

吃錯東西！皺紋爬滿你的臉

如果你愛美，如果你怕老，那麼你要多留意口中的食物，有些食物一吃就讓你立刻長滿皺紋，那麼之前所做的保養就功虧一簣了。

什麼食物讓我們易長皺紋
牛肉罐頭、魚罐頭、沙拉醬、咖啡、冷凍太久的食品、干貝、蝦米干、冷凍蝦球、巧克力、蛋糕、速食麵、油炸物等，都是容易讓你長皺紋的食物，不可常吃或吃太多。購買食物時要注意看製造日期，尤其是冷凍及油炸的食物，一旦過期便會變質，對皮膚有很大的影響。醫學專家們提醒大家，吃鹽多不僅會造成高血壓，還會直接影響人的容貌……鹽吃的太多容易長皺紋。

小竅門可幫助你預防皺紋的產生：
油炸食物時，應該在食物的外面加上一層外衣，此外衣可由麵粉、蛋、芝麻、香菜屑等拌勻而成。

手臂是最顯而易見的部位之一，擁有纖細的手臂是修身的基礎，能夠使自己看起來整體都美麗苗條。想在這個冬天甩掉臂內的，趕緊來看看哦！

瘦臂第一招 坐椅上抬腿
1.雙腳分開一肩半寬，坐在椅子上，雙手在胸前合掌，腰背挺直，閉上你的眼睛，身體放鬆，保持自然呼吸。
2.吸氣的時候胸部挺起來，呼氣的時候胸部沉下去，感受身體的呼吸平衡。
3.慢慢地將你的雙手向上伸展，筆直舉高過頭，在頭上合掌指尖向上，胸部挺出去，感受腰背和手臂的伸展，保持自然呼吸，動作堅持10~20個呼吸左右。
4.在做這個動作的時候還能夠配合腳掌的活動放鬆，雙腳平踩在墊子上。



年輕的時候我們都喜歡化妝，希望利用美麗的妝容將自己的美無限放大。在青春的舞台上年輕的我們怎樣都是美麗的，但是隨著時間的流逝你會發皮膚越發的糟糕。尤其在進入30歲之後，經常擦粉的皮膚變得愈加乾燥，總畫眼線的眼角也變得有了皺紋。皮膚不再細膩水潤，該怎麼辦？12個上妝小技巧讓你快速減齡。

底粉的運用
不要總是抱著粉底要和膚色相近這樣的老思想，隨著年齡的增長也要適當的調整一下自己的粉底了。年齡越大你會發現皮膚變得乾燥而且發黃或是蒼白，面色不再紅潤有光澤。這時我們就需要在粉底液中加入綠色或是紫色的修正液來修正膚色。在塗抹好底妝後需要再選一隻深色號（和皮膚最深處的顏色相同）的粉底進行陰影塗抹。這樣可以增加整體臉部的立體感，顯得皮膚飽滿而富有彈性。

遮瑕筆
當你到了30多歲的時候最好幫自己添置一根遮瑕筆。我說的不是傳統的遮瑕筆而是那種短毛的像毛筆一樣的遮瑕筆，它可以用來幫助塗抹遮瑕液來遮蓋臉上的斑點甚至是皺紋，當然也可以用來塗抹高光液以便讓眼睛看起來更大更有神。

鉛筆眉筆
如果眉毛稀疏或是不夠長會讓整個人看起來沒有精神。怎麼畫都不好看？那可能是你選錯了工具。就一般人而言最好的畫眉工具還是鉛筆類的眉筆，這種稍有硬度的眉筆可以幫你有效的畫好眉形而且看起來更自然。



炒肉的時候，應該拌著蔥、香菜或韭菜等一起下鍋，炸魚、肉時可以包著青菜一起丟入油鍋內，吃油炸物宜沾蘿蔔泥、蒜泥一起吃。

多吃蒸的東西，如蒸蛋、蒸魚，多吃煮的東西，少吃油炸、煎、烤食物，新鮮的蔬菜盡量半生吃，吃烤魚要搭配蘿蔔泥、生菜；吃烤肉時，要多吃生菜。

讓烹調方法來應對這些食物
肉類、魚類、貝類若直接丟入油中煎、炒、炸，會破壞了食物的營養。最重要的一點是，不要使用炸過的油。

一些水果、蔬菜直接接觸面部皮膚，受到最自然的滋潤，去皺紋效果好。將桔子連皮搗爛，浸入酒精，加以適量蜜糖，放一週後取出使用，有潤滑皮膚及去除皺紋的功效。香蕉搗爛後，加半湯匙橄欖油，攪攪均勻、攪細，塗在臉上有利於去皺。西瓜皮用

