌過旺，要重新獲得

新爽肌膚，清潔工作必不可少。嘉媚樂專櫃的導購員建議人：「可選擇一些油性皮膚專用的沐浴露，含有綠茶、薰衣草等精油成分的精油皂也比較容易去除油脂，浴鹽也是非常不錯的清潔產品。」據記者瞭解，美容院也推出一些針對背部肌膚過油的項目，比如使用一些含有精油成分的美容泥給背部做「面膜」，配合一些背部的按摩，一方面可以舒緩背部肌肉，又得起到很好的清潔作用。

要讓背部肌膚重獲清爽，除了清潔工作要到位外，實際上還需補水，這樣才能讓背部肌膚達到「水油平衡」，抑制油脂的分泌。「背部專用的滋潤型護理產品很多，但最重要的是要挑選具有補水效果的產品，而且質地要薄一些的。」美容達人小斯還提供了一個小方法，她告訴記者，其實背部專用的清爽型補水產品並不多，在實在不知道選什麼的時候，可以利用平時用的護膚品來代替，比如像雅漾的大瓶裝補水噴霧就可以用在背部，也可以自己買一瓶油性皮膚專用的精油，兌在純淨水中製成噴霧來補水，這個方法既實用又節省。

針對情況：長細小粉刺和毛孔粗大

護理重點：去角質、溫和滋潤

「背部長又小又多的粉刺，其實比大粒的痘痘更加麻煩，因為這些小粉刺常常是長期存在，一批長

完又長出一批，久而久之，背部的毛孔就變得比較粗大了。」美容院的護理師敏敏認為，一般來說這種細小的粉刺在夏季特別容易出現，表面不會有發紅，幾天後裡面就會有一個硬硬的小粒，這時用手把它摳出來，粉刺也就好了。

對於這種背部粉刺，敏敏認為，主要是因為油脂分泌過多而導致毛孔堵塞，最好每兩週進行一次背部的去角質。她說：「可以使用背部專用的去角質產品，比較常見的是磨砂系列的，配合一些按摩手法，有比較好的去角質效果。」

此類背部問題還需要配合滋潤型產品，比如平常洗完澡後可使用浴泥，既可以達到清潔皮膚的作用，又有一定的滋潤效果，一週可以使用一到兩次。

針對情況：長痘痘

護理重點：祛痘、飲食要清淡

「大粒發紅的痘痘主要集中在夏季出現，這主要跟夏季容易上火有關。」市區新建路一家DIY美容小鋪的配料師告訴記者，這些痘痘可以使用一些暗瘡消炎水，及含有水楊酸或者酒精類的化妝水，預防痘痘的發炎情況。「長痘的時候最好不要去角質，以免引發痘痘發炎。」

此外，還需要配合清淡的飲食，多吃下火的飲食，以內養外防止背部痘痘暴發。



很多忙碌的都市人都喜歡到健身房運動，健身房有專業的器械和指導教練，運動後可以即刻洗浴，且運動氣氛濃烈，能在健身房裡運動甚至是一種經濟實力的象徵……但也有人認為，健身房裡空氣質量較差，且出汗後對著冷氣吹，常常使人健身不當反得病。

記者走訪南寧市多家健身房瞭解到，除了空調在呼呼的吹，牆上還安裝了風扇來回「擺頭」，正在跑步機上跑步的人們出汗很少。在這樣夏天有冷氣、冬天有暖氣的健身房裡運動，能達到健身、精神舒爽的目的嗎？

在冷氣下健身 對健康不利

在夏天吹冷氣、冬天吹暖氣的地方運動，是該生發時不生發，該收藏時不收藏，是與自然相悖的，違反了運動的初衷。

人與自然有著非常密切的關係，是隨著大自然的變化而變化的。夏主生發，人在夏天應該多活動、出汗，把積攢在人體內的寒氣、濕氣「逼」出來。但在空調房裡運動，不僅達不到出汗的目的，且冷空氣會使毛孔閉合，寒氣和濕氣就會被堵在體內無法排出，使人生病。

