

心機隱齡女 小動作趕走粗糙

20歲的皮膚是最讓MM驕傲的，不施粉黛而晶瑩剔透，但隨著時光流轉，小細紋慢慢出現，膚色變得暗沉，驕傲漸漸變成了煩惱，總是懷揣小心機期盼隱藏住肌膚的真實年齡，面對種種歲月問題，雷區與妙招，你又知道多少呢？

心機隱齡女 小動作趕走粗糙暗沉肌
忙忙碌碌整個禮拜，來不及好好的保養肌膚，不知不覺毛孔粗大跟肌膚暗沉問題都跑了出來，讓整個人都淪桑了好多，護膚行動可要快點啟動，種種歲月問題一一擊破，讓肌膚穿越回最佳狀態！

1、緊膚按摩 趕走細紋
雖說「皺紋是歲月給予每個女人的禮物」但大概沒有女人能坦然接受這份禮物。紫外輻射、肌膚缺水，甚至是減肥導致皮下脂肪減，25歲過後，眼部、嘴角週圍就會開始出現小細紋，此類小細紋祇是假皺紋，祇需要好好保養，就可以消滅掉哦。

誤區一等到皺紋出現後，才開始使用精華霜。
緊膚護理品大多營養豐富，不少MM擔心在皺紋還沒有出現時就使用會導致脂肪粒的出現，但聰明MM應該防範於未然，在沒有皺紋時就要開始妥善保養和護理，每週甚至兩週使用一次具有緊膚作用的精華面霜可不算是什麼過分的護理。

心機妙招一緊膚按摩活動面部
每天按摩5~15分鐘，可使面部魚尾紋減少，同

時還能改善面部的血液循環，增強面部細胞的新陳代謝功能，肌膚自然緊實光滑。

2、白糖主義 亮白肌膚
身體裡的黑色素細胞可是個不安分的元素，紫外線、失眠等原因都會促使黑色素細胞放出黑色素，進而讓面部肌膚暗沉，甚至爆髮色斑，不想讓肌膚年齡馬上被看穿，就來個瓷白肌膚大變身吧。

誤區一洗面奶可以美白
感覺上，洗面奶似乎可以洗掉不乾淨的面色，事實上祇能在肌膚上做短暫停留的洗面奶，主要作用是清潔肌膚，即使其中添加了美白成分，也無法有效地發揮作用。

心機妙招一白糖水揉臉
用白糖洗臉不僅能溫和軟化肌膚廢舊角質，還有去暗瘡印的作用哦。潔面後用一點白砂糖加水揉合均勻，然後放在臉上輕輕揉洗，一分鐘左右，就用清水洗乾淨，此法建議一週用一次就夠了。

3、補水噴霧 隨時潤澤
有研究表明，臉部肌膚持續乾燥1天就會失去原有的彈性，2天後會發展成緊繃、起皮、色素沉著加快等狀況，乾燥時間超過一週，將產生色斑，堆積毒素，並迅速老化肌膚，除了睡眠不足、過度減肥及乾燥環境會影響肌膚含水量，保養品使用過度的狀況也導致乾燥缺水。

誤區一感覺乾燥時使用保溼面霜
保溼面霜確實是乾燥肌膚急救術中重要的一部

分，MM們常犯的最大錯誤就是將保溼霜用在已經乾燥的皮膚上，而這時候是不會起什麼作用的，正確的方式是在皮膚還濕潤的時候將保溼霜抹上。

心機妙招一隨身攜帶補水噴霧
補水濕噴霧是為肌膚補水最直接最快捷的方法，秋冬時節，隨身攜帶一瓶保溼噴霧為肌膚補充水分，不過要記住，噴完一定要用面巾紙輕輕按干，如果能及時塗一點具有保溼效果的面霜就更完美了。

4、自製水膜 敷緊毛孔
當皮膚老舊角質積聚越多，會使肌膚變厚、變粗糙，毛孔變粗大，肌膚也因為無法順利吸收水分與保養成分，變得暗沉、乾燥，加速刺激油脂分泌量，毛孔會再度變大。

誤區一鹽可有效去除鼻子上的廢舊皮脂。
雖然鹽能殺菌消脂，但無法清除皮脂。尤其鼻子上的毛孔比其他部位更深，因此即使在肌膚表面用鹽做按摩，也起不了多大作用。而且，鼻子又很容易留疤，鹽粒粗糙，可能會給肌膚帶來意外損傷，更要多加注意。

心機妙招一自製水膜敷臉
自製收斂水膜可不是困難的事，準備1小瓶收斂化妝水再裝上化妝棉，一小時後，以化妝棉噴上化妝水輕拭出油的部位，可以清爽有效的收斂毛孔粗大狀況，另外用具有收斂緊致作用的面霜睡前按摩，也可讓粗大毛孔馬上隱形哦。