瘦臂第二招 後舉水杯
水杯可以是自己日常喝水用的，或者是礦泉水瓶，當然裡面要裝滿水的，也不要太小的瓶子哦！

1.坐在椅子上，雙腿併攏，左手握住一個水瓶向上舉起，右手屈肘扶住左手肘處。

2.吸氣，吐氣的時候，左手屈肘向後放下水瓶，然後再次舉起，這樣左右手各重複15~20次。

瘦臂第三招 內外畫圈
1.把椅子從對著辦公桌的方向轉過來一點，讓前方留出一臂長的空間，雙手向前伸直；

2.雙手畫圓，向外畫圓20次。
3.再向內畫圓20次。

4.畫圓不用畫得太大，用手臂的力量，而不是手掌。
瘦臂第四招 胸前手拉手
這個動作簡單不費勁，主要是收緊小臂贅肉的哦。

1.兩手上下勾住放在胸前，盡量張開胸部；

2.兩手分別向相反方向用力拉動，堅持20秒，重複3次。

3.然後交換左右手的上下位置，做同樣的動作為1組，重複5組。

瘦臂第五招 抬平內收臂
1.坐在椅子上，不要靠在椅背上，上半身保持挺直狀態，雙腳平放地面；

2.雙手握拳，雙臂舉起向上伸直，與肩同高；

3.吸氣，兩手肘彎曲成直角吐氣，將兩手肘靠向肩膀，並向內收；

4.將這個動作一組為12下，共進行2組，速度不用很快，慢慢地進行。

這套動作動作可以使二頭肌屈曲、三頭肌伸展，個有穩定肩關節，塑造手臂線條的作用。

瘦臂第六招 後曲練習
1.坐正於椅子上1/3處，兩眼平視，

來更自然。
腮紅的位置
上妝後必不可少的是打腮紅，腮紅的位置卻很有講究。年輕少女可以將腮紅打在腮部兩側，隨著年齡的增長我們就需要將腮紅打在顴骨以上並拉長至太陽穴以下，這樣可以讓人看起來更有氣質。

唇膏的塗抹
在塗唇膏時最好的辦法不是直接塗在嘴上，應該採用唇刷。如果想讓你的嘴唇看起來豐潤，這裡有一個小技巧，在塗抹時盡量把唇中部塗得豐厚一些然後再慢慢拉向嘴角，注意嘴角塗得一定要淺而窄，這樣唇部看起來就非常的瑩潤可愛了。

基底妝
隨著年齡的增長你可能發現臉部皮膚變得乾燥，上粉越來越難。這時候很多人喜歡在上粉之前再塗一層厚厚的膏狀粉，其實這樣反而會讓皮膚更加乾燥。一層一層的粉會讓皮膚無法呼吸更加造成皮膚乾燥水油不平衡。如果你覺得皮膚很幹上妝難，那不如在上妝前塗上一層保濕霜或者帶銀光的隔離霜，讓皮膚看起來更加透亮。

眼底妝
如果你長期熬夜造成眼部浮腫或者有明显的黑眼圈，這時如果過多的塗抹遮瑕產品會讓眼睛看起來更加沒精神。最好的辦法就是選擇一款米色的遮瑕膏在眼睛顏色最深的地方先塗抹一遍，然後再輕輕塗一層跟皮膚相似的遮瑕品，最後用暗色勾勒出眼部的陰影。這樣清淡的眼妝會讓你減齡不少。

怎樣畫眼線
很多人在畫眼線的時候

都喜歡用一隻手拉著眼角畫，但是這樣的動作很容易傷害眼睛嬌嫩的皮膚，久而久之就會形成皺紋。化妝師勞拉蓋勒建議大家在畫眼線的時候最好眼睛向下滑，半閉著眼睛來畫，這樣即可以畫的自然又可避免傷害眼睛皮膚。

眼影的選擇
發黃或者發紅的眼影會讓眼睛看起來疲憊不堪，有浮腫的效果。建議在眉骨以下輕輕掃一層棕色或是深藍色眼影，因為這種暗色的眼影會讓眼白看起來更透徹，眼睛更有神。

