

想美白你需要哪種需求和護理

對於不同年齡段的女士，美白的側重點也有所不同。在我們進行美白或者護理的時候一定要分清自己的年齡階段進行。

20歲女士的美白重點：注重清潔，防曬為主

處於20歲年齡段的女生，皮膚的新陳代謝良好，很少存在黑色素積聚沉澱的問題。最常見的是膚色暗沉的現象。這是由於表皮老化角質、黑色素和毛孔污垢沒有及時清理。提亮膚色的第一步就是選擇有效去除暗啞的潔面產品，做好清潔工作。

20歲的女生皮膚代謝黑色素較好。但是皮膚經過日曬後，其自我保護機制就會啟動，不可避免的產生黑色素。祇有做好日常防曬，才能有效預防黑色素生成。

30歲女士的美白重點：美白同時，兼顧減

壓舒緩

近年的美白報告顯示，壓力是加深色素的元兇之一。步入30的你，面對兼顧事業與家庭的壓力，往往會刺激荷爾蒙產生黑色素。要提高美白的效率就必須同時為肌膚減壓舒緩。

40歲女士的美白重點：重錘打擊黑斑，抗皺提亮膚色

隨著年齡的增長，皮膚的代謝能力會有所下降，黑斑極容易成為臉上的瑕疵。一向沒有預防黑斑意識的女士，問題尤為嚴重。踏入40的女士還會陸續出現皮膚鬆弛、皺紋等困擾，這會產生皮膚暗沉的視覺錯覺。此時，祛斑、抗皺講是美白的主打旋律了。

這裡向大家推薦幾款可在家輕鬆DIY的天然植物面膜

推薦一：豆漿渣美白面膜

材料：新鮮黃豆渣

DIY方法：從豆漿機裡取出新鮮黃豆渣均勻敷於臉上，保持15~20分鐘，最後可輕輕按摩去角質，隨後用溫水洗淨。

推薦二：木瓜牛奶美白面膜

材料：新鮮熟透的木瓜和牛奶

DIY方法：將木瓜去皮打碎成泥，調入一匙牛奶，敷在皮膚上15~20分鐘，之後洗淨。

推薦三：黃瓜滋潤保濕面膜

材料：新鮮黃瓜

DIY方法：新鮮黃瓜去皮榨汁，均勻塗於整個面部，或者可以取黃瓜片貼於臉上，時間15~20分鐘，新鮮黃瓜能幫助促進血液循環，有效地鎖住水分。性質溫和，可以天天使用。



夏季護髮攻略讓秀髮更飄逸

今年流行髮型趨勢導致染發、燙髮的女生十分的普遍。但是染燙後，秀髮的發質出現變差、乾枯、分叉、無光澤等問題。今天就告訴大家夏天應該怎樣護髮，五個基本簡單方法，讓你秀髮更飄逸。

一、正確的梳發。

每次洗頭髮之前，最好花點時間將頭髮先梳一梳，然後將打結的部份解開，梳發的動機在於將頭皮上的污垢與頭髮的污垢，利用梳發先梳落。

二、正確的洗髮與護髮。

由洗髮能夠給受傷的頭髮營養成份，讓頭髮由內到外恢復生氣。所以，頭髮的健康狀況就看你使用護髮的次數與種類了。基本上是先洗完頭髮再護髮的。所以，想要有烏黑亮麗的頭髮就要注意護髮的方法與次數。

洗頭髮的時候要注意，必須照顧頭皮、髮根，因為這兩個地方關係到你的頭髮健康哦。透過手指對於頭皮的按壓，能夠增加頭皮健康、血液循環，當然就可以增加頭髮的健康。然後發尾必須仔細的清洗，才能使頭髮發尾吸收到營養。

三、洗完後的護理。

洗完頭髮後要先用毛巾將濕頭髮擦乾，然後要注意一點。千萬別馬上拿起吹風機就吹整髮型。一定要用毛巾用輕壓的方式將水份擠干，才可以用吹風機吹乾。

四、吹整的注意事項。

由於胡亂的使用吹風機吹整，反而會使頭髮更亂，所以，吹整之前最好先將頭髮梳開，這樣才能夠避免頭髮打結，使頭髮在吹整的過程當中受傷了。

吹整時盡量縮短使用時間，而且與吹風機之間的距離最好拿開一些，因為，吹風機是傷害發質的原因之一。

五、對於嚴重發質的護理。

如果你因為胡亂的燙髮與染發導致頭髮受損嚴重，那麼，你應該在頭髮的表面抹上防止分叉或是能夠補充水份、油分的護髮劑，用來加強頭髮的健康。如果是油性發質，就要注意，不要抹到髮根，祇要在髮梢使用就可以了。防止頭髮更加油膩，而變成脂溢性脫髮。擁有一頭健康、滑順的頭髮才是美發的根本，自信也由此產生。



捲髮香膩 6步打造順直長髮

在許多人眼中，擁有一頭靚麗長直髮造型的女生才是最美的，這個簡單的髮型，像要讓它呈現出最迷人的風采，也是要花點小心機的哦！

步驟一：直髮適合的洗潤發乳

市面上的洗髮乳、潤發乳非常多種，若是想要一頭令人稱羨的動人直髮髮型，首先就要選直髮適用的洗、潤、護商品，因為針對不同的發質，每款商品的成分還是略有不同。新上架的商品中有時也有很好用的，一開始不妨買小包裝回去試用，多試幾次，你就會知道好用與不好用的差別了！

