



認清膚質 幫你測皮膚酸鹼度

你知道皮脂膜嗎？從角質層皮脂腺裡分泌出來的皮脂、角質細胞產生的脂質而形成的一層膜就叫皮脂膜。皮脂膜受損、斷裂皮膚就容易敏感、乾燥。這就是為什麼我們常說不能多去角質的源頭原因。

健康皮脂膜PH值4.5-6.5 呈弱酸性
爲了保持皮膚的健康，人體分泌出來的皮脂膜呈弱酸性，最佳PH值在4.5-6.5，可以防護皮膚抵禦外界刺激侵襲。經常去角質會造成皮脂膜被削弱，當這層「防護膜」有了漏洞，皮膚健康自然受到威脅。

健康 完美 皮膚 受益於皮脂膜
屏障作用，皮脂膜是皮膚鎖水最重要的一層，能有效鎖住水分，防止皮膚水分的過渡蒸發，並能防止外界水分及某些物質大量

透入，其結果是皮膚的含水量保持正常狀態。

潤澤皮膚，皮脂膜是由皮脂和水分乳化而成，其脂質部分有效滋潤皮膚，讓皮膚保持潤滑和滋養，而使皮膚柔韌、滑潤、富有光澤；皮脂膜中的水分可使皮膚保持一定的濕潤，防止乾裂。

皮脂膜是皮膚表面的免疫層，抗感染作用，皮脂膜中的一些游離脂肪酸能夠抑制某些致病性微生物的生長，對皮膚有自我淨化作用。

受損皮脂膜 這樣修復

1、經常去角質的MM，趕快停

到了冬天氣溫下降，體溫也跟着下降，新陳代謝低下，水腫越發嚴重，沉積在雙腿，冬季必須抓緊時間瘦腿，不然水分與毒素越積越厚，到了明年夏天就徒傷悲了！跟著小編做瘦腿按摩和瘦腿運動，想知道冬季怎樣瘦腿最有效，方法就是這麼

止你們的愚蠢行爲吧。如果你不是油性皮膚，根本不需要一週一次的去角質護理，削弱皮膚的抵禦能力，得不償失。當心敏感、紅血絲找上門。

2、對於已經受損的皮脂膜，可以選用低泡型、無泡型，潔面產品。多泡型的潔面產品中，所含的乳化劑和表面活性劑、發泡劑會嚴重破壞皮脂膜，而讓皮膚的免疫力下降和鎖水功能減弱而形成皮膚的乾燥和敏感。