多選用散粉
越來越多的人覺得膏狀的化妝品要比散狀的更好，於是她們選擇了眼影膏或是腮紅膏，認為這些膏狀化妝品含水量大可以讓皮膚看起來更水潤，妝容更貼服。事實上，這些膏狀的化妝品會附著在皮膚表面，讓皮膚更加乾燥，皺紋更加明顯。因此最好還是選擇粉末狀的化妝品，如果你覺得皮膚干散粉不貼服，那可以選擇不用粉撲直接用手指來塗抹。

睫毛膏
睫毛膏不但可以讓眼睛看起來更大更有神，還可以纖長睫毛讓整個人看起來更可愛，是很多女性的最愛。但是大多數人在使用睫毛膏前都忽略了一個重要步驟，那就是塗抹前需先用睫毛夾夾15分鐘讓睫毛從根部翹起。因為睫毛膏富含的纖維等其他物質會增加睫毛的重量，改變睫毛的弧度，讓睫毛下垂。如果你實在沒時間夾睫毛，也可以購買一些有捲翹作用的睫毛膏來替代，但注意一定要旋轉著往上塗抹。

口紅的顏色選擇
想要迅速改變氣色最好的辦法就是塗抹口紅。如果你一直都在用紅色的口紅那麼不如嘗試改變一下用粉色，粉色可以讓你看起來更可愛更加水嫩。另外口紅也可以根據穿著來改變，比如你穿的比較青春那麼就可以上顏色稍淺的口紅；如果氣色不好就可以選擇顏色較深的。

無
論是動感俏皮的馬尾辮、充滿女人味道飄逸長髮還是清新浪漫的捲髮，都讓女生們躍躍欲試，想要打造百變造型！但是，在漂亮的髮型背後有一個關鍵，就是要有優質的發質哦！

演繹潮流髮型 健康頭皮是關鍵
今天小新老師要教給大家幾個呵護修復頭皮的小貼士。

1、將洗髮水倒在手中，略微的加點水將其進行揉搓至泡沫豐富再抹到頭髮上。盡量不要直接將洗髮水倒在頭髮上，這樣清潔的效果遠不如前面的操作方法有效，想要更有效的擺脫頭皮屑，必須先從洗髮開始抓起。

溫水洗頭益處多
2、用溫水洗頭最佳，涼水洗頭首先很難達到清潔的目的，其次會引起頭痛頭暈的現象。而過熱的水容易刺激頭

清水洗淨後擦面，然後用清水沖洗淨，可以使皮膚清爽潤滑。

絲瓜能去皺，將絲汁混合酒精及蜜糖，把汁液塗在臉上，待干後再用清水洗淨。黃瓜有潔臉作用，把黃瓜切成薄片敷在清潔的面部，能使肌膚嬌嫩潤滑，清除皺紋。西紅柿是護膚佳品，可以把它切碎壓成汁，加少許蜂蜜調勻，塗抹面部，去皺紋效果好。南瓜子中含有類似性激素樣的物質，對面部皮膚有保護作用。草莓切片貼面效果更好。

對付皺紋不是沒有招數，除了改變不良的生活習慣，保持開朗的好心情、選擇合適的護理產品外，合理的飲食也能在抗皺大戰中助你一臂之力。因此，為了留住青春，你一定要記住下面的食品名稱：雞皮、魚類、魚子醬、蝦醬、牡蠣、動物肝臟、蘑菇、木耳、花粉等。它們都含有豐富的彈力纖維或者核酸，有助於皮膚保持光滑。

挺直腰背。
2.左手肘彎曲，左手掌貼住右邊背部，右手握住左手肘處，雙肩盡量外擴，停留做深呼吸。然後換手再做一次。

3.左手上舉，手肘自上向後彎曲，右手由下向上，繞過背後與左手手握，停留做深呼吸。還原再做一次。

這套動作能夠解除肩膀肌肉緊繃僵硬，柔軟肩關節預防五十肩，美化手臂線條，促進血液循環。

瘦臂第七招 淋巴按摩
1.塗抹一些纖體霜；

2.從手心到手臂的順序，將手臂握住，之後用大拇指進行按壓；

3.從手臂向腋下進行按壓。

這樣按摩可以揉碎皮下的頑固脂肪，促使淋巴循環暢通，達到瘦手臂的效果，每次進行3分鐘即可。

正坐在辦公室的OL們，還抱怨沒時間鍛煉嗎？這些動作都是能坐在椅子上完成的，選擇其中適合自己的幾個實踐一下哦！祇需5分鐘就能搞掂！特別是常常要做一些文案的工作的MM，不運動小臂就真的無可避免地變胖的哦，多餘的贅肉在你手臂下方驕傲的展示著，還不行動起來把它們給滅了？！