在冬天，因為冬主收藏，意味著人在冬天應該多休息，所以運動要適度，從而保住體內的陽氣。而如今很多人在冬天到暖氣房裡大量的運動，卻無法達到養生的目的。因為暖氣會使人的毛孔開洩，導致陽氣外越，人體內陽氣、正氣不足時，很容易招致疾病。

那麼，夏季在日常生活中吹空調，對健康是

否有益？人體本身有著一套非常精密的冷熱調節系統——夏天，人在興奮時，由於血液流速加快，人體就會通過出汗的方式給身體散熱、降溫。俗語說「心靜自然涼」，祇要能守住「神」，即守住心神和陽氣，人便能自然安靜下來，並感到涼快；而到了冬天，寒冷的空氣使毛孔收縮，陽氣就會被守在體內，人便會感到溫暖。「以前沒有空調，人不都活得好好的？」而如今人們在夏季貪涼吹空調，反而吹出了很多空調病，如脖頸、肩膀疼痛等，都是寒邪入侵人體導致的。

有氣運動需要新鮮空氣

很多健身房都設在寫字樓裡，無自然通風，光照也不充足。而週圍的廢氣不能得到很好的對流和循環，對於需要消耗大量體力、呼吸大量空氣的有氣運動鍛煉者來說，並不是好事。

「為什麼下雨過後人的精神特別好？呼吸窗外的空氣與開窗吹空調給人的感受是不同的。」有關醫生說，人每天需要吸入非常大量的負氧離子，負氧離子是一種粘合劑，能讓氧氣盡快通過肺泡，進入血液循環。大氣中負離子的增加，有促進新陳代謝、淨化血液、強化細胞機能、恢復活力與增進人體健康的功效；而正離子的增加，會令人感到身心怠倦，精神鬱悶。

「電器散發的是正離子，在室內，經過幾個小時的循環，室內空氣中的負氧離子會大大減少。」薛煒說。因此，從這個角度來說，在樹木較多、空氣清新的公園等地方健身，要比在室內健身更令人心舒暢。

健身房其實並不太健康



告别油光，吸油紙的選擇攻略



防止夏天出現油光滿面的問題，吸油紙一定是包包裡面不可或缺。可是市面上有各種品牌各種材質的吸油紙，如何挑選出適合自己使用的吸油紙呢？

常看到有些女孩子用紙巾去除臉上的油光，你是否也會這樣做呢？實際上，這種去油方式對肌膚有著不良的影響，甚至可以說是非常危險的行為。紙巾的纖維與肌膚摩擦，會造成角質層上微小的挫傷，破壞皮膚的抵抗力，從而導致各種皮膚問題，加速皮膚老化。

在除油這一點上，吸油紙比普通紙巾質地細膩，且它是採用粘貼式而非摩擦，不必擔心對皮膚造成傷害。其實市面上的吸油紙很多，而不同材質的吸油紙其實也有不同的功效，適合不同皮膚不同的人群。對於吸油紙，你瞭解多少呢？

粉質

這種吸油面紙含有細微的粉質，同時兼具吸油與補妝的功效，特別適合有化妝習慣的人。

這種吸油紙適用於上妝後面部護理及補妝時，採用觸感輕柔的新質材，含有超強附著力的山梨聚糖脂肪醇酸元素，可直接在上妝後輕鬆處理面部汗油漬，更可把散粉附著於面部，遮蓋毛孔，吸油保濕的同時起到收毛孔的作用。

麻紙

天然麻紙的吸油效果不錯，但是纖維相對於其他材質會稍微粗一些，使用時應該輕按壓臉部，避免傷害細嫩的肌膚。

米紙

與一般吸油面紙在吸收一定油脂呈飽和狀態後便無法再吸收有所不同，米紙的吸油紙纖維特別細緻緊密，可將臉上的油脂儲存在纖維內，因此可以重複吸油，堪稱油性肌膚或出油特別厲害的女人的救星。同時，米紙祇吸油不吸粉，不會破壞妝容。

