



護膚營養不吸收 抹了更有害

身體會營養過剩，肌膚也一樣。在使用一大堆保養品護膚品的同時，你可知道你的肌膚是否真的適合這些高營養護膚品？經常使用是給肌膚帶來營養，還是壓力？

1.油性皮膚不宜使用高營養護膚品
油性皮膚的分泌的皮脂較多，會顯得油膩光亮，對外界的刺激不敏感。沉積在皮膚表層的油脂就像一層防水的塑料薄膜，會使護膚品中的營養無法滲入到皮膚內部。

改善對策：油性皮膚在使用高營養的護膚品時，首先要徹底地清潔皮膚，疏通毛孔，使之暢通。油性膚質的人可選用專業的去油脂洗面奶，或在洗臉水中加入幾滴白醋，洗去皮膚表層的油脂。在此基礎上，可選用深層清潔面膜，每週敷1-2次，徹底清潔毛孔內的污垢，使皮脂腺的分泌逐漸恢復正常。

2.皮膚不需要營養時，不宜使用高營養護膚品

護膚專家強調：皮膚祇能吸收它所缺乏的營養物質，其吸收能力相當弱。因此，在選購護膚品時，最好先做個皮膚測試，找到自己皮膚缺少的營養類型，然後再進行選購。

3.角質層較厚不宜使用高營養護膚品

多數女人對自己的胸部都不滿意，但胸部發育的黃金時間是在14歲到21歲，超過這個年紀想豐胸的話就有些困難。但具體來說，有人到首次妊娠時胸部才會發育完全。

14-21歲是長胸部的關鍵時期
《黃帝內經》第一篇就曰了，女子「二七，而天癸至，任脈通，太衝脈盛，月事以時下，故有子。三七，腎氣平均，故真牙生而長極」。意思是，按照正常軌跡，女人14歲的時候月經會來，關係到女性第二性徵的任脈和太衝脈都開始有反映了，身體也開始發育了，胸部變大，臀部變大。等到21歲的時候，女人開始長智齒了，腎精也能達到人體的各個角落，是女人一生最美的年齡，但這也意味著女人的身體長到了極限。需要注意的是，這裡的14歲和21歲包括閨下在娘胎裡的那些日子。

在這段時間，如若想把胸部發育充分的話，就需要滿足兩個條件：第一，衝脈要盛，因為衝脈從胸口經過，散佈於兩側胸部，衝脈不盛就沒有辦法刺激胸部發育；第二，腎氣要足，所以，可以多吃些溫補氣血的小米，促進乳房的發育。肉食的話，可以吃些溫熱的羊肉或者雞肉，效果較好。

此外，女子在21歲之前，最好不要總是穿高跟鞋。因為，後腳跟屬於腎經，腳後跟不著地，腎經就不能被激發，乳腺的發育也會最終受到影響。

胸部大小與先天遺傳有很大關係
不難發現，女人胸部的大小與母親胸部的大小有很大的關係，基本是成正相

長時間不做底地清潔皮膚，或是很少護膚，臉上就會堆積厚厚的角質。這層角質就像一個閉合的屏障一樣「糊」在臉上，阻礙著護膚品中的營養滲透到皮膚深處。

改善對策：角質層較厚的女性若想使用高營養的護膚品。首先要徹底清潔皮膚，然後用富含油脂的去角質產品使角質層軟化，最後清洗掉角質。祇有「卸下」角質層這個面具，才能讓皮膚卸下各種負擔，讓營養物質與表皮細胞零距離接觸。此時，皮膚不僅能吸收到水分和各種營養物質，還能促進皮膚的血液循環，從而加速皮膚的新陳代謝，改善膚質。

4.敏感皮膚不宜使用高營養護膚品
皮膚敏感的人在使用高營養護膚品時，會出現膚質與營養抗衡的狀況。此時，越使用高營養護膚品，皮膚會越敏感（表現為皮膚變得非常薄，鎖不住水分，越是補水皮膚越干），還會出現皮膚瘙癢、泛紅等不適症狀。