3、多做保濕和防曬，借用外界手段幫助皮膚提昇健康力。防止皮膚乾燥和紫外線傷害。

上，順著大腿輕擦上側的而肌肉。

保持右腿的姿勢，左腿屈膝，將小腿收攏在大腿內側，腳跟頂著右腿的大腿根，雙手疊放在大腿上，順著大腿打圈輕擦。

按摩進階 step2

2、將毛巾圈起來，壓在膝窩下，兩手握拳，輕輕地從膝蓋兩側打圈按摩。然後盤起右腿，左腿屈膝，腳跟著地，腳掌向後壓起，雙手握著腳腕，順著小腿按摩上去。

按摩進階 step3

3、右腿屈膝躺坐，雙手扶著左膝窩，輕輕將左腿壓下，然後在輔助抬起。

運動進階

1、兩腿向前伸直靠牆躺坐，令臀部、大腿下側、小腿下側都貼緊地面，上身與雙腿成90度，兩手自然放在地上。然後保持雙腿繃直，左右腿分別向上抬起。

運動進階 step2

2、雙腿屈膝躺平，兩臂伸直貼緊地面，用膝蓋夾住裝滿水的水瓶，然後抬起臀部，令閃身與大腿連成直線，用兩臂支撐身體，保持水瓶不掉地上。

運動進階 step3

3、上身挺直地淺坐於椅子上，兩臂屈肘扶著椅子，右腿伸直，腳跟著地，左腿屈膝，然後向上抬起右腿，保持膝蓋繃直。

雙腿屈膝，稍往後坐，雙臂依然屈肘扶著椅子，大腿與小腿成90度，然後交替地向上抬腳，保持小腿垂直向上抬起。



擁有健康的頭皮才是護髮的第一步

當你大量的時間和精力都花費在頭髮打理上，到頭來卻發現收效甚微？別再做事倍功半的蠢事了！頭皮護理才是今季的養護重點！

首先要瞭解我們的頭皮

正常的頭皮，其角質層細胞和細胞間的脂質層整齊、緊密地排列，好像構築樓房的「磚」與「泥」一樣。頭皮的「磚泥」樣結構，在抵禦外來的物理和化學物質的刺激、調節頭皮內部水分的過程中，發揮著舉足輕重的作用。它是頭皮的天然保護屏障，倘若被破壞，則會引發多種頭皮問題，像是加劇頭皮乾燥、瘙癢、油膩和頭屑等問題。

今季秀髮護理新趨勢——頭皮護理

頭皮的專業護理在日韓等發達國家早已是一

種時髦的美容方式了，女人們去到美發中心的目的，已不僅僅局限於做髮型了。她們會要求髮型師用專業的儀器來檢查頭皮的健康狀況，一旦發現頭皮出現了健康問題，就會馬上根據髮型師的專業建議，進行有針對性的頭皮護理。

秀髮護理原則：洗髮洗頭皮，護髮護髮梢

洗髮的時候把洗髮水加水稀釋充分起泡後揉在頭皮上，盡量讓它祇分佈在頭皮和髮根上，因為頭皮是最需要清潔的，髮梢則略微帶過就好；護髮時祇把護髮素塗在髮梢上，要小心避開頭皮。

自己在家護理頭皮應注意哪幾點

1、正確洗頭

洗髮前，應將洗髮水弄出豐富的泡沫，不可直接倒在頭皮上，洗髮時，用手指按摩搓洗，不要用手指抓、抓或用力拉扯頭髮，以免刺激頭皮。沖洗時一定要沖洗乾淨，以避免化學成分殘留。

2、頭皮按摩

在手上塗抹上頭皮護理產品，例如：海飛絲 頭皮頭髮按摩膏，通過手指在頭皮上按摩，能輕柔地刺激頭皮上的神經末梢，刺激毛細血管，使它們擴張變粗，加快血液循環，有助於頭髮的生長髮育，防止頭髮脫落。

3、慎用吹風機

頭髮和頭皮的主要成分是蛋白質和水，經不起高溫。而吹風機的熱風往往高達七十度以上，不僅會使頭髮的水分流失，而且還會使秀髮變得乾燥、失去彈性。



肌膚泛黃暗沉 請精油來幫忙

哈欠連連，經常困意十足？如果你經常有「放空」的感覺，注意力不集中？這是身體告訴你，我們要通過護膚品中，讓它們攜帶的氧氣通過血液循環進入皮膚。

肌膚為何泛黃暗沉沒有生氣

肌膚泛黃、暗沉、沒有生氣，這些都是肌膚缺氧的後果，我們的肌膚在30歲時，含氧量就會減少25%，50歲時，更要銳減50%以上。要知道，空氣中的氧進入到肌膚的比例僅為1%，想要奢望皮膚能自己補氧簡直不可能，除了多吃補氧的食物外，我們還能通過護膚品中，讓它們攜帶的氧氣通過血液循環進入皮膚。

如果你的皮膚有明顯的暗沉、粗糙、角質增加等缺氧症狀或有老化現象產生，那麼對皮膚表層的補氧改善是有必要的。

肌膚缺氧的表現：

缺氧的影響是全面性的，從精神、肌膚到免

疫力都會被擊潰，當以下的徵兆出現時，就是提醒你，含氧量不足囉！

血液循環不良，會造成皮膚氧氣不足，一開始是皮膚黯淡無光，再來毛孔、斑點、皺紋都會一起來。

哈欠連連，經常困意十足，這就是肺部在提醒你，含氧量沒有達標！

腦部的耗氧量占總耗氧量的23%，如果你經常有「放空」的感覺，注意力不集中，這也是變老的前奏！

給肌膚補氧，請這樣做！精油是補氧高手也許你還不知道，想為皮膚補氧，直接用精油按摩就行！洋甘菊、薰衣草、玫瑰等精油都有很好的補氧作用，祇要和基礎油調和在一起，不僅可以用來按摩，還可以直接塗抹在面部和身體上。而含有精油的噴霧更是肌膚的隨身補氧艙，直接將精油加入噴霧中，然後輕輕按壓至完全吸

