

壞習慣讓斑斑點點找你麻煩

無論你是花季少女、妙齡女郎、還是雍容貴婦，都可能受到色斑的傷害。不良的生活習慣會直接導致色斑的產生，下面為大家列舉夏日最易長斑的5個壞習慣，如果你也有這樣的壞習慣，快快改掉吧。

壞習慣1：不注重防曬
皮膚產生皺紋和斑點大部分都因為光老化引起，夏季陽光猛烈，長時間的照射會使皮膚色素顏色加深，久而久之色素沉澱就會形成斑點，大家除了外出一定要帶上遮陽傘、帽子之外，也一定要做好皮膚的防曬保養工作。

壞習慣2：偏愛濃妝
化妝品含金屬成分多，化學成分具有吸光的作用。有一些人長期使用含鉛、汞等化學金屬成分多或者是添加香料的化妝品，很容易引起皮膚的黑色團。肌膚長時間被濃厚的化妝品覆蓋，得不到很好的呼

吸，卸妝不乾淨，化妝品中的色素和有害物質殘留在皮膚表面甚至滲入皮膚，都會引起色素積聚，簡直就是皮膚的煞星。

壞習慣3、過度美白
一白遮百丑，MM們愛美白是理所當然的事。但是你知道嗎？過分地美白會傷害到我們的皮膚，增加長色斑的機會。有些MM為了美白會頻繁地做磨砂或者做一些化學脫皮，讓皮膚的表皮角質層脫離，以為做得越多越好，實際上做得太頻繁，皮膚對光就越敏感，變得乾燥，太陽曬一曬馬上就會起紅疹，出現色素沉著反而比原來更加嚴重。美白很重要的，但是也要有度。

長期居家的家庭主婦被稱為「黃臉婆」，印象中，她們都是臉色蠟黃、佈滿了黃褐斑。你知道嗎？這是因為我們生活中的很多用品都會傷害皮膚，像洗衣粉、

洗潔精、潔廁液、漂白劑這些清潔劑中都含有鹼、脂肪酸這兩種主要化學成分，在消滅了污漬的同時也損傷了皮膚，長時間接觸而沒有做好皮膚的清潔工作，斑點就會悄悄地爬到臉上，所謂的「黃臉婆」就是這樣練成的。所以，MM們注意了，一定要做好皮膚的清潔工作，絕對不可以偷懶，否則後悔莫及。

壞習慣4、電腦輻射
電腦輻射有五宗罪：面部長痘，輻射斑，肌膚乾燥晦暗，眼睛視力下降，黑眼圈，但是隨著電腦應用的不斷擴大，我們的的生活和工作又都離不開電腦。怎麼辦呢？除了有意識地減少面對電腦的時間，防輻射的隔離工作也很重要。上妝前塗上防輻射隔離霜，可以有效地阻擋電腦輻射對肌膚的傷害，減少色素沉澱的機會，遠離雀斑黃褐斑。

性格不同減肥計劃也大不同

知道嗎？性格不同的人，精神壓力也不一樣，所以會造成代謝、內分泌等因素的差別。因此想要成功減肥，所選擇的減肥運動、飲食減肥方法以及減肥食品等也有所不同。

一、保守型——認真慎重，但免疫力低下

體內性格：做事循規蹈矩，事先總會充分準備，以防犯錯；神經時刻保持緊張狀態，因此經常感到精神壓力大，代謝下降。這類人由於體內消化口少，一次不能吃太多以防消化不良；要時常放鬆身心，防止頸部和背部酸痛，重點要保護心臟。

適合的減肥運動：頭腦派的你要做一些能讓大腦得到充分休息的運動，如瑜伽、高爾夫、騎單車等。

適合的放鬆方式：卡拉OK。經常思考大量的問題容易造成腦疲勞，長時間下去易造成情緒失控，不擅於表達的你就用卡拉OK來發洩一下吧！

二、穩重型——心胸豁達，但代謝不好

體內性格：即使在不利情況下，你仍然表現得很堅強，因此精神壓力會很大，一旦亂了步調就會產生急躁情緒，而長時間的積累更會造成精神紊亂。你必須定期進行排毒，如多做有助於排汗的運動、多食海藻類食物。