正坐在辦公室的OL們，還抱怨沒時間鍛煉嗎？這些動作都是能坐在椅子上完成的，選擇其中適合自己的幾個實踐一下哦！祇需5分鐘就能搞掂！特別是常常要做一些文案的工作的MM，不運動小臂就真的無可避免地變胖的哦，多餘的贅肉在你手臂下方驕傲的展示著，還不行動起來把它們給滅了？！

正坐在辦公室的OL們，還抱怨沒時間鍛煉嗎？這些動作都是能坐在椅子上完成的，選擇其中適合自己的幾個實踐一下哦！祇需5分鐘就能搞掂！特別是常常要做一些文案的工作的MM，不運動小臂就真的無可避免地變胖的哦，多餘的贅肉在你手臂下方驕傲的展示著，還不行動起來把它們給滅了？！

正坐在辦公室的OL們，還抱怨沒時間鍛煉嗎？這些動作都是能坐在椅子上完成的，選擇其中適合自己的幾個實踐一下哦！祇需5分鐘就能搞掂！特別是常常要做一些文案的工作的MM，不運動小臂就真的無可避免地變胖的哦，多餘的贅肉在你手臂下方驕傲的展示著，還不行動起來把它們給滅了？！

正坐在辦公室的OL們，還抱怨沒時間鍛煉嗎？這些動作都是能坐在椅子上完成的，選擇其中適合自己的幾個實踐一下哦！祇需5分鐘就能搞掂！特別是常常要做一些文案的工作的MM，不運動小臂就真的無可避免地變胖的哦，多餘的贅肉在你手臂下方驕傲的展示著，還不行動起來把它們給滅了？！

正坐在辦公室的OL們，還抱怨沒時間鍛煉嗎？這些動作都是能坐在椅子上完成的，選擇其中適合自己的幾個實踐一下哦！祇需5分鐘就能搞掂！特別是常常要做一些文案的工作的MM，不運動小臂就真的無可避免地變胖的哦，多餘的贅肉在你手臂下方驕傲的展示著，還不行動起來把它們給滅了？！

正坐在辦公室的OL們，還抱怨沒時間鍛煉嗎？這些動作都是能坐在椅子上完成的，選擇其中適合自己的幾個實踐一下哦！祇需5分鐘就能搞掂！特別是常常要做一些文案的工作的MM，不運動小臂就真的無可避免地變胖的哦，多餘的贅肉在你手臂下方驕傲的展示著，還不行動起來把它們給滅了？！

正坐在辦公室的OL們，還抱怨沒時間鍛煉嗎？這些動作都是能坐在椅子上完成的，選擇其中適合自己的幾個實踐一下哦！祇需5分鐘就能搞掂！特別是常常要做一些文案的工作的MM，不運動小臂就真的無可避免地變胖的哦，多餘的贅肉在你手臂下方驕傲的展示著，還不行動起來把它們給滅了？！

正坐在辦公室的OL們，還抱怨沒時間鍛煉嗎？這些動作都是能坐在椅子上完成的，選擇其中適合自己的幾個實踐一下哦！祇需5分鐘就能搞掂！特別是常常要做一些文案的工作的MM，不運動小臂就真的無可避免地變胖的哦，多餘的贅肉在你手臂下方驕傲的展示著，還不行動起來把它們給滅了？！

正坐在辦公室的OL們，還抱怨沒時間鍛煉嗎？這些動作都是能坐在椅子上完成的，選擇其中適合自己的幾個實踐一下哦！祇需5分鐘就能搞掂！特別是常常要做一些文案的工作的MM，不運動小臂就真的無可避免地變胖的哦，多餘的贅肉在你手臂下方驕傲的展示著，還不行動起來把它們給滅了？！

正坐在辦公室的OL們，還抱怨沒時間鍛煉嗎？這些動作都是能坐在椅子上完成的，選擇其中適合自己的幾個實踐一下哦！祇需5分鐘就能搞掂！特別是常常要做一些文案的工作的MM，不運動小臂就真的無可避免地變胖的哦，多餘的贅肉在你手臂下方驕傲的展示著，還不行動起來把它們給滅了？！

