

5個潔面竅門告別「月球臉」

嬌嫩的肌膚脆弱而又敏感，如果不小心呵護用了錯誤的美容方法或產品很容易加重肌膚問題。面對長滿痘痘的坑窪「月球臉」，其實潔面能起到很好的緩解作用，現在小編就給您帶介紹幾個關於痘痘臉5個潔面小竅門。

A、皮膚問題可以通過洗面來解決

特別是油脂分泌過剩而滋潤不足的肌膚，一方面過剩的油脂會氧化，導致角質層變粗、變硬，藏污納垢，細菌滋生。這樣的皮膚問題完全可以通過正確的洗面方法來解決。

B、好好利用洗面品豐富的附加功效

現在的洗面產品，不但能清潔污垢，還有各種附加功效。比如有的能柔和去除含黑色素的角質，達到美白的目的；有的能清潔毛孔深處的油脂，防止粉刺產生；有的能去除老舊角質，改善膚色暗沉。在洗面階段對皮膚問題略做處理，可讓後面的保養品獲得事半功倍的效果。

C、根據當天的皮膚狀態選用適合的洗面品

很多人選定了一種洗面產品，就每天使用，直到用完為止。這樣遲鈍的做法，能讓肌膚每天恢復到理想狀態嗎？如果洗面產品過分清潔皮

脂，就算之後再怎麼保濕，效果也要大打折扣。而且皮膚的狀態每天都在變化，認定自己是XX型，而無視皮膚的變化，這樣盲目的做法違背了上述第一條法則。建議備齊全系列清潔產品，根據當天的皮膚狀態選擇使用。

D、根據實際需要，選擇洗面品的質地和形狀

對於洗面品，人們很容易有自己的偏好。喜歡用洗面油的人，用其他產品總覺得不乾淨；喜歡用乳液的人又覺得其他產品太干。就算選擇不同牌子或更貴的產品，但洗面品的質地和形狀卻一般很少變化。要有意識地打破先入為主的觀念，選擇真正適合自己的產品。

E、健康洗面法，讓毛孔變小

乾燥、毛孔問題、色斑……幾乎所有肌膚問題，都可以通過去污來解決。但如果清潔不得法，讓肌膚產生抵抗反應，就更難去污，還會引起暗沉、毛孔粗大等問題。如果不斷用錯誤的方法洗面，皮脂就會堵塞毛孔、形成粉刺。而正確的清潔方法，是提高人體自身代謝能力，讓肌膚自己將污垢和油脂排泄出來。如果採用以下介紹的健康洗面法，10天後色斑就消失，就算祇用化妝水、不用保養品，也能整天滋潤呢。



女人排毒養顏 抓緊早晨10分鐘

1、一杯淡鹽水

起床後，用溫水為自己沖一杯淡鹽水。鹽分的量控制在能喝出是放了鹽的水，又不會覺得鹹的程度。清晨的第一杯淡鹽水可以幫助夜間體內的代謝物排出身體，還能降低身體的火氣，尤其適合乾燥的冬季。

2、一杯溫清水

淡鹽水過後再喝一杯溫開水，作為體內水分的補充，也可以作為接下來瑜伽練習的儲備。如果感覺連喝兩杯水很撐的話，可以在中

間穿插洗漱、收拾床鋪的工作，這樣既節省時間，還能給肌體一個消化的過程，在之後的瑜伽練習中不會因為水多而引起內臟下垂。

3、瑜伽練習-樹式

之所以選擇清晨的時間練習樹式，是因為在清晨，身體一個重要任務就是將睡覺時體內代謝的廢物排出體外，而樹式具有清腸的作用，正好幫助身體完成它的「例行工作」。樹式能緩解便秘、胃酸過多、胃氣脹、消化不良等症狀，對腎臟和泌尿系統也有好處。

練習步驟：

1、站立，正常呼吸。

2、左腿站立，右腿自膝蓋處彎曲，把右腿抬至左側大腿上，腳後跟和腳底的外側擱置在左大腿的上部。右腳稍許扭轉，壓放在左大腿上，但不要用腳後跟，而應用腳後跟外側壓緊左腿。當有腳後跟的外側緊緊的壓在左大腿上時，左腿和整個身體要繃緊伸直。(也可以用右腳掌緊貼左大腿內側)

