

# 將嘴角粉刺驅逐出境

有沒有想過是唇角刺眼的小粉刺把你的桃花趕盡殺絕？頑固反覆的小粉刺，看似毫無威脅，卻讓你原本平滑的臉蛋變得粗糙，細膩的毛孔變得粗大。面對著唇角粉刺，跟著小編一起把粉刺驅逐出境，輕鬆提昇你的桃花運吧。

鹽水沖洗：

鹽水具有消炎殺菌的作用，可以在一定程度上抑制粉刺，對於初期的粉刺尤為有效。用15克鹽水沖洗嘴角張粉刺的地方，每天1—2次，2—3天就能抑制粉刺的生成。但是要注意濃度過高的鹽水會導致皮膚脫水，反而使粉刺惡化。

蒸臉清潔：

大半面盆熱水，屏氣將臉置於盆口，四週以濕毛巾圍嚴，蒸氣浴面。這樣重複幾次，然後用溫水洗臉。每週2~3次，使面部毛孔經常保持通暢，一般兩週見效。

蒸臉後不能讓毛孔一直暴露在空氣中，應馬上使用爽膚水進行保濕，清潔和收斂毛孔，減少黑頭和粉刺的生成，吸收皮膚分泌過量的油脂，使皮膚保持清新光潔。

綠豆粉面膜：

將綠豆粉加水攪拌成糊狀，晚上睡覺前洗淨張粉刺的地方，把面膜塗在上面，15~20分鐘後用清水洗淨。堅持2星期，粉刺便會慢慢隱去。

鮮牛奶：

鮮牛奶半杯煮沸，待其溫熱後以棉花蘸濕，

輕揉於臉上，片刻後，牛奶滲入毛孔，軟化黑頭粉刺，再用清水洗去，然後輕輕將粉刺頭擠出。牛奶中可加入少量植物油，這樣能較快地清除粉刺且不留有斑跡。

預防調理是根本

從中醫角度看，唇角粉刺形成的主因在腎功能受損或者內分泌系統失調，特別是腸胃功能紊亂，便秘等更是誘發粉刺產生的直接原因。雄性激素分泌過盛會直接刺激皮脂腺增多，促進毛囊的角化，堵塞毛孔引起炎症，造成粉刺的產生。另外女性在月經來臨前激素分泌的改變也會引起粉刺的產生。而對於一些皮脂分泌比較多，經常長粉刺痘痘的mm，更需要注意平日的調理。

預防：

1、注重皮膚的清潔。對於容易長粉刺的肌膚，皮膚的正確清潔格外重要。選擇與皮膚酸鹼度接近的溫和潔面乳，如果有適量祛粉刺作用的水楊酸成分就更好了。潔面的時候不能祇注重臉頰部位，嘴週圍的清潔容易被忽視，因此才會給唇角粉刺提供了溫床。

洗臉的同時可以用雙手指腹順皮膚紋理方向輕輕按摩3—5分鐘，然後用溫水洗乾淨，徹底清除皮膚上的灰塵、油垢。

2、選用合適的化妝品。油性或粉質化妝品容易使皮膚更加油膩和毛孔堵塞，適當使用含水份較多、有濕潤作用的水質護扶品。睡前應徹底

邁阿密大學的副教授麗莎說：一個全麥的餅乾含有四克纖維，而精糧食物抑制胰島素含量，影響了身體燃燒脂肪的能力。另外，據英國的一項研究，早餐含有豐富的纖維和碳水化合物與早餐含低纖維的相比，每天燃燒的熱量，前者是後者的兩倍。

2.葡萄柚

飯後吃葡萄柚，體內的胰島素和血糖濃度也降低了，燃燒脂肪的能力增強了。研究發現，有兩組人，第一組三餐飯後吃葡萄柚，連續12週後，體重平均減輕了3.6磅，最成功者體重減輕了10磅。而另一組不吃葡萄柚，祇減掉了0.5磅。