正坐在辦公室的OL們，還抱怨沒時間鍛煉嗎？這些動作都是能坐在椅子上完成的，選擇其中適合自己的幾個實踐一下哦！祇需5分鐘就能搞掂！特別是常常要做一些文案的工作的MM，不運動小臂就真的無可避免地變胖的哦，多餘的贅肉在你手臂下方驕傲的展示著，還不行動起來把它們給滅了？！

正坐在辦公室的OL們，還抱怨沒時間鍛煉嗎？這些動作都是能坐在椅子上完成的，選擇其中適合自己的幾個實踐一下哦！祇需5分鐘就能搞掂！特別是常常要做一些文案的工作的MM，不運動小臂就真的無可避免地變胖的哦，多餘的贅肉在你手臂下方驕傲的展示著，還不行動起來把它們給滅了？！

正坐在辦公室的OL們，還抱怨沒時間鍛煉嗎？這些動作都是能坐在椅子上完成的，選擇其中適合自己的幾個實踐一下哦！祇需5分鐘就能搞掂！特別是常常要做一些文案的工作的MM，不運動小臂就真的無可避免地變胖的哦，多餘的贅肉在你手臂下方驕傲的展示著，還不行動起來把它們給滅了？！

正坐在辦公室的OL們，還抱怨沒時間鍛煉嗎？這些動作都是能坐在椅子上完成的，選擇其中適合自己的幾個實踐一下哦！祇需5分鐘就能搞掂！特別是常常要做一些文案的工作的MM，不運動小臂就真的無可避免地變胖的哦，多餘的贅肉在你手臂下方驕傲的展示著，還不行動起來把它們給滅了？！

正坐在辦公室的OL們，還抱怨沒時間鍛煉嗎？這些動作都是能坐在椅子上完成的，選擇其中適合自己的幾個實踐一下哦！祇需5分鐘就能搞掂！特別是常常要做一些文案的工作的MM，不運動小臂就真的無可避免地變胖的哦，多餘的贅肉在你手臂下方驕傲的展示著，還不行動起來把它們給滅了？！

正坐在辦公室的OL們，還抱怨沒時間鍛煉嗎？這些動作都是能坐在椅子上完成的，選擇其中適合自己的幾個實踐一下哦！祇需5分鐘就能搞掂！特別是常常要做一些文案的工作的MM，不運動小臂就真的無可避免地變胖的哦，多餘的贅肉在你手臂下方驕傲的展示著，還不行動起來把它們給滅了？！

正坐在辦公室的OL們，還抱怨沒時間鍛煉嗎？這些動作都是能坐在椅子上完成的，選擇其中適合自己的幾個實踐一下哦！祇需5分鐘就能搞掂！特別是常常要做一些文案的工作的MM，不運動小臂就真的無可避免地變胖的哦，多餘的贅肉在你手臂下方驕傲的展示著，還不行動起來把它們給滅了？！

正坐在辦公室的OL們，還抱怨沒時間鍛煉嗎？這些動作都是能坐在椅子上完成的，選擇其中適合自己的幾個實踐一下哦！祇需5分鐘就能搞掂！特別是常常要做一些文案的工作的MM，不運動小臂就真的無可避免地變胖的哦，多餘的贅肉在你手臂下方驕傲的展示著，還不行動起來把它們給滅了？！

正坐在辦公室的OL們，還抱怨沒時間鍛煉嗎？這些動作都是能坐在椅子上完成的，選擇其中適合自己的幾個實踐一下哦！祇需5分鐘就能搞掂！特別是常常要做一些文案的工作的MM，不運動小臂就真的無可避免地變胖的哦，多餘的贅肉在你手臂下方驕傲的展示著，還不行動起來把它們給滅了？！

正坐在辦公室的OL們，還抱怨沒時間鍛煉嗎？這些動作都是能坐在椅子上完成的，選擇其中適合自己的幾個實踐一下哦！祇需5分鐘就能搞掂！特別是常常要做一些文案的工作的MM，不運動小臂就真的無可避免地變胖的哦，多餘的贅肉在你手臂下方驕傲的展示著，還不行動起來把它們給滅了？！

正坐在辦公室的OL們，還抱怨沒時間鍛煉嗎？這些動作都是能坐在椅子上完成的，選擇其中適合自己的幾個實踐一下哦！祇需5分鐘就能搞掂！特別是常常要做一些文案的工作的MM，不運動小臂就真的無可避免地變胖的哦，多餘的贅肉在你手臂下方驕傲的展示著，還不行動起來把它們給滅了？！