適合的減肥運動：跳繩、跑步等有氧運動可加快代謝、提高免疫力，最好每週運動3~4次，但結束後一定要做調整呼吸的放鬆運動。

適合的放鬆方式：定期、合理的運動是最好的方式，否則心理壓力過大會無法宣洩。

三、急躁型——神經敏感，加大腸胃負擔

體內性格：認為週圍環境的和諧比自己的個性更重要，對別人太在意，一旦問題出現會陷入其中不停地自責，從而造成精神壓力過大、激素分泌過多而導致肥胖。由於原

本腸胃消化能力就弱，因此，對肉類和乳製品不能很好地消化、吸收。

適合的減肥運動：瑜伽的腹式呼吸和慢跑。

適合的放鬆方式：芳香療法。活動量大大大不利於睡眠，進行薰衣草精油芳香療法是不錯的放鬆方式。

四、拘謹型——執著認真，但容易過勞

體內性格：始終很矜持地保持著自己的風格，對一件事的集中力和執著心是常人的一倍，減肥也是如此。

適合的減肥運動：適合做身心相結合的運動，身體運動可選排球、乒乓球、高爾夫等，精神運動可選瑜伽、普拉提等，每週做3~4次，每種運動要交替進行。

適合的放鬆方式：放鬆身心和機體鍛煉相結合。

五、自傲型——完美主義者，易消耗精氣
體內性格：這類型的人是完美主義者，人際關係廣泛，八面玲瓏，辦事非常週到，但神經易過敏，不能進行劇烈運動。

適合的減肥運動：由於神經系統特好，對於高爾夫、斯諾克等集中精力的運動很擅長，但長時間集中精力做事易導致神經衰弱，因此要經常做深呼吸或慢跑。

適合的放鬆方式：經常處於高度緊張狀態會使人坐立不安，但由於此類人往往會理性地控制自己，卻正因為如此反而造成惡性循環，對身體百害而無一利。因此，要給自己一定的時間和空間，讓自己享受獨處的妙處，再加上穴位按摩以放鬆身心。

六、領導型——自主性強、精力旺盛，但運動不足

體內性格：對於經常走在別人前面、自我意識與控制欲強的領導型人來說，強度大的運動才能收攏體形，同時也能減壓。

適合的減肥運動：進行力量型瑜伽、打籃球、騎單車等強度大的運動可增強身體免疫力，每週至少鍛煉4次，每次20~45分鐘。

適合的放鬆方式：不在乎小節的人即使

有壓力也會處理得很好，祇有當運動不足時才會感到身體不適，因此，祇要有充足的鍛煉就一切OK！

七、活潑型——接受新事物強，即使有壓力也不易發胖

體內性格：這是非常讓人羨慕的類型，好奇心強，喜歡打籃球、衝浪等運動。當然，如果能再加上瑜伽這類精神方面的運動，就再好不過了。

適合的減肥運動：由於身體各方面機能都很良好，可選擇一些令自己心情愉快、腦力與體力相結合的運動。如果條件允許，還可以挑戰一些刺激性的運動來放鬆自己。

適合的放鬆方式：由於人際關係複雜，有時會感到壓力的存在，而且注意力不集中，此時可進行書法等需要集中精力的運動。



毛孔隱形戰

清晨起床時原本應該面色紅潤的自己卻顯出滿面油光、毛孔粗大的另一副模樣？無斑無痘印的肌膚卻能清楚地面頰處找到一個又一個的毛孔？完美肌膚怎麼可以被小小的毛孔打敗！重塑零毛孔絲綢美肌，從現在開始。