3.綠茶

綠茶中的茶多酚能幫助人們燃燒更多的卡路裡和脂肪。研究發現，堅持每天喝一大杯綠茶的人，三個月後可減掉的脂肪，而沒喝的人則沒有這樣的效果。

4.辣醬

辣椒素能使人進食後，抑制血液中的胰島素濃度，因此能促使人體燃燒脂肪。澳大利亞的研究人員發現，喜歡吃辣味食物的人，體內的胰島素水平可以降低32%。胰島素越高，體內儲存的脂肪就越多。

第二家族：控制脂肪類

1.肉桂

巴基斯坦的研究人員發現：每天吃半匙的肉桂，能降低對心臟有害的膽固醇的濃度。喜歡吃甜食的美女們，肉桂就是一種很好的選擇。這樣的話，可以在燕麥和咖啡中加入肉桂代替白糖。每匙白糖含有16卡路裡的熱量，這樣一週下來，就可以少攝入幾百卡路裡的熱量，照這樣下去，不用節食，不用運動，體重也會減輕二至三磅。

2.核桃

核桃堅果含有豐富的 $\Omega$ -3脂肪酸，能讓人更長時間地保持飽肚感。澳大利亞的研究人員發現：每天吃八至十顆胡桃，能快速減肥。核桃能降低胰島素的濃度，能幫助控制脂肪在體內的儲存量。下次嘴饞的時候，不要再順手抓起大包薯片，打開一袋胡桃，既解饞又有益。

第三家族：富含鈣、維生素類

1.酸奶

清除當天的化妝品，並避免睡前塗抹營養霜、藥膏等，使夜間的皮膚輕鬆、暢通，充分呼吸。

調理：

忌口！喜歡吃甜食而不能自制是造成青春痘的重要因素。糖分多的蛋糕、碳水化合物多的點心、快餐、零食等食品，既容易長胖，又會造成便秘。想拒絕粉刺，皮膚水嫩嫩，就多吃高纖維的蔬菜、水果，多喝水吧！