你知道嗎？頭皮也需要補水保濕！

臉部和身體肌膚的補水保濕，是過去姑娘們一直關注的頭等大事。然而現在有個新口號出現：我們的頭皮，也得補水保濕！

頭皮為什麼需要補水？
受損的頭髮會因蛋白質的大量流失，容易失去光澤。所以要用護髮劑來補充營養。另外，如果你覺得頭髮可能有受損的嫌疑，那最好在開始分叉、斷裂之前就保護起來。頭髮受損以後，不可能百分之百復原，但正確的護養方式卻可使之較接近健康狀態。而頭皮作為頭髮生長的「土壤」，理所當然的要將它放在呵護的第一位！

頭皮補水的好方法
首先得尋覓適合自己頭皮的「營養劑」。在購買選擇時，要看清包裝上的成分，若含有礦物質配方和水漾精華，那請毫不猶豫地拿下它。其次是買回頭

皮護理「營養劑」後，要按照包裝上的說明進行操作。每一次的塗抹、按摩、護理，都要認真對待。

小貼士：直髮、捲髮不同的護養方式
直髮的養護：
1、訣竅是加一點水。護髮劑內加點水較易塗抹。
2、從發尾塗至全頭，從易受損的髮根開始至全頭頭髮。

捲髮的養護：
1、用手指輕輕揉搓，燙過的頭髮用梳子梳易受傷，所以用手指輕輕撥為宜。
2、從髮根開始梳理，用手指從髮根處開始輕塗，直至頭髮全部抹勻為止。
3、勿忘將頭髮頭皮按摩膏抹在頭皮上並按摩一番。
4、用寬齒梳由髮根梳向發尾，使之均勻。

直髮的養護：
1、訣竅是加一點水。護髮劑內加點水較易塗抹。
2、從發尾塗至全頭，從易受損的髮根開始至全頭頭髮。

捲髮的養護：
1、用手指輕輕揉搓，燙過的頭髮用梳子梳易受傷，所以用手指輕輕撥為宜。
2、從髮根開始梳理，用手指從髮根處開始輕塗，直至頭髮全部抹勻為止。
3、勿忘將頭髮頭皮按摩膏抹在頭皮上並按摩一番。
4、用寬齒梳由髮根梳向發尾，使之均勻。

直髮的養護：
1、訣竅是加一點水。護髮劑內加點水較易塗抹。
2、從發尾塗至全頭，從易受損的髮根開始至全頭頭髮。

捲髮的養護：
1、用手指輕輕揉搓，燙過的頭髮用梳子梳易受傷，所以用手指輕輕撥為宜。
2、從髮根開始梳理，用手指從髮根處開始輕塗，直至頭髮全部抹勻為止。
3、勿忘將頭髮頭皮按摩膏抹在頭皮上並按摩一番。
4、用寬齒梳由髮根梳向發尾，使之均勻。

直髮的養護：
1、訣竅是加一點水。護髮劑內加點水較易塗抹。
2、從發尾塗至全頭，從易受損的髮根開始至全頭頭髮。

捲髮的養護：
1、用手指輕輕揉搓，燙過的頭髮用梳子梳易受傷，所以用手指輕輕撥為宜。
2、從髮根開始梳理，用手指從髮根處開始輕塗，直至頭髮全部抹勻為止。
3、勿忘將頭髮頭皮按摩膏抹在頭皮上並按摩一番。
4、用寬齒梳由髮根梳向發尾，使之均勻。

直髮的養護：
1、訣竅是加一點水。護髮劑內加點水較易塗抹。
2、從發尾塗至全頭，從易受損的髮根開始至全頭頭髮。

捲髮的養護：
1、用手指輕輕揉搓，燙過的頭髮用梳子梳易受傷，所以用手指輕輕撥為宜。
2、從髮根開始梳理，用手指從髮根處開始輕塗，直至頭髮全部抹勻為止。
3、勿忘將頭髮頭皮按摩膏抹在頭皮上並按摩一番。
4、用寬齒梳由髮根梳向發尾，使之均勻。