改善對策：敏感皮膚的人輕易不能使用高營養護膚品，而應選擇天然、溫和、不含皂基成分的洗護產品。另外，為皮膚保濕是敏感皮膚的保養重點。這類膚質可選用抗敏感乳液，它含水量較高，能安撫敏感的皮膚，幫助皮膚調整保水度，增加皮膚的抵抗力，使敏感的皮膚逐步適應護膚品溫柔的呵護。

5.弱質皮膚不宜使用高營養護膚品

關的。

中醫大家徐文兵曰，推動人體生長髮育的任沖二脈與先天遺傳有很大的關係。任沖二脈起於丹田，是先天元氣，由腎精所化，如果原本母親的腎精就不足，胎兒的先天元氣就會受到影響。先天腎精不足或者精不化氣，則會出現生殖功能地下，女性還會出現月經遲遲不到，或者胸部發育不良的情況。如若經絡受阻，還會產生一側乳房發育不良、乳房不對稱的情況。

脾胃不好胸部發育會受影響
脾胃與胸部的關係表現在兩個方面。第一，脾胃是後天之本，主管人的消化和吸收，如果後天營養不良的話，胸部發育受到影響是必然的事兒。因此，盲目減肥會使得月經失調，胸部縮水，因為胸部的脂肪被吸收到其他必須要脂肪的地方去了。因此，盲目減肥的結果通常是，想瘦的地方沒瘦，不想瘦的地方癟了。

第二，脾主的人體的肌肉，脾胃不好，肌肉就無力。因此，如若脾胃伺候不好的話，胸部極易下垂。

促進胸部正常發育的方法
看到這裡，或許有朋友就覺著很沒意思了，覺著自己都過了胸部發育的年齡了，再有什麼方法也是白扯。其實，具體到個人的話，有的人胸部會直到首次妊娠時才會發育完整。所以，不要磨滅希望。
除了養好脾胃外，還有一個

所謂弱質皮膚是指皮膚的角質層、毛囊、皮脂腺和汗腺不發達的膚質。這類膚質常常會感覺皮膚繃得很緊，經常起皮屑和小丘疹。此類膚質很難吸收護膚品中的營養。

改善對策：對於此類弱質皮膚來說，最好選擇小分子類或純植物類的護膚品。這類護膚品的性質相對溫和，而且由於其顆粒較小，能輕易地穿透皮膚的角質層，因此，極易被皮膚吸收。

護膚順序也會影響皮膚對營養的吸收
小貼士：護膚順序也會影響皮膚對營養的吸收

護膚品包括深層護膚品和表層護膚品兩種，這兩種護膚品的功效是不一樣的。前者的主要功能是為皮膚提供營養，因此，這類護膚品的吸收是非常重要的；後者的主要功能是為皮膚增加一層保護膜，防止外界不良環境對皮膚的侵害，這類護膚品則不要求吸收。因此，在護膚時，要先進行深層護膚，保證皮膚能夠吸收到充足的營養，然後再做表層護膚。

正確的護膚步驟是：
白天：洗面奶——化妝水——精華素——眼霜——乳液（或防曬霜——隔離霜
晚上：洗面奶——化妝水（可在這一步後敷面膜——化妝水）精華素——眼霜——乳液（晚霜）

可行的方案。既然任脈和衝脈與胸部發育有很大的關係，則讓這兩條經絡通暢，胸部發育的事兒就有譜了。方法就是用艾灸溫熱衝脈和任脈的交匯處—陰交穴，位於肚臍下兩橫指的位置。每天可以灸15分鐘到30分鐘，順便也可以灸灸肚臍，因為「秋季為何易悲傷」裡面提到了，灸肚臍可以緩解悲傷。

最終結果：
其實，如若你的胸部實在不大，也沒有大的可能了，那也沒啥，人的魅力不僅僅體現在胸部大小上。再說，估摸著，你也不會靠兩個胸部來吃飯吧。



護髮的地雷區 你踩到了幾個？

洗護誤區一：愛偷懶
洗髮的目的是要打開、洗淨毛鱗片，很多人卻偏偏喜歡用快速的方式，搓個幾十秒就要衝掉，甚至祇顧著洗髮絲沒注意洗頭皮。而護髮的目的則是要讓毛鱗片關起來，使之滑順，但有些人卻同樣抹上去揉兩下隨即就洗淨了。然而，還有種更偷懶的方法，就是直接使用洗護二合一的產品。

