

趕走乾裂唇 深度滋潤有妙招

乾燥冬季，往往被我們忽略卻又最脆弱的就是唇部肌膚。唇部皮膚非常纖薄幼細，也沒有皮脂腺及對皮膚起保護作用的黑色素，所以極易受損。所以做好唇部保護工作是極其重要的！本期小編將為您介紹幾個冬季護唇、潤唇的小妙招。

我們都知道，唇部皮膚非常纖薄幼細，其實它的厚度祇有其他部位皮膚的三分之一，而且沒有皮脂腺及對皮膚起保護作用的黑色素，所以是非常脆弱和敏感的肌膚。而針對不同的唇部護理需求，方法也是要區別開的哦！

一、定期按摩 減少唇部皺紋

定期給唇部按摩可以減少嘴唇的皺紋：用食指和拇指捏住上唇，食指不動，用大拇指來按摩上唇；再用食指和拇指捏住下唇，

大拇指不動，輕動食指來按摩下唇。如果是正常的唇部皮膚，冬季多塗一些滋潤的護唇膏，做好保濕就可以啦！

一、乾裂皮膚 溫柔去死皮

現在有很多唇部磨砂膏，但那是針對健康唇部的，乾裂皮膚不宜使用，而且磨砂膏也不能過於頻繁使用。

乾裂唇部在護理時要謹慎，不能做正常去死皮的護理。可睡前先用熱毛巾敷唇3—5分鐘，再用柔軟的刷子輕輕刷掉唇上的死皮，然後抹上厚厚的潤唇膏，尤其是含有甘菊、金盞花以及蜂蜜成分的，連續這樣護理一週後，雙唇就可恢復潤澤。

三、如何預防嘴唇乾裂

1、不要舔唇、咬唇、用手去撕死皮，舌頭舔嘴唇會使水分蒸發，使得嘴唇更加乾

燥，還可能造成唇角發炎

2、要戒除煙酒，忌食辛辣食物

3、如果身居寒冷北方，外出時可以考慮使用口罩避免嘴唇受到寒風刺激

4、飲食方面，冬季嘴唇乾燥可能是缺乏維生素B2，可以多食用雞蛋、牛奶、豆類以及橘子、胡蘿蔔、南瓜等新鮮健脾胃的蔬果。

四、如何選購和使用潤唇膏

冬季最好選用天然原料的潤唇膏產品，或者含有滋潤成分的蜂蜜唇膏，抑或深度保濕的唇膏，成分越簡單的越好。同時，應購買正規產品。

使用唇膏前最好先小部位試用，如果出現過敏情況一定要馬上停止使用。每天使用不應超過兩次，早晚各一次比較適宜。



每日 15 分鐘 秀髮煥然一新

你是整天坐在辦公室的OL嗎？你方方面面都處理得有條不紊，卻由於忙碌而忽略了對頭髮的護理。我們現在就介紹一種簡單快捷、祇需 15 分鐘的護髮方法。立即讓你的頭髮煥然一新。

step 1：梳通秀髮

在經過一天忙碌的生活後，洗髮前不妨先播放輕音樂，把所有煩惱先放下，邊聽音樂邊洗髮。洗頭前先用寬齒梳子將頭髮理順。注意，千萬不要不耐煩地拉扯頭髮。

洗頭時：

用大板梳。梳齒的頂端應不可太尖，梳

在頭皮上才会有柔和的感覺，而且不需拉扯即可很滑順地梳通纏結的頭髮。

保養時：

a、用梳齒發刷。長的梳齒直接接觸頭皮，刺激血液循環；短的梳齒則梳亮頭髮

b、在材質方面，自古以來豬鬃毛一直被認定是最好、最柔和的發刷材料，祇要梳齒是鬃毛都可以，因為它不會產生靜電，若能每天使用一支百分之百豬鬃毛做成的發刷梳頭，頭髮會特別光亮。