直髮的養護：
1、訣竅是加一點水。護髮劑內加點水較易塗抹。
2、從發尾塗至全頭，從易受損的髮根開始至全頭頭髮。

捲髮的養護：
1、用手指輕輕揉搓，燙過的頭髮用梳子梳易受傷，所以用手指輕輕撥為宜。
2、從髮根開始梳理，用手指從髮根處開始輕塗，直至頭髮全部抹勻為止。
3、勿忘將頭髮頭皮按摩膏抹在頭皮上並按摩一番。
4、用寬齒梳由髮根梳向發尾，使之均勻。

直髮的養護：
1、訣竅是加一點水。護髮劑內加點水較易塗抹。
2、從發尾塗至全頭，從易受損的髮根開始至全頭頭髮。

捲髮的養護：
1、用手指輕輕揉搓，燙過的頭髮用梳子梳易受傷，所以用手指輕輕撥為宜。
2、從髮根開始梳理，用手指從髮根處開始輕塗，直至頭髮全部抹勻為止。
3、勿忘將頭髮頭皮按摩膏抹在頭皮上並按摩一番。
4、用寬齒梳由髮根梳向發尾，使之均勻。

直髮的養護：
1、訣竅是加一點水。護髮劑內加點水較易塗抹。
2、從發尾塗至全頭，從易受損的髮根開始至全頭頭髮。

捲髮的養護：
1、用手指輕輕揉搓，燙過的頭髮用梳子梳易受傷，所以用手指輕輕撥為宜。
2、從髮根開始梳理，用手指從髮根處開始輕塗，直至頭髮全部抹勻為止。
3、勿忘將頭髮頭皮按摩膏抹在頭皮上並按摩一番。
4、用寬齒梳由髮根梳向發尾，使之均勻。

直髮的養護：
1、訣竅是加一點水。護髮劑內加點水較易塗抹。
2、從發尾塗至全頭，從易受損的髮根開始至全頭頭髮。

捲髮的養護：
1、用手指輕輕揉搓，燙過的頭髮用梳子梳易受傷，所以用手指輕輕撥為宜。
2、從髮根開始梳理，用手指從髮根處開始輕塗，直至頭髮全部抹勻為止。
3、勿忘將頭髮頭皮按摩膏抹在頭皮上並按摩一番。
4、用寬齒梳由髮根梳向發尾，使之均勻。

直髮的養護：
1、訣竅是加一點水。護髮劑內加點水較易塗抹。
2、從發尾塗至全頭，從易受損的髮根開始至全頭頭髮。

捲髮的養護：
1、用手指輕輕揉搓，燙過的頭髮用梳子梳易受傷，所以用手指輕輕撥為宜。
2、從髮根開始梳理，用手指從髮根處開始輕塗，直至頭髮全部抹勻為止。
3、勿忘將頭髮頭皮按摩膏抹在頭皮上並按摩一番。
4、用寬齒梳由髮根梳向發尾，使之均勻。

直髮的養護：
1、訣竅是加一點水。護髮劑內加點水較易塗抹。
2、從發尾塗至全頭，從易受損的髮根開始至全頭頭髮。

捲髮的養護：
1、用手指輕輕揉搓，燙過的頭髮用梳子梳易受傷，所以用手指輕輕撥為宜。
2、從髮根開始梳理，用手指從髮根處開始輕塗，直至頭髮全部抹勻為止。
3、勿忘將頭髮頭皮按摩膏抹在頭皮上並按摩一番。
4、用寬齒梳由髮根梳向發尾，使之均勻。

直髮的養護：
1、訣竅是加一點水。護髮劑內加點水較易塗抹。
2、從發尾塗至全頭，從易受損的髮根開始至全頭頭髮。



演繹潮流髮型 健康頭皮才是關鍵

頭皮分泌過多的油脂。皮脂過多會使脫落的細胞一起附在頭皮上，乾燥後就變成細碎的頭皮屑。所以建議用溫水洗頭，40度左右最佳。

保持良好生活作息
4、保持良好的睡眠、規律飲食以及良好的心情也能有效的減少頭皮屑。各種壞習慣會導致內分泌失調，影響頭皮正常的新陳代謝，最終致使髮絲問題產生。所以良好的生活習慣也是功課之一。

健康飲食 促進曬傷頭髮自修復
5、多吃富含維他命、礦物質的水產品，有助於維持人體血液中的酸鹼度，促進曬傷頭髮快速恢復。尤其是夏天不可食用過多的冷飲，不但不利於曬傷頭髮的生長，更會容易引起脫髮。長期食用高糖、脂肪、辛辣食物，以及過量飲酒也會妨礙曬傷頭髮的恢復。