

一招搞定毛孔&痘痘全清除

導語：要徹底清除毛孔和痘痘，不可能一蹴而就，除了需要特別的方法，還要進行日常的保養：

進行日常保養

毛孔誘因：若平時不注意清潔保濕，臉部肌膚就會分泌過多的油脂堵塞毛孔。毛孔被堵塞之後看上去就會顯得又黑又打，還有可能產生黑頭、粉刺等等問題。

痘痘誘因：長期以往，如果身體受到外界環境的刺激、熬夜或內分泌失調，皮膚就會長出痘痘。

清潔堵塞物：

原理：軟化角質後，用鼻貼將堵塞物徹底清除

步驟：

- 1、前一天晚上進行深層清潔，用潔淨的牙刷輕輕刷毛孔黑頭突出的地方那個，讓堵塞物浮到肌膚表層。
- 2、清除前用蒸氣或熱毛巾敷臉，讓毛孔徹底張開。
- 3、準備好鼻貼，將它裁剪成適合你的毛孔聚集區形狀。
- 4、輕輕將鼻貼貼到t區毛孔粗大處，完成後由下至上撕下

鼻貼。

注意：蒸面後不要將水擦乾，才能讓鼻貼貼得穩；撕下鼻貼時動作要快，否則達不到效果。

果酸保養

原理：果酸增進上皮細胞新陳代謝的速度，加速了老化角質細胞脫落，促使肌膚更新，角質層於是變得光滑而細緻。同時，果酸還能讓毛孔週圍的角化栓塞易於脫落，並暢通毛囊管，有效防止毛孔阻塞。它還能改善暗瘡，祛除皺紋。

步驟：在毛孔容易堵塞的地方，先塗上化妝水，再抹10%~15%的果酸。

注意：油性肌膚隔天使用，宜用凝膠；中性和乾性肌膚3天用一次，宜用乳液，之後不需要再使用其他護膚品，用量不要過多，肌膚完全吸收就好。

化妝棉擦拭

原理：化妝棉能溫和代謝物質，也有類似角質調理的效果。

步驟：用化妝棉在t字部位由下至上擦拭，鼻翼兩側以劃小圈的方式擦拭。

女性30歲後必做的保養大事

許多工作繁忙而渴求完美的成熟女性儘管能抽出時間來做美容、買衣服，卻往往會忽視自己的飲食和運動。下面就讓編輯帶你一起看看女人30歲以後抗衰老必須要做的8件事。

每天吃早餐：它能有效地促進新陳代謝，保持血管和免疫系統年輕，它最好包括谷類食物、水果、奶製品。

飲食多樣化：每天4份水果，5份蔬菜，1份葷菜，每星期吃兩次魚。做回雜食動物吧，繼續鞏固你20歲時打下的免疫基礎。

每晚按時睡覺：最好的睡眠是每天都有規律地睡7~8個小時。女性晚間最佳就寢（睡眠）時間為22：30。

而男性則相反，生活越是緊張，工作越是忙碌，脫髮的機會就會越高。因此，經常進行深呼吸、散步、做鬆弛筋骨的體操等，都可以起到消除當天精神疲勞的目的。

5.燙髮吹風要慎重。吹風機吹出的溫度達100攝氏度，它會破壞毛髮組織，損傷頭皮，因此要避免總用吹風機。6.多吃蔬菜、水果，防止便秘。大米、玉米、高粱、小麥、豆類、花生、紅棗、核桃仁、瓜子、葵花子等食物是對頭髮有益的食品。

糾正6個壞習慣秀髮不再脫



一頭烏黑亮麗的秀髮會給人們帶來美的享受。誰不想擁有一頭秀髮呢?但是隨著現代生活節奏的加快，壓力的加大，脫髮現象越來越普遍。如何保護秀髮開始成為所有愛美人士和渴望成功人士面臨的重大問題。