走出護理誤區 秀髮避免快速老化

是否覺得自己年華正當，像是秀髮衰老這種問題根本不會發生在自己頭上？其實，秀髮衰老在每個人20歲之後就開始發生了，你可以想像，若不加修護，長久之後，秀髮便會

萎如枯草，毫無生機！

錯誤護理 導致秀髮衰老
一般來說，一根頭髮由頭皮孕育6~8週後，衝出發囊生長為頭髮。而它的生命週期，女性是5~7年，男性是3~5年。頭髮的衰老，就是指生長週期和生命週期都在縮短。它與年齡、環境和護理手法有關。具體的表現就是：由粗壯變為細幼、乾枯分叉、脫髮增加、褪色無光。一旦有了上述跡象，都說明頭髮在加快「變老」。而錯誤的護理手法，更是成為年齡之外，導致秀髮衰老的直接原因。

依據自身頭皮的特質挑選洗護產品
不依據自身頭皮的特質來挑選適當的洗護產品，會加劇頭髮老化的速度。許多人挑洗髮水的誤區就是看發質狀況，其實這是一個典型的誤區。正確的選擇方法要依頭皮的膚質為準，而且洗頭清潔的重點也應該是頭皮，而非頭髮。

另外，不可在頭髮毛躁打結時直接塗上洗髮水揉搓沖洗，正確的步驟應該是洗頭前先輕柔頭皮，讓頭皮上的污垢和油脂鬆動。然後仔細梳

理頭髮，直至髮絲間暢通不打結，祇有這樣才能讓之後的清洗變得徹底。其中，梳頭正確的順序是：髮梢、發中，最後才是髮根。

洗頭的重點是洗頭皮而非頭髮

洗頭的重點是洗頭皮而非頭髮，所在洗髮水要先在手心揉搓起泡再塗抹至整頭，而護髮髮養膜之類的切不可觸碰頭皮，否則會加重頭皮的負擔，導致其不能暢通呼吸。

秀髮的老化是源於頭皮和髮根之處，所以為了修復本源問題，除了在洗護誤區方面要注意，特別的，是一定要針對頭皮做一番呵護、保養以及按摩！



花生6種吃法 胸部自然變大

對平胸MM來說，花生是不錯的選擇。花生富含維生素E和脂肪，能促使卵巢發育和完善，使成熟的卵細胞增加，刺激雌激素的分泌，從而促進乳腺管增長，乳房長大。

一、吃生花生米
買生的花生米(一定要生的，最好是當年新鮮的，炒過或者鹽燻的都容易讓人長

胖)，每2個小時吃10~20顆，認真吃，要嚼到很碎很碎在咽，可以補充油脂和維生素B2。吃了感覺胃不舒服的，是因為對那個紅衣的反應，可以把紅衣剝了再吃。

二、黑豆花生紅棗豐胸湯

材料：黑豆，花生，紅棗各半斤，冰糖依個人喜好，水適量。

做法：
1.黑豆和花生洗淨用鹽水包一晚，再以清水洗去鹽份。

2.材料全部放入鍋中加水蓋過材料煮燜。

3.涼後放入冰箱早晚各吃一碗。

注意事項：
1.一定要喝冰凍的

2.早晚都要喝。

三、花生+黑芝麻
原料：花生、黑芝麻
調料：煉乳、色拉油

做法：
1.花生仁用油炸熟，黑芝麻炒香，待用。

2.用適量煉乳將花生拌勻，撒上黑芝麻，即可。

原理：花生與黑芝麻以富含維生素E著稱，能促使卵巢發育和完善的，使成熟的卵細胞增加，刺激雌激素的分泌，從而促進乳腺管增長，乳房長大。芝麻中還含有強力抗衰老物質芝麻酚，是預防女性衰老的重要滋補食品，其中的B族維生素含量