早睡！無論多忙，請在11點就上床睡覺吧，肌膚的新陳代謝通常由晚上11點到半夜兩點時進行，把你的生理時鐘調對時間，才不會擁痘自憐。

多動！堅持運動，保持愉快的精神，可以加快血液循環，促使體內廢物的及時排出，使皮膚在不斷出汗中保持毛孔通暢。

## 食物巧進補 輕鬆甩「秋膘」

秋季，氣候變冷，胃口大開，什麼美食都想嘗嘗。但是，你知道嗎？有些食物吃多了，不知不覺就讓你變胖了！有些食物，吃多了卻可以讓你變瘦哦！

第一家族：燃燒脂肪類

1.高纖麥餅

秋季，氣候變冷，胃口大開，什麼美食都想嘗嘗。但是，你知道嗎？有些食物吃多了，不知不覺就讓你變胖了！有些食物，吃多了卻可以讓你變瘦哦！

第一家族：燃燒脂肪類

1.高纖麥餅

秋季，氣候變冷，胃口大開，什麼美食都想嘗嘗。但是，你知道嗎？有些食物吃多了，不知不覺就讓你變胖了！有些食物，吃多了卻可以讓你變瘦哦！

第一家族：燃燒脂肪類

1.高纖麥餅

秋季，氣候變冷，胃口大開，什麼美食都想嘗嘗。但是，你知道嗎？有些食物吃多了，不知不覺就讓你變胖了！有些食物，吃多了卻可以讓你變瘦哦！

第一家族：燃燒脂肪類

1.高纖麥餅

秋季，氣候變冷，胃口大開，什麼美食都想嘗嘗。但是，你知道嗎？有些食物吃多了，不知不覺就讓你變胖了！有些食物，吃多了卻可以讓你變瘦哦！

第一家族：燃燒脂肪類

1.高纖麥餅

秋季，氣候變冷，胃口大開，什麼美食都想嘗嘗。但是，你知道嗎？有些食物吃多了，不知不覺就讓你變胖了！有些食物，吃多了卻可以讓你變瘦哦！

第一家族：燃燒脂肪類

1.高纖麥餅

秋季，氣候變冷，胃口大開，什麼美食都想嘗嘗。但是，你知道嗎？有些食物吃多了，不知不覺就讓你變胖了！有些食物，吃多了卻可以讓你變瘦哦！

第一家族：燃燒脂肪類

1.高纖麥餅

秋季，氣候變冷，胃口大開，什麼美食都想嘗嘗。但是，你知道嗎？有些食物吃多了，不知不覺就讓你變胖了！有些食物，吃多了卻可以讓你變瘦哦！

第一家族：燃燒脂肪類

1.高纖麥餅

秋季，氣候變冷，胃口大開，什麼美食都想嘗嘗。但是，你知道嗎？有些食物吃多了，不知不覺就讓你變胖了！有些食物，吃多了卻可以讓你變瘦哦！

第一家族：燃燒脂肪類

1.高纖麥餅

秋季，氣候變冷，胃口大開，什麼美食都想嘗嘗。但是，你知道嗎？有些食物吃多了，不知不覺就讓你變胖了！有些食物，吃多了卻可以讓你變瘦哦！

第一家族：燃燒脂肪類

1.高纖麥餅

秋季，氣候變冷，胃口大開，什麼美食都想嘗嘗。但是，你知道嗎？有些食物吃多了，不知不覺就讓你變胖了！有些食物，吃多了卻可以讓你變瘦哦！

第一家族：燃燒脂肪類

1.高纖麥餅

秋季，氣候變冷，胃口大開，什麼美食都想嘗嘗。但是，你知道嗎？有些食物吃多了，不知不覺就讓你變胖了！有些食物，吃多了卻可以讓你變瘦哦！

第一家族：燃燒脂肪類

1.高纖麥餅

秋季，氣候變冷，胃口大開，什麼美食都想嘗嘗。但是，你知道嗎？有些食物吃多了，不知不覺就讓你變胖了！有些食物，吃多了卻可以讓你變瘦哦！

第一家族：燃燒脂肪類

1.高纖麥餅

秋季，氣候變冷，胃口大開，什麼美食都想嘗嘗。但是，你知道嗎？有些食物吃多了，不知不覺就讓你變胖了！有些食物，吃多了卻可以讓你變瘦哦！

第一家族：燃燒脂肪類

1.高纖麥餅

秋季，氣候變冷，胃口大開，什麼美食都想嘗嘗。但是，你知道嗎？有些食物吃多了，不知不覺就讓你變胖了！有些食物，吃多了卻可以讓你變瘦哦！

第一家族：燃燒脂肪類

1.高纖麥餅

秋季，氣候變冷，胃口大開，什麼美食都想嘗嘗。但是，你知道嗎？有些食物吃多了，不知不覺就讓你變胖了！有些食物，吃多了卻可以讓你變瘦哦！

第一家族：燃燒脂肪類

1.高纖麥餅