收，不僅能撫平角質層的毛糙，精油小分子更能滲透進皮膚深層，氧含量能瞬間提高。

精油按摩 快速擺脫暗沉

通過精油按摩可以促進淋巴循環順暢，加速廢物排出，也是擺脫暗沉，讓細胞復活的最快方法。

Step1：將精油塗於臉部，用雙手的中指與食指依次按壓鼻翼兩旁的迎香穴、嘴角兩邊的池倉穴和太陽穴；

Step2：從臉部內側開始，用手掌由內而外、從左至右，慢慢按摩，提昇皮膚緊實度；

Step3：雙手輕輕滑過臉頰、眼圈，全臉打圈按摩，增加臉部的血液循環，然後再溫熱手掌，蓋住臉部，輕輕按壓；

Step4：最後按摩雙耳耳垂20次，然後在輕拍全臉，由下而上、由內而外，讓臉部放鬆，等待精油全部吸收。



一招甩下半身肥肉 擺脫梨形

大底盤兒身材在西方是性感的代名詞，梨形身材的你千萬別以此為安慰。相比西方人，東方人的腿部比例比較短，肥胖的下半身簡直是悲劇！快看這些方法。

肥胖原因1：長時間久坐

上班族每天上班一坐就是八個鐘頭，坐久了，屁股當然變得又寬又大啦。

對抗招數：

每坐一個鐘頭左右，就應該起來走一走，並按壓臀部穴位，促進臀部氣血循環。洗澡時用蓮蓬頭水柱沖洗臀部刺激穴點，泡澡後使用翹臀霜保養臀部，讓臀部變得渾圓結實。千萬要記得起來動一動屁股哦。

肥胖原因2：蹣跚坐著，一邊悠哉一邊胖

此刻，你可能正窩在沙發裡，蹣跚腿在讀這篇文章。無論在家還是在辦公室，如果你蹣跚腿坐一整天，會阻礙腿部血液和淋巴循環，導致下半身浮腫。再不好好做浮腫護理，比如按摩，下肢靜脈會漸漸突出，嚴重影響下身循環，導致脂肪增厚，連肌肉都會僵硬。

對抗招數：

除了改掉蹣跚腿這種不良坐姿，不要老坐著不動，還要積極做下身按摩。可以每天洗過溫水澡後，用身體專用按摩精油按摩小腿或足底，無論扭捏或按壓，都可以及時緩解下半身浮腫，防止脂肪堆積。

肥胖原因3：褲子尺寸不合

緊身牛仔褲、束身內衣等緊身衣物，甚至迷你裙、無袖衫等性感穿著，都會讓下身發胖。因為大腿緊身的服裝會阻礙腿部正常運動，還會阻礙腰腿部位血液循環；

昂斯、珍妮弗－洛佩慈這樣的

短裙則會使腿部受涼，同樣影響血液循環，導致脂肪堆積。因此想防止下身變胖，一定要做好腿部保暖，不穿太緊的裙子、褲子。

你的內褲如果太大，會使臀部肌肉缺乏足夠的支撐力而下垂、外擴，而內褲太小或太緊，則會把肉肉擠出來，臀部變形在所難免。

對抗招數：

應挑選合身的內褲，多練習修飾臀部線條的提臀操，使臀部線條緊致流暢。

肥胖原因4：長時間站立

有些人因為工作關係必須長時間站立(如專櫃小姐)，久而久之小腿肌肉變得非常結實，甚至影響美觀。另外，運動方式不正確或是長時間站著，造成蘿蔔腿或小腿浮腫。

對抗招數：

洗澡以鬆弛緊繃的肌肉，在洗澡時按摩小腿，使血液循環通暢以改善浮腫。運動時不宜過度訓練腿部肌肉，以免肌肉更結實。如需長時間站立工作，可穿著彈性褲襪以防止小腿靜脈曲張，休息時間亦可以多按摩小腿。