十分豐富，可促進新陳代謝，有利於雌性激素和孕激素的合成，故而能起到美胸功效。

四、花生紅棗黃豆豐胸湯

材料：花生100克、紅棗去籽100克、黃豆100克

做法：
1.花生及黃豆連皮烘乾後，磨成粉，紅棗切碎，充分拌勻，加少許水使其成形；

2.將其揉成小球後，再壓成小圓形狀(大小可自行決定)；

3.烤箱預熱10分鐘，以攝氏150度烘烤15分鐘。

效果：
黃豆有豐富的卵磷脂及蛋白質，紅棗能生津調節內分泌，促進第二性徵發育花生含有豐富蛋白質及油脂。

五、黃口花生粥
這一款豐胸食譜據說是宮廷太醫為慈禧太后秘製的：

將花生100克、去核紅棗100克、黃口20克，熬粥，經期後連食7天。

原理：中醫認為，紅棗能生津、調節內分泌，黃口行氣活血，而花生含有豐富的蛋白質及油脂，三者結合不僅能讓胸圍卓然挺拔，更能讓女性體內五臟運行順暢。

六、花生燉豬腳
材料：花生2湯匙、豬腳4兩、醬油2湯匙、糖1茶匙、酒2湯匙。

做法：花生、豬腳洗淨同時放入鍋中，加入醬油、糖、酒。

作用原理：花生含多元不飽和脂肪酸，可促進胸部細胞豐滿。豬腳含動物膠原蛋白，可促進女性爾蒙分泌。

五個小妙招天然去屑零煩惱

睡眠不足、飲食不規律、精神焦慮緊張等等都會造成頭皮屑過多，怎樣才能輕鬆的擺脫這些惱人的頭屑呢？如何讓你的亮麗秀髮順利的擺脫頭屑，養成100%零缺點健康美發呢？不妨來一起學習學習吧！

一、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。

二、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皮，致使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。

三、去屑功效的洗髮水最好是一年換一次。

易長頭屑的朋友們不難發現，有些去屑洗髮水剛開始用還比較奏效，時間長了就不管用了，其原因是頭皮對該洗髮水產生了免疫了，所以建議一年更換一次。

四、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，最終致使頭屑產生。所以良好的生活習慣也是擺脫頭屑必做的功課之一。

五、去屑小偏方：
它們都是民間的一些去屑偏方，可能不是任何人都試用，根據個人情況選擇一種還比較適合自己的試試看效果如何。

1 清水+陳醋
約1公斤的清水兌入150ml醋，將清水和清水用手攪勻，每週大概3次，長期堅持能達到很好的

去屑效果。不僅去屑止癢而且還能減少頭髮分叉問題。

2 洋葱去屑
選擇一個比較新鮮的洋葱，保證搗爛後洋葱汁足夠豐富。用搗碎工具將洋葱搗爛後用乾淨紗布包好，用來擦拭按摩頭皮，讓洋葱汁能充分的作用於頭皮。24小時候用清水洗頭，不但可以去屑，同樣也可以止癢。

3 啤酒去屑
方法同清水加陳醋的方法類似，在清水中加入適量的啤酒，混合均勻，用啤酒水來洗頭，大概半個月就能感到頭皮屑明顯減少。

4 姜水洗頭
將新鮮的生薑切片放在水壺中，等水燒熱後將薑片撈出，用燒好的生薑水來洗頭，用撈出的薑片來擦拭頭皮可有效去屑。



護膚要忌口 未老先衰食品

我們常常會因為祇是喜歡或者自認為是健康的，就用一些偏好的食物替代一些不感興趣的食物，這樣的飲食「替身」是不少人都存在的誤區。殊不知，正是這些方便的「替身」，讓你離健康越來越遠了。

工作繁忙壓力大，生活節奏緊張，往往令許多現代都市人難以對飲食營養保持健康的做法，例如，有的吃就多吃，沒的吃，囫圇吞棗也能湊合一頓。

惡習一：方便面代替早餐

經常食用方便面替代早餐，對人體健康和發育都是很不利。因為，維持人體正常生理代謝需要六大要素，而方便面主要成分是碳水化合物，其他營養成分很少。因此，如果長期以方便面代替早餐，會導致頭暈、乏力、消瘦、心悸、精神不振等，嚴重者可出現體重下降，肌肉萎縮等營養缺乏之表現。

惡習二：水果代替蔬菜

水果和蔬菜都含有豐富的維生素，為此，許多人以為，祇要每天吃些水果，不吃或少吃蔬菜也無妨。其實，蔬菜是僅次於糧食的人體必需的食物，它更能有效地促進人體吸收蛋白質、脂肪、碳水化合物三大營養素。人如果僅食動物食品，蛋白質吸收率為70%；若兼食蔬菜，則吸收率可達90%以上。再者，蔬菜中含特有的植物纖維能刺激腸道蠕動，起到助消化、防腸癌之作用。

惡習三：新鮮蔬菜代替冷藏蔬菜

如果是指剛從菜地裡採摘下來的新鮮蔬菜，這種說法沒有任何問

題。但事實上我們吃到的蔬菜大都沒有那麼新鮮了，通常都是儲存了幾天的，其維生素也在儲存的過程中逐漸地損失掉。相反，冷藏的蔬菜就能保持更多的維生素，因為蔬菜採摘之後冷藏，能很好地防止維生素的流失。

惡習四：礦泉水代替白開水

很多人說礦泉水中含有豐富的礦物質，就不再喝白開水，全用礦泉水代替，但是礦泉水也會受到土地中有害物質的污染。近日，荷蘭科學家對瓶裝礦泉水進行了分析，結果發現礦泉水更容易受到危險微生物和細菌的污染。儘管這些細菌可能並不會對健康人的身體造成太大的威脅，但對那些免疫力較弱的人來說，瓶裝礦泉水中的細菌可能會造成相當大的危險。