3、吸氣，雙手從身體兩側向頭部抬起。當兩手抬到頭部上方，雙手合十，手掌放在頭上，手腕貼著頭頂。

4、保持五個深呼吸，還原，換另一側。

5、瑜伽練習-大循環式

現代人頭皮問題越來越嚴重，不是有脫髮問題就是頭皮油膩頭屑不斷，一頭健康的秀髮對整體造型來說是非常重要的，怎樣才能擁有柔順健康的秀髮呢？一同來健康洗髮吧！

打濕頭髮

太熱的水容易令頭髮乾燥（對皮膚也是），溫水就可以了。頭皮是最容易藏污納垢的地方，比如分泌的油脂和粉塵等，所以保證你的髮根和頭皮也被水浸濕，還有腦後不容易看到的頭髮內側哦，這樣洗髮水才能浸潤每一寸髮絲。

洗髮香波加水揉搓

根據頭髮長短，將適量洗髮水倒在掌心，然後加水輕輕揉搓一下。從頭頂開始，將洗髮水抹到頭髮上，然後順著頭髮往後到脖子，直到髮梢。注意你後面不容易看到的頭髮。

輕柔按摩頭皮

頭皮健康決定著你的頭髮是否健康，頭皮按摩則是近些年新推出的概念。你可以用專門的頭皮按摩膏，也可以在塗好洗髮水的空擋來給頭皮來個馬殺雞。輕柔的按摩能促進頭皮健康，幫助釋放壓力，還能更好的去除造型產品和污垢的殘留。

沖洗乾淨

按摩後，用溫水至少衝洗一分鐘，將洗髮水完全沖洗乾淨。如果你頭髮天生愛出油，夏天你可以省略護髮素這一步。另外，如果你的頭髮隨後要進行蓬鬆造型的話，也可以省略掉護髮素這一步，因為它讓頭髮垂順，所以會增加造型難度。護髮素的使用方法和洗髮水一樣，不過注意避開髮根，否則會引起頭皮油膩。護髮素也要完全沖洗乾淨，如果殘留在後背還容易引起後背上長痘痘哦。



保養不要隨便做 抗皺要分級

自然老化和光污染會引起皺紋的產生，不少MM很有遇見性的提前做起了抗皺防衰老的美容護膚工作。這種積極應對的態度值得學習，但皮膚衰老分等級，你知道自己的皮膚衰老處於哪個階層嗎？

別動不動就說自己老了，先認清皺紋的分類，對症下藥，解決問題。

皺紋可以分為三大類，即體位性皺紋、動力性皺紋和重力性皺紋。

1)體位性皺紋：大都是頸闊肌長期伸縮的結果，主要出現在頸部。體位性皺紋的出現並非都是皮膚老化，但隨著增齡，橫紋變得越來越深，而出現皮膚老化性皺紋。

2)動力性皺紋：是表情肌長期收縮的結果，主要表現在額肌的抬眉紋、皺眉肌的眉間紋、眼輪匝肌的魚尾紋、口輪匝肌的口角紋和唇部豎紋、顴大肌和上唇方肌的頰部斜紋等。

3)重力性皺紋：主要是由於皮下組織脂肪、肌肉和骨骼萎縮，皮膚老化後，加上地球引力及重力的長期作用逐漸產生的。不過，也有人按照皺紋形成的病因分為生理性皺紋、病理性皺紋和光照性皺紋及老化性皺紋，等等。

20歲初級攻略：防曬+保濕

防曬不足帶來的光老化佔了80%以上。也就是說，隨著年齡的增大而出現的皺紋，大多是年輕時缺乏防曬引起的。

年輕臉龐的兩大敵人分別是缺水和自由基的破壞，想將時光凝固在肌膚最美好的時刻，做好預防措施才得以保證你嬌嫩的肌膚能長治久安。

30歲中級攻略：眼明手快 阻擊第一條細紋

愛笑的眼睛最容易勾搭上討厭魚尾紋。嬌嫩的眼部肌膚隨著年齡增長內部承托組織逐漸損耗，若缺乏細心呵護，魚尾紋不費吹灰之力就能佔據你防禦力薄弱的眼部地區，具有抗氧化功能的眼霜是你的有力武器！