c、在操作時，它可以藉手腕的扭轉作用徹底梳透髮絲，使頭皮上分泌的油脂分散到頭髮上，讓頭髮呈現自然光澤，不易引起長髮的纏結。

step 2：淨化髮絲

a、用溫水徹底淋濕頭髮，水溫控制在38℃左右；往手掌裡倒入洗髮露，用掌心把洗髮露揉起泡沫。

b、從頭皮部位抹起，由髮根至髮梢，將洗髮露均勻地抹在頭髮上，並用指腹輕輕按摩。

c、然後指頭輕輕按摩頭皮，由頭頂移至太陽穴，再左右按摩整個頭部，順著頸部一直按至雙肩，左右搖擺頭部，頸項放鬆。

step 3：清洗秀髮

清洗時，讓水

漫過頭髮，並自上而下撫摸頭髮。重要的是此時保證不過分用力摩擦頭髮，因為摩擦很容易引起損傷；也不要梳子粗暴地拉扯頭髮，水溫以43度為宜，將頭髮沖濕，附著於髮絲上的污垢幾乎已被衝落。按兩下洗髮精，這就是適當的用量。從兩側的頭髮往頭部後方的方向抹洗。像彈鋼琴般活動手指的方式洗耳恭聽發，主要是按摩頭皮，而不是用力抓揉頭髮。用手盛水，將髮根處的洗髮精泡沫充分沖洗乾淨，不要殘留任何洗髮精在頭上。

tep 4：吹乾頭髮

有人以為吹風機會傷害頭髮，所以習慣於「自然風乾」，但往往是外層的頭髮干了，頭皮卻還是潮濕的，如此一來，頭皮容易滋生細菌，反而更受傷。所以，在洗髮和按摩步驟完成後，把吹風機調到適宜的溫度，從髮根向髮梢吹乾。

最快速神奇的瘦腰操：捆腳趾

一根橡皮筋就能實現你瘦腰的願望！祇需要準備橡皮筋和坐墊，還有就是5分鐘的時間。什麼是「捆腳趾」呢？就是祇需將兩隻腳緊緊的捆在一起，腰部就會減少6cm，想要小蠻腰的MM趕緊行動起來吧！

「我已經很努力了，為什麼腰還是瘦不下去呢？」

請有這般想法的MM試試「捆腳趾」吧。祇需要五分鐘，腰部就會變細5cm—6cm，簡直就像做夢一樣。可能還有一些MM覺得那並不可信，捆住腳趾就能使腰部變細？現在，就讓我們一起來探查個究竟吧！捆住腳趾就會使原本打開的骨盆收緊，並且會喚醒平時很少用到的腰部肌肉的運動。

人的骨盆原本和肌肉一起扮演著保護內臟的角色，但是日常生活中很多不正確的姿勢導致了骨盆外張。這樣的歪斜跟年齡和分娩有關，每個人或多或少都有這樣的問題。

骨盆外張會導致身體重心外放，腳的外側和小腳趾自然取而代之支撐起內臟的重量。於是本應由骨盆發揮的作用未能實現，同時本應配合骨盆運動的腰部部分肌肉也沒能得到鍛煉。當然會出現腹部凸起等現象。

用橡皮筋捆住雙腳休息5分鐘用平時束縛的橡皮筋捆住雙腳，然後仰臥。雙腳緊閉是關鍵。短短的五分鐘，讓腳外側的重量盡可能的分擔給內側，這樣一來使得張開的骨盆回到正確的位置，使平時欠缺運動的腹肌開始發揮緊致腰部的作用。

「捆腳趾」操呢祇需要準備好固定腳指頭的橡皮筋和靠墊坐墊，就這麼簡單。更重要的是祇要五分鐘效果就顯現出來了哦！MM們就讓我們從今天開始，為了塑造小蠻腰行動起來吧！



小姐想變白 角質層說了算

老廢角質讓你生厭，阻擋了你的美麗，導致肌膚暗沉、粗糙。於是，不分明紅白白的將角質層看做敵人，一個勁的去角質。殊不知，破壞了肌膚的平衡。你知道嗎？膚質水潤白皙可是角質層說了算！

角質層存在的意義？

角質層的細胞內含有角蛋白(keratin)。健康的角質層有助減少水份蒸發，甚至能吸收水份，使皮膚保持濕潤。所以，肌膚的好壞和角質層

有著不可分開的關係。

為什麼現代人喜歡去角質？

在環境條件變差，飲食不均衡、生活作息不正常、熬夜、抽煙、喝酒、情緒等因素影響，常會使得代謝速度減緩，不正常的代

謝使得角質細胞無法自然脫落，厚厚地堆積在表面，導致皮膚粗糙、暗沉，所搽的保養品，往往也被這道過厚的屏障擋住，無法被下面的活細胞吸收。因此，我們要預防角質增厚。肌膚表層每週都會新陳代謝，過多的老廢角質堆積於肌膚上會造成肌膚負擔，因此利用去角質去除肌膚表面的老廢角質，讓肌膚重新呼吸。