惡習五：畜肉代替魚肉
祇吃豬肉，少吃或不吃魚肉是多數漢族人的習慣。雖然兩者的蛋白質含量和吸收率差異不大，但脂肪的構成卻有很大差異。魚的脂肪含有較多的某種多不飽和脂肪酸，這種脂肪酸對兒童的大腦發育和預防心血管疾病起著有益的作用。而畜肉，尤其是牛羊肉，脂肪酸以飽和為主，過多攝入不利於健康。

惡習六：紅糖代替白糖

紅糖和白糖都是由甘蔗或甜菜提取出來的，紅糖的製作工藝較白糖稍微簡單一些，其中所含的葡萄糖和纖維素也較多，而且釋放能量較快，吸收利用率也更高。但是，紅糖的味道不如白糖那麼甜，人們在喝茶和咖啡時自然而然就會多放些，所以其實紅糖有時候比白糖更危險。

惡習七：補藥代替營養品

不少人在醫生建議加強點營養時，卻往往去服用各種補藥。然而，專家指出，補藥不可代替營養品。氨基酸是常見補藥，但若不是進食困難，則不必應用，盲目輸入氨基酸不僅可致過敏反應，對於腎功能不好者，還可能導致肝昏迷、尿毒症的發生。不少人認為，維生素類藥物對身體有益，多吃點無妨，實則不然，長期服用維生素a、d丸可發生維生素a中毒，出現骨痛、嘔吐、瘙癢、脫髮等。因此，加強營養，應從調節飲食入手，切勿濫用營養品。

惡習八：營養品代替天然食品

很多人越來越重視營養，這是好事，但濫用營養品，好事就變成壞事。把蛋白粉當飯吃，把維生素當水果和蔬菜，認為吃了這些營養品，身體就會長保健康。更有不少人認為，維生素類藥物對身體有益，多吃點無妨，實則不然。例如，大量的維生素，與腎結石形成有關，加強營養，原則上應從飲食調節入手。如果飲食不夠，確實補充時，應該由相關專家給予建議，切不可濫補。



3招拒絕平胸 做美麗20+女人

熱敷按摩

熱敷是一種傳統的中醫豐胸方法，熱敷療法具有擴張血管、改善局部血液循環、促進局部代謝的作用，一般可利用熱毛巾、暖水袋、暖袋直接敷於胸部。按摩不僅能防止乳腺管堵塞，刺激雌性激素的分泌，促進乳房發育，還能防治乳腺增生及乳腺良性腫塊和乳腺纖維素瘤，所以按摩是很好的豐胸方法。

熱敷按摩乳房

用熱毛巾或者暖水袋將腋下到前胸整個敷3~5分鐘後，用手掌隔著熱毛巾輕柔地按摩乳房周圍，從左到右，按摩20~50次。注意在按摩的過程中要保持毛巾的熱度。祇需每天按照上述的方法按摩1次，堅持2~3個月你就能感覺到胸部的變化啦。

瑜伽豐胸操

以下四個動作為一組，每天做三到五組。如果在豐胸最佳時期做這組豐胸效果會更好哦。現在就馬上來看看這組簡單的瑜伽豐胸操吧！

動作一，將雙手併攏放在胸部下方，使整個胸部在手掌內。用中指輕壓兩乳房中間的位置，然後整個手掌向胸部兩側拉起，同時在腋下輕壓兩下；

動作二，抬起左手臂，用右手握住手臂，從肘關節一直向下推至胸部。然後再換右手重複此動作。

動作三，將左手放在左胸的斜下方邊緣，接著用右手向上向裡推動胸部。推動時，要用大拇指下手掌肚的側面，然後換右手重複此動作。

動作四，用食指和中指，稍用力按壓胸部邊緣，然後放鬆。注意在按壓時，力度控制在能感覺微微酸脹即可。

擴胸運動

擴胸運動不僅可以預防和治療因伏案而造成的頸椎病，女性做擴胸運動還可以防止胸部下垂和豐胸，同時預防乳腺增生。所以久坐的們，擴胸運動是你們的優質選擇。

擴胸運動可以多角度鍛煉你的胸部肌肉。堅持每週訓練兩次(在不同天做)、保證運動前後的熱身、放鬆和舒展運動，讓你擁有一個豐滿、曲線分明的胸部。

擴胸運動方法：

1、伸直背部肌肉並且抬頭挺胸，雙手合十至於胸前，這時徹底撐開肘部，雙肩不要擺動，要平心靜氣；

2、始終保持讓胸部用力的狀態，同時在手心上用力，相互推壓般緩慢地向左右移動。當手到達中心位置時，進行吸氣，左右交互動作10至20次。同時動作重點是胸部用力而不是臂膀；