洗護誤區二：水溫過高
洗護時的水溫也很重要，有很多人以為用高溫會促使洗髮產品中的營養成分被迅速吸收，所以有時候在家還會試著使用蒸汽帽來護髮，然而溫度調太高、或使用太久、或把滋養髮絲的護髮品一起擦在頭皮上一起蒸，結果熱度反而讓頭皮的毛細孔擴張，導致頭皮發炎。

洗護誤區三：護髮素 多多 益善
覺得護髮素/發膜中的營養很多，於是不管不顧地將護髮產品全部塗滿於頭皮之上，以為這樣可以給予頭皮更滋養的呵護，但事實並非如此，若是將護髮產品塗抹於頭皮，則等於給剛洗乾淨的頭皮增加了一層人工的油脂，那會使得毛孔堵塞，發囊不能暢通呼吸。

正確做法：
其實洗髮的重點不是頭髮，而是頭皮。若是使用比人體略高的40℃左右的水溫最為宜。洗髮的同時避免用指甲撓，但卻一定要輕輕揉搓幾分鐘，另外還需將指腹緊貼在頭皮處打圈按摩。此外，在使用護髮素或者發膜的同時，一定要在距離髮根2寸之上，切不可觸及頭皮。

眼睛也要補水 冬日才更有神

乾燥冬日，在為臉部做保濕的同時別忘了照顧到眼睛，4個鐘點分為眼部做做「補水」，就能打造動人「秋眸」。

出門之前做好眼部防曬
千萬不要忽視秋日的陽光，加上電腦輻射傷害，都會讓原本薄弱、儲水量低的眼週迅速流失水分，變得乾燥、黯淡。出門前一定要給眼部做足防曬，眼部防曬霜、溫和無刺激的底妝都可以。

早上起床邊去水腫邊補水
在起床後，讓消除水腫和迅速補水同時進行，你需要在前一天晚上就準備如下天然素材：把兩片土豆或者兩個綠茶包（也需用少許茶水浸潤防止乾透）放入冰箱冷藏，早上取出來直接敷在眼部，祇需5分鐘，就能快速消除眼部浮腫，讓眼週肌膚充滿水分

日本大盛行的頭皮SPA 你做了嗎？

現代大多數都有頭皮問題和困擾。比如頭屑、頭癢、油膩、甚至是掉發，都可能是因為頭皮緊張而引起的。護理好頭皮比祇護理頭髮更為重要
據調查顯示，82%的日本女性都認為「對於好的頭髮來說，護理好頭皮比祇護理頭髮更為重要。」而談及護理方法，日本女性都傾向於使用科學的方法對頭皮進行護理。

全新的頭皮護理理念——頭皮SPA
其實，日本高強度的工作與生活壓力讓日本女性的頭皮狀況並不樂觀——有48%的日本女性承認自己有頭皮問題（實際情況可能更糟），而頭皮問題必然使秀髮之美大打折扣。因為缺乏針對性的解決方案，日本女性大都祇能通過增加洗頭頻率

（如每天早晚各洗髮一次）來增強對秀髮的護理並緩解頭皮緊張。而頭皮問題的困擾與頭皮護理的欠缺並非日本女性所獨有，包括中國在內的亞洲其他國家和地區，這一狀況也同樣存在。不過值得一提的是，在東京，一股最新的美容護膚趨勢已經興起，並且逐步蔓延至日本的其他地區。「頭皮SPA」，作為一種全新的頭皮護理理念，為日本女性舒緩頭皮緊張狀態、解決頭皮煩惱提供了可行的方案，因此「頭皮SPA」機構在日本越來越流行。

在家也能做的「頭皮SPA」
去美容機構體驗一次「頭皮SPA」需要花費較多的時間與金錢，這不僅限制了「頭皮SPA」充分展現的養護效果，同時也讓「頭皮SPA」難以迅速和大範圍流行。