這樣去角質美麗肌膚清透無負擔

1、分區保濕，分區抗衰，連去角質也得分區。T區去角質頻率建議為一週一次，U區去角質建議為一月一次。

2、留意去角質產品中的，比如水楊酸、酵素都有可能出現在你的化妝水和面霜中。如果日常使用的護膚品中含有此類成分，就要酌情降低去角質的頻率。

錯誤的染燙 直接傷害頭皮

很多愛美的姑娘為了貪圖快捷的美麗，有時候會選擇同時染燙，雖說這麼一來效果驚人，改變髮色的同時也有了新造型，但殊不知，如此一來，對於頭皮的損害會是毀滅性的！

染燙，至少要相隔兩週以上

首先，我們必須要知道，假如你明天準備去染/燙髮，那前兩天一定不能洗頭。因為我們得保證頭皮上能有適量的油脂！油脂的重要性顯而易見，它能降低化學染劑的直接傷害程度。其次染燙一次成形，一定會殃及頭皮，造成頭髮的老化，更甚者，頭皮將會變得敏感和乾燥。所以染燙，至少要相隔兩週以上，在此期間，一定要給予頭髮和頭皮足夠的喘息復原時間。

染燙後的修復重點在於頭皮

很多人在染燙之後，就將注意力完全集中在了頭髮之上。其實染燙後的修復重點還是在於頭皮！比如加強頭皮的補水是關鍵之一，而最簡便的方法，就是直接噴灑一些營養水在頭皮之上，但這屬於治標不治本的方法，若是想長期修復頭皮的健康，請記得在每次洗護之後，再加上一個頭皮養護的步驟！使用頭皮按摩膏塗抹至頭皮之上，然後配合一定的按摩手法充分按摩，祇有這樣才能舒緩頭皮，增強發囊活力。

針對性入手染燙後的修復產品

此外，一般的洗護產品並沒有延緩掉色的配方，如果想讓染後的髮色持久亮麗，還是要針對性地入手一些染燙後的修復產品，以此來滋潤受傷的髮絲，為其補充所需營養。

站直坐正 美女告別小腹肥臀

姿態會影響全身骨骼的位置，長期錯誤姿勢會讓身上的肉分佈不均，自然就會出現局部肥胖！下面小編就來教你正確的站姿和坐姿，幫你矯正姿態，與小腹、肥臀告別！

矯正姿態 告別小腹肥臀

常常駝背的人小腹看起來比較大，且屁股也會比較重。

矯正姿勢是一件需要很大的耐心與毅力的事情，不妨告訴你身邊的家人或友人，請他們注意你的姿勢，在不正確的時候給予提醒，漸漸的養成習慣就更容易了！

在家時可以用一條毛巾打結後套在手臂上，不但可矯正姿勢還會促進血液循環。

一、站姿

不難發現很多身材勻稱的美女們，姿態其實都很好，不管是站姿還是走路，都落落大方，除了身型上的影響外，也是培養自信的好方法。

NG站姿

不要彎腰駝背，下巴突出，有些人睡過

高枕頭導致脊椎往前，看起來就像駝鳥。

NG站姿

很多女生想要營造翹臀感，所以屁股特別用力，這樣可是會造成尾椎的壓力。

照鏡子觀察自己肩膀放鬆是否平行，不要聳肩。

OK站姿

側面看起來是一直線，沒有太多凹凸。抬頭挺胸是第一步。

二、坐姿

錯誤的坐姿最容易生成錯誤的腿型和小腹，愛穿短裙的女孩們絕對要注意！

NG坐姿

翹腳很容易影響到骨盆，女生骨盆歪了會引起身體很多症狀。

NG坐姿

長期內八字會造成O型腿，腿型自然不雅觀。

NG坐姿

坐在椅子上很容易兩手放鬆駝背，要注意！

兩腿平行自然放下，腳掌自然成45度。

OK坐姿

坐椅子盡量不要坐到底，很容易靠著椅背駝背。