毛孔粗大有話要說
想拯救粗大毛孔，首先得弄清楚原本隱形的毛孔為什麼會發生變化。毛孔粗大的原因很多，常見的大致分為缺水型毛孔粗大與壓力型毛孔粗大兩種。

毛孔就好像是面部的「輸油」管道，每天都承擔將油脂輸送到肌膚表面的工作。毛孔大小與肌膚本身的膚質有關，隨著年齡增長、膚質變化，毛孔的大小也會隨之發生變化。一般來說，中乾性肌膚的毛孔較小，油性皮膚的毛孔通常比較粗大。油脂分泌量越大，一旦沒有及時清理，毛孔就越容易被撐大。如果你的肌膚水分不足，人體自動分泌過多油脂時，毛孔就會變得明顯。這種缺水型毛孔粗大，通常表現為明顯擴張的圓形。另一種常見的毛孔粗大則與精神壓力大、生活不規律有關。壓力會導致血液循環變差、加速老

化進程。因壓力而產生的毛孔通常呈水滴形，會造成整臉垮塌的錯覺。

對症下藥 收緊毛孔
雖然很多產品都宣稱能縮小毛孔，不過你必須要知道，不是每種毛孔問題都可以得到解決，譬如因為壓力而導致老化的水滴型毛孔粗大就很難修復，而被撐大的缺水型毛孔也同樣無法恢復到以往的狀態。可即便如此，你仍然應該做好每一天的護理工作，不要讓毛孔變得更糟。

不管是缺水型毛孔還是壓力型毛孔，每天都要要完成的基礎工作就是清潔與保濕。在外界污染日趨嚴重的今天，適當地根據自己的出行狀況來做調整清潔工作非常重要，要提醒的是，千萬不要使用溫度過高的熱水來進行肌膚清潔，以免洗去過多皮脂，反而導致肌膚為了自我保護而分泌更多油脂，特別是油性肌膚的人切忌通過多次洗臉來達到消除滿面油光的效果，與其如此還不如通過使用吸油面紙及保濕噴霧的方式來進行油脂調控。

在粗大毛孔還未完全佔據面部時，我們可以做點什麼。比如，針對角質肥厚的皮膚，除了基礎清潔之外，可以每隔一段時間就進行一次去角質工作，以去除長久堆積在面部的老廢物質。

另外，不要單純依賴控油產品，雖然這些產品都宣稱自己具有抑制油光、縮小

毛孔的作用，但和控油相比，保濕顯得更為重要。祇有真正讓肌膚喝飽了水，才能由內而外實現肌膚的水潤狀態，也不會導致肌膚為了減少表層的水分蒸發而過度分泌油脂的情況產生。這一點，你可以通過好的保濕護膚品來改善毛孔粗大問題。高補水力的化妝水、精華素等產品均可以使用，補水面膜也是不可或缺的一個環節，當然，有時間的話還可以每天進行一次簡單的水膜護理，利用面膜紙的壓力將水分輸送到肌膚底層。

基礎底妝 掩蓋毛孔
經過護理有所改善的毛孔有時仍會顯得礙眼，此時，市面上常見的一些具有毛孔遮蓋效果的產品就能很好地解決這一問題，讓毛孔隱形。

硅靈是美妝品中常用的物質之一，約有四成以上的市售產品中含有這一成分，其具有的填補毛孔、吸附油脂的作用會讓肌膚變得平整柔滑，也會即刻實現毛孔的隱形目標。祇是在使用過含有這一成分的產品之後，應該額外注意肌膚的清潔問題，以減少因清潔不徹底而導致的毛孔堵塞、被撐大的情況。另外，使用粉底、隔離霜等產品也能夠起到同樣的效果，根據氣候選擇不同質地的產品，除了可以讓整體的上妝效果變好外，也會給人更舒適的使用感。



骨盆歪斜長出小肚子

制，利用增厚來包覆腹部及臀部，達到保護骨盆的作用。
3大簡易動作，矯正，放鬆你的骨盆

是不是更加認識自己的骨盆類型及原理呢?會不會突然感覺，好像姿勢不對，骨盆就很容易傾斜或變形?其實不用太過緊張，雖然長期的姿勢不良會造成骨盆傾斜，平時祇要多做以下三個簡單動作，就能幫助你放鬆僵硬的骨盆，也可以當做運動前的暖身，常常練習還能矯正骨盆的位置，增加關節活動度，讓壓力釋放哦!