亡羊補牢，為時不晚！如果年輕時沒有做好防曬和保濕也沒關係，現在挽救還來得及！膠原蛋白是支撐皮膚的「鋼筋混凝土」，一旦流失就會形成紋紋。不想你的美容領土過早的分崩離析，現在就開始大量補充膠原蛋白，飲用含有肉皮的湯水或含有膠原蛋白的美容口服液，豐富的建築「原料」能讓你的肌膚又開始富有彈性豐潤。

此外，對抗初期老化的初級抗衰老、抗皺產品也可以迅速挽救你的幼紋，將時間步伐停留在昨天的青春歲月裡。

40歲高級攻略：多方面全面修復

衰老是生物的自然規律，沒有一個人可以例外。但是你可以通過美容保養和先進的醫學美容來做到「逆轉時光」。

身體機能大不如以前，表皮細胞的乾癯、膠原蛋白的持續流失而導致彈力組織鬆弛、內分泌失調引起的色斑都在提醒著你，是時候為你的肌膚全面進補了。選用高度滋養、含有豐富礦物質的修護精華露能有效提高肌膚自身修復機能，而3個月至半年採用一次密集護理產品，不但可以補充肌膚營養，還能徹底地改變肌膚氣色。

如果無懼手術風險，微整形美容手術可以讓你在短暫的時間內重拾青春，看起來比同齡人年輕至少5-10歲。



女性幾天洗一次頭才健康

西醫建議：

1、夏季最好隔天洗一次，這樣比較科學。

2、有些做特殊工作的人，由於衛生要求，還是要堅持每天洗頭。但無論什麼人，清洗頭部的時候都要注意洗髮液的選擇，避免使用鹼性過大的洗髮液，最好加上護髮素。

將糾結的頭髮梳開，可從發尾處先慢慢梳開，再從髮根部從頭梳至尾，甚至可以將頭朝下，從腦勺部往前梳開，讓髮絲順暢、增進血液循環，執行清潔工作才能事半功倍！

洗髮就如同護膚一般，必須從基本的清潔工作做起，完整的清潔工作才能除去阻礙吸收養分的物質，後續的滋養動作才能有效吸收。

首先，將洗髮水置於掌心，搓揉起泡後才抹於發上，由髮根洗至發尾，並讓頭髮成自然垂下，使用指腹來輕推按摩頭皮各處，來回兩三次，接下來以流動的溫水和清水徐徐沖洗，勿使用太燙的熱水，會導致頭皮過度乾燥。

護髮素功效

護髮素有修繕的功能，能修補受損發質，隔離紫外線的入侵，每週別超過三次即可，由頭皮至髮梢，揉進頭髮各部位，再使用清水沖洗乾淨。洗淨後，可用寬齒梳從頭梳至發尾，並用毛巾包裹頭部，讓護髮素的保濕成分得以完全發揮。

小貼士：洗完頭髮後，使用吹風機吹頭髮的詳細步驟技巧

1、用毛巾把頭髮大部分水分吸乾，至頭髮不滴水為止。這個步驟目的是保護頭髮，太濕的頭髮直接用吹風機吹會使頭髮受傷而且容易開叉。

2、先不要分界和劉海(如果有的話)，用吹風機從頭頂往下吹，吹乾頭皮及髮根，時間大概為3-5分鐘。

3、分出界限跟劉海，這時頭頂頭髮會較為蓬鬆，然後開始吹頭髮中部及髮根。

4、全部頭髮都吹至70%干，將手插進頭髮中間使上部頭髮隆起，吹風機向中間吹風，達到上部頭髮蓬鬆的效果，然後順劉海生長方向吹平吹順劉海，最後整體頭髮定型，注意直髮與捲髮發尾的塑造。

吹發注意事項：

1、直髮MM可以梳子做輔助將頭髮吹直。

2、捲髮MM用手捲出想要的發尾形狀再吹定型。