秋季，氣候變冷，胃口大開，什麼美食都想嘗嘗。但是，你知道嗎？有些食物吃多了，不知不覺就讓你變胖了！有些食物，吃多了卻可以讓你變瘦哦！

第一家族：燃燒脂肪類

1.高纖麥餅

秋季，氣候變冷，胃口大開，什麼美食都想嘗嘗。但是，你知道嗎？有些食物吃多了，不知不覺就讓你變胖了！有些食物，吃多了卻可以讓你變瘦哦！

第一家族：燃燒脂肪類

1.高纖麥餅

秋季，氣候變冷，胃口大開，什麼美食都想嘗嘗。但是，你知道嗎？有些食物吃多了，不知不覺就讓你變胖了！有些食物，吃多了卻可以讓你變瘦哦！

第一家族：燃燒脂肪類

1.高纖麥餅

秋季，氣候變冷，胃口大開，什麼美食都想嘗嘗。但是，你知道嗎？有些食物吃多了，不知不覺就讓你變胖了！有些食物，吃多了卻可以讓你變瘦哦！

第一家族：燃燒脂肪類

1.高纖麥餅



## 葡萄美白法就在你身邊

葡萄酒大家就知道有可以抗氧化的效果，不過相信很多人都不知道，其實原粒的葡萄也有美白護膚功效。葡萄清甜多汁，生津止渴，它所含的維生素C，就具備美白功效。而且它還含有一種叫葡萄籽多酚的成分，可以有效對抗自由基，防止色素沉澱以預防色斑的產生，增強皮膚的抵抗力，其抗氧化功效更比維生素C和E高出10000倍，有高效抗皺和延緩肌膚老化的效果。此外，它所含有的豐富礦物質和脂肪酸，也有助於保持體內水分平衡，其纖維素也能刺激消化系統，促進身體排水，令身心及肌膚更健康。甚至，連葡萄籽也能夠排毒和淨化肌膚，現在正是葡萄要進入大造時候，大家可以放懷大嚼了。

挑選小錦囊：

葡萄要挑整串飽滿的，可以先聞一下香味，果香濃的才買。葡萄要買新鮮的就要看梗，新鮮的葡萄，梗硬挺，是鮮豔的綠色。若是當顏色變深褐

色，軟趴趴的，就是摘下來比較久的了。要說口感的話，葡萄大小、青紫都不太影響口感，關鍵還是看葡萄的肉質，太硬的葡萄往往味淡、苦澀，太軟的很可能很酸或者變質，買時要挑肉韌、汁多的葡萄。

美白葡萄蘋果汁材料：

葡萄8到10顆，蘋果1個，水兩杯。做法：將以上材料放入榨汁機中搾成果汁便可。功效：葡萄具備抗氧化及美肌功效，蘋果有豐富果膠及礦物質，可令肌膚更有光澤。

葡萄去皺面膜材料：

4到8顆葡萄，蛋白一個。做法：將葡萄去皮及去核，然後將果肉搗成漿狀。混合蛋白，均勻塗抹在面部，記得避開眼部和嘴脣週圍。待8到10分鐘後，以清水洗淨即可。功效：葡萄內含大量抗氧化劑，加上天然果酸具輕微的去膠質功效，有亮白及緊膚作用。



## 換季時保養秀髮必做7件事

愛美的女性經常會改變造型，不管怎麼樣打理造型或多或少都會對秀髮造成一定的損傷，而在換季時節秀髮也同樣需要特殊的照顧。健康、富有光澤感的柔美秀髮讓你的魅力指數大增，氣質更顯動人。

1、改用舒緩洗髮露

這段時間洗髮，盡量選用溫和、PH值中性的舒緩型洗髮露，既可以每天溫和有效地清潔頭皮，同時也能保持秀髮的含水量，讓秀髮更健康。同時，清新而天然的植物香氣也能緩解緊張的情緒。

2、調整好髮色與髮型



換季時節，應該先修整髮型，減掉分叉與不健康的頭髮。倘若之前染過的髮色有所脫落，那麼也一併補染或者更換髮色，但染發能避免則避免，畢竟會對發質有所損傷。

3、隔天做滋養發膜

提高光澤度。做好清潔工作，更要讓秀髮潤澤柔亮。隔天在洗頭後，用滋養發膜滋潤髮絲，給秀髮集中的營養補給，減少乾燥、分叉和斷裂的出現。充滿光澤度的健康秀髮，才能在人群中為你贏得加分，好運「從頭開始」。

4、頭髮也要防曬

不要以為洗髮才是頭髮保養的重點。要知道，除了洗髮那短短半小時，其他時間，你的秀髮就赤裸裸地暴露在外界環境下。尤其天氣轉暖，日曬機會增多，會加速頭髮的乾燥，失去光澤。在出門前記得給頭髮一層保護膜——具有防曬效果的免洗護髮素，並在陽光下盡量打傘，減少對頭髮的傷害。