為此，海飛絲日本研發中心的科學家們開始以日本女性為藍本，針對亞洲女性的頭皮護理需求進行深入研究，最終為頭皮的護理找出了最佳的解決方案，成功的將「頭皮SPA」這一理念引入日常的美容步驟中。

冬季是最容易積蓄脂肪的季節，祇要你稍微留意一下，就會發現腹部和腰部等等好多地方的肉內都開始堆積咯！快來跟我一起甩掉身上多餘的脂肪吧！教你如何簡單用簡單的姿勢向身體發起挑戰。

1.大步前進，盡可能活動跨關節
跨關節週圍的肌肉包括人體最長的縫工肌，佔到全身肌肉的70%之多。大幅度活動跨關節，鍛煉縫工肌，是塑造年輕體態的關鍵。比如通過祇踩白色斑馬線過馬路等行為，都可以有效增加跨關節的活動區域，改善體態。

2.鼻孔吸氣、嘴巴吐氣
因為運動不足和年齡的加劇，體內攝入的氧氣也在減少。因此引起新陳代謝功能下降以及浮腫和寒症。而腹式呼吸是預防此等疾病的有效辦法。那是因為我們腹肌內層的腹橫肌在起作用。它可以使內臟最大限度得到舒展，從而消除便秘和加速脂肪燃燒。

淺坐於椅子上，下巴上抬，用鼻子吸氣5秒鐘。一邊吸氣一邊感受肚子在膨脹。將背部向內蜷起，氣體從嘴巴呼出5秒鐘。盡量收緊小腹，呼盡氣。重複練習5—10次。



每天3分鐘 腰腹贅肉一掃空

收腹，改善腿部浮腫
背部伸直坐立，雙手輕輕抓住椅子兩側，小腿交叉，用鼻子吸氣，使小腹膨脹。
吐氣的同時蜷起背部，有意識的排空肚子裡的氣體。並且雙腿交叉向上拉至胸部附近。
再一邊吐氣一邊將交叉的兩腿伸向前方，兩腿向裡用力纏在一起。

鍛煉腹橫肌，消除小腹
仰臥，抬起膝蓋，臀部稍稍離開地面。一隻手壓住小腹，邊吐氣邊用手按壓腹部，感覺肚子已經很癢了，另一隻手枕在頭下。
吐氣的同時將放在小腹上的手沿著大腿滑向膝蓋，立起上身。盡量抬起上半身到最大限度，這樣效果最好。換手換腳再來一次，交替練習10次。

加強呼吸感和腿交叉的程度效果加倍
手肘撐起上半身，收攏雙腿，膝蓋朝上。一邊吸氣一邊感覺小腹膨脹。
小腿用力交叉，慢慢呼氣，壓縮腹部，雙膝抬起盡量靠近面部。
一邊呼氣一邊將交叉的雙腿緩緩伸直。感覺腹部空空。
雙腿不完全下放到地面，而是在接近地面的程度保持一段時間。當腿放下的時候請注意手肘千萬不要動搖哦。反覆練習10次。
小蠻腰的腹橫肌練習
雙腳與肩同寬，雙手伸向前。從側面看，腳趾尖與膝蓋在垂直方向。背部保持平整，上半身微微前傾。大腿內側和臀部用力。
雙手張開，右腳上抬，用左手去觸

碰右腳。彎腰但下半身不能晃動。然後再用右手去碰左腳內側。左右交替10次。
抬起左腳，像即將跨欄一樣，腿向外彎曲。扭轉身體，用右手去觸碰左腿腿肚。盡量向腿肚下面的部位努力。重要的是要保持上半身直立。左右交替練習10次。
仰臥，右腿膝蓋朝向天花板立起，左腿與地面呈90度上抬。右手高舉如高呼萬歲般，左手枕於頭下。
放下左腿的同時相反立起上身，用右手去觸碰左膝蓋外側。
伸直右手臂，5秒鐘之內緩緩躺下。左右各5次。