預防脫髮，首先應從外部護理開始，糾正以往不正確的生活習慣：選用黃楊木梳和豬鬃頭刷

- 1.不用尼龍梳子和頭刷，因為尼龍梳子和頭刷易產生靜電，會給頭髮和頭皮帶來不良刺激。最理想的是選用黃楊木梳和豬鬃頭刷，既能去除頭屑，增加頭髮光澤;又能按摩

頭皮，促進血液循環。

- 2.勤洗髮，洗頭の間隔最好是2~5天。洗髮的同時需邊搓邊按摩，既能保持頭皮清潔，又能使頭皮活血。不用脫脂性強或鹼性洗髮劑，這類洗髮劑的脫脂性和脫水性均很強，易使頭髮乾燥、頭皮壞死。
- 3.戒煙、限酒。
- 4.消除精神壓抑感，精神狀態不穩定，每天焦慮不安會導致脫髮，壓抑的程度越深，脫髮的速度也越快。



派對美肌打造計劃

完美派對動物的肌膚怎能在細節處讓人看出破綻?手肘、背部、腳踝……所有可能暴露在外的地方都應該細心呵護。本期教你如何在最短時間裡把全身肌膚打造得光彩照人

雖說苦夏難耐，但對精力充沛的人來說，每週來一次狂歡派對也不是件難事。在露膚度極高的夏日派對上，妝容精緻、裝扮火辣可不是全部要求，你的全身皮膚好不好直接影響到出場效果。想要在短時間內看上去光彩照人?派對美肌打造計劃，現在開始。

充足的水分除了能讓肌膚看上去飽滿滋潤、晶瑩透亮之外，還有助於排出體內多餘老廢物質，尤其是對於想要在派對中讓自己的肌膚看上去更白嫩一些的女性來說，充足的水分不僅有助於改善使用美白產品導致的乾燥情況，還能讓肌膚看上去更飽滿，美白功效更明顯。

透明質酸是各種補水產品中的常見角色。你知道該怎樣選擇透明質酸的產品嗎?分子較大的透明質酸能夠幫助肌膚表層形成鎖水屏障的功能，而分子較小的透明質酸則可以深入肌膚，利用強大的水分吸附能力讓肌膚充盈飽滿，同時，還可以起到消炎功能。

除了透明質酸之外，神經口酸也是常見的一種保濕劑。由於它和構成皮膚角質層的物質結構相近，因此具有很好的親膚性，在快速滲透進皮膚的同時，還會與肌膚角質層中的水結合，形成網狀結構，在鎖住水分的同時，起到保濕作用。而源自天然的各種植物提取成分也逐漸掀起熱潮，譬如提取自角豆樹籽的角豆精華PFA就具有極強的活性，能促使表皮細胞重新煥發活力，製造出天然保濕因子維持肌膚良好的潤澤狀態。在日曬之後用一些含有積雪草提取物、蘆薈提取物的精華產品，還可以減低肌膚炎症發生的可能。

面膜和體膜是能夠在短時間內讓肌膚恢復活力並重現光彩的產品之一，但營養越豐富的面膜含的防腐劑也越高，也就越容易造成肌膚敏感。因此，想快速保養肌膚的你一定要記住，這類密集護理的週期最好不要過長。

每週做1~2次補水面膜，可以提昇肌膚含水量，而美白面膜則可以提昇肌膚的亮度和白皙度。如果擔心無法在市面上買到合適的體膜，不如用具有良好保濕功能的身體乳來代替——將身體乳塗得厚一些，然後再用保鮮膜包裹，大約

5~10分鐘後拆除，原本乾燥無光澤的身體會立刻變得柔軟潤澤，當然，還可以把面膜袋內的多餘精華塗抹在身體的乾燥處，進行封包護理，同樣能取得良好效果。

如果你本身的肌膚狀態不太好，而且還沒有時間一步一步進行護理的話，那麼一些即時性的特需護理可能會起到更明顯的效果。時下非常流行的PRP血清注射療法，利用局部注射的方法來刺激肌膚自我修補，短時間內就能迅速提昇肌膚的細膩程度，改善黯淡、粗糙等情況，讓肌膚煥發光澤。這種美容針所注射的血清大部分是來自本人，很少會發生過敏現象，而且經過處理的血清中含有高濃度血小板，能夠快速激活纖維蛋白，因歲月累積而成的各種表情紋、皺紋等都能得到改善。需要提醒的是，PRP血清注射療法會在肌膚表面留下一定的痕跡，所以千萬別在派對當天注射，要不然被人發現這些坑坑窪窪可就不太好看了。