5、集中補充微量元素，改善發質原動力

維生素等微量元素能在最短的時間裡改善發質，效果驚人，令秀髮變得柔軟而靈動。其中，最重要的是在7天的飲食中增添鋅(大量存在於豆類中)、維生素A(大量存在於深綠色蔬菜中)和維生素B6(雞蛋中所含最多)。如果你的發質屬於特別乾燥易斷，可以每天兩次攝取500mg的黑加侖油，迅速令秀髮變得柔嫩而強韌。

6、睡前按摩頭皮，放鬆心情

忙了一天，就用按摩來給自己放鬆，同時舒緩頭皮，「土壤」健康，頭髮才能盈亮。睡前，盤腿做在床上，靜下心，閉上雙眼，用十指指腹輕輕按摩頭皮，由前往後，由中央往兩側，按摩5分鐘，整個人都會放鬆下來，同時也有利於頭部的微循環，保持頭皮健康與舒適。

7、至少到護髮中心做一次專業護理

專業護髮中心的焗油和平時在家裡所有用的潤發素、發膜護理還是不同的，更多地起到了深層修復的作用，加上護髮中心裡才有的蒸汽加熱，能幫助營養成分加倍滲透，從而修復因燙髮、染發所造成的對秀髮的傷害，同時，焗油也能讓頭髮變得更有光澤和彈性。

## 晨早水果飲食減肥的6大疑惑

早上吃水果減肥真的能迅速瘦下來嗎？要怎麼吃才能有效又健康呢？下面，就小編針對晨早水果飲食減肥方法，來一一訴說其減肥原理，讓瘦得輕鬆又健康吧！

水果中含有大量的蛋白質、糖質、酵素、維生素、礦物質和食物纖維，對於我們人體來說，最大的功效就是促進體內毒素的排出。我們的身體本來就具備自我排毒的機能，特別在凌晨4點到中午這段時間，是排毒最合適的時機。

但如果我們在這段時間，進食過多碳水化合物、肉類或魚介類的話，會給體內的消化、吸收功能帶來負擔，要充分分解這類食物需要大量的能量，那麼就對體內的淨化機能帶來影響。

晨早水果飲食減肥的6大疑惑

疑惑1：與其他早餐食物相比，水果早餐的卡路裡高嗎？

答案：同樣是100克的份量，水果的熱量與點心或麵包的比率是1:7甚至低至1:10。吃一個蛋糕或麵包，相當於吃46顆草莓、62顆櫻桃、6個橘子、2根香蕉或3顆葡萄。

疑惑2：據說吃水果會令身體降溫下來，是這樣的嗎？

答案：經常經過冰凍的水果，會讓身體冷卻下來，同時破壞血液循環。建議在早上進食常溫下保存的水果，當身體適應一段時間後，反而能改善寒症等問題。

疑惑3：有哪些水果減肥效果最好呢？

答案：柑橘類、西瓜、香瓜、草莓、桃子、梨等都是含有豐富的水分，

能讓體內毒素充分排出。而食物纖維較多的水果有藍莓、奇異果、菠蘿和無花果等。

疑惑4：果汁有同樣的功效嗎？

答案：雖然做成果汁的確會出現營養損失的情況，但如果是自己鮮榨的，不加入任何添加劑的果汁，並與果肉一起飲食的話，減肥效果也是很不錯的。

疑惑5：是不是連著皮一起吃效果會更好呢？

答案：果皮中含有大量預防生活疾病的營養物質，如果可以一同進食是最好不過的了。但由於現在在種植水果的時候都加入了農藥，而果皮中殘留的農藥，所以建議徹底清洗乾淨才進食。若有條件不妨多吃有機水果，這樣會更健康。

疑惑6：患有糖尿病的人群可以用這個方法減肥嗎？

答案：最好先諮詢醫生，並適度地配合萵筍、黃瓜、芹菜等蔬菜一同進食，午飯與晚飯多吃蔬菜、粗糧、豆類製品等低脂食物，血糖值也會相應地下降。