魚類尤其是深海魚類中含有的Omega—3脂肪酸可以消除損傷皮膚膠原及皮膚保濕因子的生物活性物質，防止皺紋產生，是幫助女性延緩衰老的食物之一。

7、西紅柿

西紅柿有助於美白、防曬是大家都知道的，但是最新研究證明，西紅柿還有助於展平新皺紋，使皮膚細嫩光滑，並且預防黑眼圈，可謂是一舉多得。

8、大豆

大豆對於女性來說是非常好的食品，其中含有的維生素E可以延緩皮膚衰老、防止色素沉著，此外大豆裡的卵磷脂還可以延緩女性的衰老、推遲更年期的來臨。

不可缺少幾種食物

立秋，按習俗立秋要「貼秋膘」，貼秋膘首選吃肉了，但由於今年豬肉價格居高不下，大家貼秋膘將比去年平均多付出18%以上的「銀子」。

1、西蘭花

西蘭花含有大量的維生素A、維生素C和胡蘿蔔素，對於提高皮膚抗損傷能力、保持肌膚彈性都起到了很好的作用。

2、蜂蜜薄

蜂蜜含有大量易被人體吸收的氨基酸、維生素及糖類，對於皮膚是絕佳的保養品，此外秋天多食用蜂蜜還可潤肺去燥，從內養外。

3、海帶

海帶含有豐富的礦物質，可以調節血液的酸鹼度，防止皮膚過多分泌油脂。

4、藕

藕既可當水果，又可作佳餚，生啖熟食兩相宜。藕不論生熟，都具有很好的藥用價值。中醫認為，生藕性寒，甘涼入胃，可消瘀涼血、清煩熱、止嘔渴。適用於煩渴、酒醉、咳血、吐血等症。婦女產後忌食生冷，惟獨不忌藕，就是因為藕有很好的消瘀作用，故民間有「新采嫩藕勝太醫」之說。熟藕，其色由白變紫，有養胃滋陰、健脾益氣的功效，是一種很好的食補佳品。而用藕加工製成的藕粉，既富營養，又易於消化，有養血止血、調中開胃之功效，實為老幼體虛者理想的營養佳品。

5、蘋果

健康最有利的水果。此外，在眾多的水果和蔬菜中美國人排出了對健康最有利的水果。其中蘋果排名第一，因為蘋果富含纖維物質，可補充人體足夠的纖維質，降低心臟病發病率，還可以減肥。許多美國人把蘋果作為瘦身必備，每週節食一天，這一天祇吃蘋果，號稱「蘋果日」。

6、魚類



「搶秋膘」



游泳要護髮 3招防傷害頭髮

游泳很有趣，但是你的秀髮可能並不這樣想。我們都知道泳池中含有氯氣等對皮膚和頭髮有傷害的物質，很容易令染好的頭髮掉色。教你3招，讓你夏日戲水的同時，還能避免出現頭髮粗糙等後續問題。

用淨水沖洗頭髮

保證下水前後都要用自來水(沒有的話用礦泉水)沖洗頭髮。下水前沖洗是為防止那些化學物質附著在你的頭髮，為什麼？把你的頭髮想像成一塊海綿，如果已經吸飽了乾淨的水分，那吸收鹽水的數量當然要少得多。從水中起來以後沖洗頭髮是為第一時間把頭髮上附著的有害化學成分沖洗乾淨。

給頭髮和水製造障礙

鑽到水裡之前先給頭髮抹點護髮素，讓頭髮和水之間留點空間(同樣，干家務活之前先抹點護手霜能保護手部皮膚)。不過早有護髮品牌想到了這一點，推出了專門在游泳戲水時候使用的護髮素。比如專業護髮品牌 Philip Kingsley 和 PoolHead Invisible 都有「泳帽護髮素」(Swim Cap)產品，它們可不是真的泳帽，而是能像泳帽一樣保護你頭髮的護髮素。除了能中和泳池中普遍存在的氯氣，還能防止海水(鹽分也會傷害頭髮)、陽光對頭髮的損傷。

戴個泳帽

最為安全的辦法當屬：先用淨水沖洗頭髮，然後抹上護髮素，最後戴上泳帽。這樣的三重手段是對頭髮的最高級別呵護。當然你可以選擇 Speedo 那種運動員型的毫無裝飾的泳帽，不過，就算是游泳也不能放棄有型，所以為何不選擇一款 vintage 款的泳帽呢？搭配今年流行的復古泳衣，絕對是海灘亮點。