步驟二：吹整完畢再睡覺

如果不想隔天起床髮型亂七八糟，每晚洗完頭之後，一定要把頭髮吹乾、並梳順。吹頭髮的時候溫度不宜太高，可以一手拿吹風機，一手手指深入髮根處撥動，將髮根處的頭皮先吹乾，以免悶到易發臭。接著風口再從上往下吹，並搭配梳子順便將頭髮梳順，吹風機千萬不可從下往上吹，這樣可是會把頭髮吹的亂七八糟的哦！

步驟三：護髮油補充營養

將頭髮吹至約8分乾之後，可以擦上免沖洗類的護髮品，輕輕的抹一些在發尾處即可，這樣可以讓受創較深的髮根得到滋潤，也不會讓整頭頭髮顯得非常油膩。

步驟四：隔日起床的毛躁靠發妝水(和步驟五擇一即可，狀況輕的適用於步驟四)

Step1：噴上直髮發妝水

在距離頭髮約15cm的地方，均勻的噴上直髮發妝水，噴至約3分濕，毛躁等等就消失。針對亂翹特別嚴重的地區，可以再強力噴

運動對訓練體型非常有幫助——擁有一美好的體型當然同時就擁有一個平坦的小腹了！

6.檢查你的身體姿勢

想要保持腹部平坦，同時你也要保持背部強壯。因為你腰部周圍的肌肉群同時也支撐你的的脊柱，因此站直了，就能保持你的背部和腹部肌肉緊湊。

7.繼續做仰臥起坐並且扭動身體

一旦做仰臥起坐堅持一段時間，你就會發現做起來簡單多了，不要放棄也不要做得更多，而是換種方式來做。保持你的雙手在耳側，慢慢把身體抬起來，然後，彎曲你的身體——從腰開始，而不是從你的背部或者肩膀—試著用相反方向的胳膊肘去夠你的膝蓋，如此這般，用你的右肘去夠你的左膝。鬆開還原到你原來的姿勢。重複做，一邊堅持10—15次。

8.夠腳趾頭

如果你厭煩了做仰臥起坐，試試這個練習。躺在地板上，雙臂垂直上舉指向天花板。慢慢把自己抬起來，這樣你的手就越來越靠近腳趾——如果你能夠，就夠到腳趾好了。然後恢復到開始的姿勢。但是一定要慢慢做，以便充分地伸展你的肌肉。重複做15—20次。

9.收腹運動

這個很簡單，尤其當你感覺懶得做運動的時候。祇是保持收腹就可以了，當你走路時，或等待公共汽車時，都可以做。這個姿勢可以有助於你操持腹部平坦。

10.如果僅僅是充滿氣泡

如果是這樣，那就有大把的方法可以用來保持一個更加纖細的腰部，甚至在夜晚也能奏效。碳酸飲料換成白開水，慢慢咀嚼，服用pre and pro 生物產品，這樣就可以有效改善您的大腸菌群，從而減少腹內脹氣。



想要在夏季到來之際，穿上可愛漂亮的衣服，顯示苗條的身段麼？那麼下面的10個夏季緊急瘦腰收腹絕招，對於美麗又漂亮的MM來說不能不知道哦！

1.把贅肉跳出去

所有形式節奏強烈的舞蹈都是燃燒脂肪和卡路里的最好辦法——一小時可以燒掉400卡路里——跳舞同時也是讓腰變細的健身強法。莎莎，標準舞，肚皮舞，尤其有效。

2.用減肥球代替你的椅子

也許你覺得這樣做有點傻，竟然坐在一個減肥球上而不是日常坐慣的椅子上來看電視，然而這非常有利於強健你的腹部，當你不得不用你的肌肉，尤其是您的肚子上的肌肉來平衡坐在球上的身體時。

3.做仰臥起坐

是的，你知道，這是老掉牙的方法了，但是躺下起來，身體不斷捲曲舒展，確實對緩解身體鬆弛非常有用。如果其它方法不能立竿見影，那麼可以考慮每天做10—15分鐘的仰臥起坐。記住一定要把你的雙手放在你的耳朵邊上，而不是在你的頭後，這樣就不會拉傷您的脖子或者後背。

4.彎身仰舉

如果你覺得做仰臥起坐有困難，那就改做彎身運動吧，這同樣有效，並且還更簡單易做。仰臥於地板上，把雙手放在身體兩側。祇用你的腹部肌肉把臀部提起離開地面，同時要把雙臂和肩膀貼在地板上。保持這樣的姿勢幾秒鐘，然後輕輕把身體落回地面。這樣重複15—20分鐘。

5.做瑜伽

不止是麥當娜這樣的名人可以做，瑜伽是每種水平每個人都適合做的。全身心沐浴在瑜伽中是多麼愜意，尤其是對腹部是多麼有好處，因為做瑜伽的同時也就是在用腹部做呼吸運動。何況瑜伽



水桶腰SOS 10大緊急瘦腰絕招