當然，我們仍然認為，這種特需療法並不是萬靈丹，如果想要肌膚達到真正的健康美麗，還需在飲食和生活習慣方面做些積極改善。

祇是完成面子工程就算好了嗎?答案當然是否定的。完美派對動物的肌膚怎能在細節處讓人看出一絲破綻?手肘、背部、腳踝……所有可能暴露在外的地方都應該得到細心呵護。

除了傳統的利用玉米顆粒等細小顆粒來進行角質清除的方法之外，利用含有AHA或BHA的產品也能夠溫和去除角質，但對於那些肌膚較薄的人來說，最好不要經常用於面部，以免肌膚的角質層在還未完成更替之前就被過度去除，使其在面對外界刺激時無法發揮正常的抵禦功能。可對於容易積累角質的手肘或腳踝等處來說，含有AHA或BHA的產品能夠溫和地在每天都要進行的沐浴工作中去除日常積累下來的角質，使肌膚在生理週期內重新恢復柔軟、光澤。此外，為去過角質之後的肌膚塗抹上具有保濕鎖水功能的身體乳也是必不可少的一步，如果覺得肌膚仍處於乾燥狀態，那麼就為肌膚做一次封包護理，以便讓肌膚在短時間內重煥光彩。

要提醒的是，這些外部護理方式祇能解一時之需，想要真正讓自己成為派對上最閃亮的人物，長期的身體內部調理必不可少。對於長期生活不規律或營養素攝入不平衡的人來說，通過服用一些多種維生素片、纖維素沖劑等產品，也能夠加快身體內部的排毒工作，使肌膚由內而外地呈現出健康光澤。



導語：唱K絕對消耗熱量不單單唱K消耗熱量，你就是睡覺的時候也會消耗熱量，因為我們人體的細胞每時每刻都在更新，而這種變化是需要消耗熱量的。這就是我們常說的新陳代謝，新陳代謝越快越不容易肥胖。在唱K的時候吃的那些東西都是熱量比較的，所以說又補回來了，有可能吃一點點東西比你唱K消耗的熱量還要多。

祇唱K不吃東西才會減肥消耗掉的熱量不會被補充回來才能減肥。感覺K歌時候很容易吃多零食，反倒長肉。

K歌是一種很好的減肥方式。減肥專家說，想要減肥，一定要先燃燒脂肪，此時，最先燃燒的便是中性脂肪，而唱歌正好可以幫助其燃燒，若同時載歌載舞，唱完一首歌減掉的脂肪是相當可觀的。

唱K減肥的原理：

唱歌減肥法的基本呼吸方法是腹式呼吸法。充分利用腹部肌肉的收縮效果，促進新陳代謝，同時也可結實腹部的肌肉。使用腹式呼吸法的時候，橫膈膜的活動可以調節空氣的吸入和呼出量，脂肪分解時所需的氧氣便能充分地被吸收，這些都有助脂肪的燃燒。

減肥專家作過研究，一個人唱完一首歌後的氧氣消耗量，和跑完一百米後的氧氣消耗量相比較，兩者的效果相當，這也就是說唱一首歌等於跑了一百米。



1首歌等於跑100米「K歌」減肥有奇效

這樣K歌減肥效果更好：

- 1、歌曲的節奏節奏越快越強，消耗的熱量越多。例如，搖滾樂就比抒情歌曲消耗的熱量多。
- 2、歌曲的旋律旋律高低起伏越大，消耗的熱量越多。
- 3、歌曲的長度歌曲越長，消耗的熱量越多。
- 4、歌曲的語種由於大部分人不會講其他國家的語言，所以，唱外文歌曲會消耗掉更多的熱量。
- 5、歌手的音量唱歌時聲音越大，所消耗的熱量越多。
- 6、歌手的音高音高也稱音調，唱歌時調子越高，所消耗的熱量越多。
- 7、歌手的演唱風格通俗演唱風格「以情為主」，民族演唱風格「以字為主」，美聲演唱風格「以聲為主」。因此，一般而言，在同等條件下，美聲唱法所消耗的熱量越多。

有下列情況者請不要做進行KTV歡唱減肥法：

以下情況不宜K歌

- 1、女性月經期及前後數日。
- 2、手術治療後3個月以內。
- 3、發生大範圍灼傷及牙痛、肌肉痛等炎症。
- 4、感冒時。