Motion1 前後倒水式——端正歪斜的骨盆，增加關節的活動度

Start：雙手輕輕掐住骨盆兩側，將骨盆往前推，想像你的骨盆是一個裝滿水的碗公，將碗裡的水往前倒出，再將骨盆往後推，像把碗裡的水往自己的方向倒水，多活動幾次，讓骨盆容易找到正中的位置。

Point：上半身盡量保持平穩，不要搖晃，專注將用雙手捏住骨盆，進行前推及後倒，前後移動時，記得雙腳還是要緊貼地面，不要偏移。

Motion2 左右敲鐘式——讓骨盆回到中央，放鬆緊繃的髖關節

Start：雙手插腰，將骨盆輪流往右側及左側外推，像是敲鐘一樣，動作緩慢進行，不要太用力，可重複數次，有助於鬆開緊繃的髖關節莫讓骨盆能慢慢回到中心。

Point：上半身保持不動，將注意力放在骨盆上，感覺整個骨盆確實的左右移動，不要駝背。

Motion3 上下蓋章式——矯正骨盆位置，軟化僵硬的腹部肌肉

Start：雙腳屈膝與臀同寬，試著將後腰往地板方向貼，類似蓋印章的感覺，再將腰部恢復與地面平行。多練習幾次，就能舒緩腰部腹部僵硬的肌肉，還能矯正骨盆的位置哦。

Point：臀部要確實貼地，祇要活動腰腹即可，腰部與地面的距離，要依自己的身體情況調整，不要過度勉強。



小腹突出的人可以肚臍為界限，分為上腹、下腹大或者是上下腹都大，當骨盆偏移後，腰腹部的核心肌群就無法前後平衡，進而容易產生各種失衡的體態，這時就算做再多的雕塑運動效果也有限，現在對著鏡子看看自己的骨盆，徹底瞭解肚子大的原因吧!

症狀1 臀部看起來特別翹、上腹突出!——骨盆前傾
需注意者：上班族、久坐的人、坐姿不正確的人
骨盆前傾的人，從外觀上看臀部特別翹，腰部是往前推的，甚至伴隨著酸痛，髖部角度屈曲，膝蓋出現過度伸張的情形，接著就是上腹部突出，從側面看起來整個身形有明顯的S形狀。

這樣的狀況特別容易發生在上班族身上，因為久坐需維持一個固定的坐姿，對腰椎負擔大，長久下來腰椎週遭的肌肉，就會僵硬無力，也會讓腹部的肌肉開始鬆散。

症狀2 肩背疼痛、頸椎前推、無精打采——骨盆後傾
需注意者：姿勢不端正、愛窩在沙發上的懶骨頭
喜歡攤在沙發上，使用美人魚的姿勢看電視，一坐就是好幾個小時，容產生骨盆後傾，會伴隨肩膀、背部酸痛，下腹突出的現象，臀部外觀扁平，頸椎容易前推，所以下巴也凸出，整體看起來垂頭喪氣，無精打采。

喜歡把身體往後癱的人，就越容易讓腹部肌肉失去力量，看似舒服的坐姿越會讓骨盆慢慢後傾，下腹部甚至越來越大。

症狀3 左右腳粗細不同、高低肩、鮭魚肚!——骨盆旋轉
價跪二郎腿、站三七步，或是常常用單邊出力的人，如：打球者、廚師等，盆骨容易有旋轉的情況，從背面看臀部都是一高一低的!左右腳粗細不同，身體常常會同一側酸痛美容儀明顯看出長短腳。高低肩、下腹部較大等。

通常會跌傷或經常單邊出力的人，也會造成下盤越來越寬，因為骨盆週遭的軟組織會產生保護機