肥胖原因5：飲食高熱量、重口味

大多數腿部肥胖者都不注意飲食，不僅喜歡吃高热量的甜點及油炸食物，吃飽後又習慣坐著，慢慢的，臀部及大腿就開始囤積脂肪。另外，有些人嗜吃重口味的食物，攝取過多的鹽分也發生腿部浮腫。

對抗招數：

控制好飲食，少吃高热量的食物，做到低脂肪和高纖維相結合。並多做瘦下半身減肥操，以減去囤積的肥肉。此外，選擇較清淡的飲食方式，且多喝水消水腫的茶飲，再加強下半身穴位按摩。

肥胖原因6：雌激素分泌紊亂，壞習慣讓你胖

肥胖原因6：雌激素分泌紊亂，壞習慣讓你胖

讓你散發女性魅力的雌激素，是讓下半身變胖的罪魁禍首。餓一頓飽一頓、亂服減肥藥、意外懷孕等，都會讓雌激素分泌紊亂，導致脂肪在腹部和大腿部位堆積，下半身越來越胖。

對抗招數：

按時就餐、不亂服減肥藥和積極避孕，都是防止下半身發胖的關鍵，尤其是避孕藥。大多數人以爲長期服避孕藥會變胖，其實這是誤解。過去避孕藥中雌激素含量高，長期服用的確會導致體內脂肪堆積。但近幾年改良後的新型口服避孕藥中，雌激素含量已由過去的150微克降至30微克，甚至20微克。這種僅含超低雌激素的口服避孕藥，完全不會讓你變胖。

5 個小妙招 讓燙後的秀髮柔順依舊

燙後的秀髮總是很糟心，要漂亮還得精心管理！指望來順秀髮從天降？還是好好學由內而外調理的方法吧！

1、多吃海藻

頭髮的光澤度很大程度取決於體內甲狀腺素的作用。但是，女人過了30歲，體內的甲狀腺素分泌能力就有所下降。而海藻類食物中的碘極爲豐富，這種元素是體內合成甲狀腺素的主要原料。因此，常吃海藻類食物，對頭髮的生長、滋潤、烏亮都具有特殊功效。

2、保證綠色蔬菜&黃色水果的攝入

缺乏維生素也容易造成頭髮沒有光澤。如維生素b具有促進頭髮生長，使頭髮呈現自然光澤的功效，而維生素c可以活化微血管壁，使頭髮能夠順利地吸收血液中的營養。所以，平常多食用富含維生素的蔬菜和水果，如菠菜、韭菜、芹菜、芒果、香蕉等，不但能美化皮膚、同時它還對頭髮恢復健康亮澤有事半功倍的效果。

3、常吃豆類

經常吃豆腐等豆製品不但能起到增加頭髮的光澤、彈力等作用，還能防止分叉或斷裂。而對於30歲左右的女性來說，多吃豆製品、多喝豆漿不但能促進腦神經細胞的新陳代謝，還可預防白髮的生成。

4、低溫洗髮

燙髮後選擇適合自己發質的洗髮水和護髮素，但往往忽略了水溫，洗頭不是溫度越高越好。低溫洗髮才有利於頭髮毛鱗片的閉合。因此，愛美的女性應該拋棄傳統的洗髮方式，開始洗髮時溫度控制在略高於體溫，最後一遍水溫略低於體溫。

5、加強滋養

很多乾枯的頭髮沒有光澤可言，除了缺少水分外就是缺少營養。除了每次洗頭都要用護髮素外，每週一次深層滋養頭髮是增強頭髮光澤的好方法。洗髮後用精華素將頭髮從髮根到發尾塗抹，反覆3次直到精華素全部被吸收。堅持一個月以後，頭髮的乾枯狀態會減輕，光澤度自然提昇。

