

第一篇 护肤用品介绍

香水之源

香水是夏日里女性展现自身独特魅力的最佳方式之一。性格不同、品味各异的女性会选择香型截然不同的香水,因此在购买和使用香水之前,最好先了解一些有关香水的小知识。

根据香水所含香精浓度,香水可分为5种:

香精 含20 - 30%的香精,其余为酒精,其持久性可达5 - 7.5小时,适用于晚宴、舞会等场合,价格极为昂贵。

香水 含15 - 20%的香精,14 - 15%的蒸馏水,其余为酒精,香味可持续3 - 5小时,适合日常上班及休闲时使用,价格较高。

淡香水 含8 - 5%的香精,17 - 18%的蒸馏水,其余为酒精,香味可维持2.5 - 3小时,适合洗浴后及睡觉前使用,价格适中。

古龙香水 含4 - 8%的香精,香味可保持1小时左右,价格较为便宜。

美 丽 人 生

选择香水时,除了根据自己的爱好及品味选择之外,尤其需要注意了解香水的香调,对香水经过不同时间阶段之后的香气变化进行细心地品味。香水的香味指数分为3种:

前味 是指喷上香水后3-10分钟内散发出较浓烈的香味,它是比较容易挥发的成分。

中味 是指喷上香水后10-60分钟之内稳定的香气,这是香水散发出的核心味道,代表香水的主要香气。

后味 是指喷上香水2-3小时后留在肌肤上的淡淡香气。香水的留香持久是好香水的重要条件,好香水的后味应维持一周左右。

此外,根据香调所适合的不同个性,香水又可分为7种:

花香调 从单一或多合型花香表现优雅的女性味道,包括清香、带甜味的花香、花中花香味、带绿的花香。

东方香调 以琥珀、麝香表现神秘不可测的东方韵味。

草香调 以青草、草本植物的香料表现清新自然的女性本色。

苔藓香调 以苔藓、花梗植物树叶及木香体现悠远古朴的情调。

草本植物香调 以迷迭香、百花果等为主,一般为男士香水。

人工香调 人工合成的独特香味表现时髦的摩登与新潮。

不同季节场合香水使用指南

如果你是一个有品位的女性,相信你一定不会往自己身上胡乱堆放香水,因为那样只会一团糟。不同味道的香水在调制之初就预约好了适合它的顾客群,选定了它适合的场合、季节。

为季节配搭香水

春天:温度偏低,但气候已开始转向潮湿,香氛挥发性较低,适宜选用清新花香或水果花香的香水。

夏天:气候炎热潮湿,动辄汗流浹背,一定要气味清新挥发性较高的香水,中性感觉的清涩植物香和天然草木清香都是理想选择。

秋季:气候干燥,秋风送爽,可试用香气较浓,面带辛辣味的植物香型。带甜调的果香,或化学成分较高的乙醛花香。

冬季:在厚厚的衣物之下,更需浓浓的香氛驱走寒气,清甜花香和辛辣调的浓香都是理想选择。

为空间配搭香水

密闭空间:在车厢、戏院等空气循环不佳的空间里不要涂浓烈的香氛,以免刺鼻的香味影响他人,所以最好免涂浓度低、挥发性强的香氛。

美 丽 人 生

餐厅：进餐前一般不要涂浓烈的香水，皆因美食、香氛不可得兼。

医院：香味并非任何一个人闻了都会舒服，进类似医院的公共场合，还是对香水说声“再见”比较好。

为场合配搭的香水

婚礼：这种喜洋洋的场合，香氛可以倍增喜气。白天可以选择淡香水，晚上则可选择浓香水。

约会：选用柑橘水果和苔类香草为原料的香水，内含有令人增添吸引力和荷尔蒙成分。

雨天：潮湿的空气使香气在水分重的区域内难以弥散，选用淡香水为宜。

户外：运动和逛街都易流汗，汗水与香水味混合在一起总会让人敬而远之，这时要选用无酒精香水或运动型香水。

睡眠：薰衣草或玫瑰香油有改善睡眠质量的功效，临睡前，在枕下少涂一点儿，一晚香梦随之而来。

用香高手的六大妙招

用手指或喷头，会使香气的效果南辕北辙。向您推荐用香高手妙招六招。

用香高手妙招之一：浓烈香水最好选择用喷式东方系与激情派的浓烈香水，因为喷头一喷便漫向空中所以可以浸在

香雾里沾取香气。请把喷雾的距离大概离身体一条胳膊长，然后在香雾里待上二到三秒左右，就能沾取柔和的香气了。即使有什么特别状况，也别朝耳后和颈背猛喷，慌张的时候很容易弄糟，何况太过强烈的香气，只会带来反效果。

用香高手妙招之二：从手腕移向身体，香气圆润又舒适。好几家香水厂商都是提倡这种用法。先沾在手腕上，然后再移往另一手的手腕，再从手腕移至耳后，然后擦在所有的部位上，也就是说，擦在手腕上温热后，接着有计划的移往其他适当的部位。香气不会一下子猛扑，急着出门时用这个方法擦香水，最为便利了。不过，千万记得不要用摩擦的方式，而是用转印的方式，也就是说两个手腕不要互相摩擦，这样是会破坏香水分子的。

用香高手妙招之三：少量多处擦香水的基本条件中的最基本就是少量多处。在汹涌的人潮里，如果感到谁散发强烈的香气，通常都来自一个地方，而且多半是上半身，就在鼻子一嗅便到的部位。这与香雾的道理是一样的，平均而薄淡的香气才是擦香水的高明方法

用香高手妙招之四：千万别直接喷，用手指梳梳就好了有人说效果令人惊奇的就是在发上抹香水。但可别一下子把喷头往上一喷，这样的香气太直接不够婉约。最好的方法就是用手指从内侧梳起。切记从内侧，可是一个大窍门！擦完全身时，凭著指上留下残香便绰绰有余。或者把距离拉远喷在

手上,再像抹发油似的抓一抓就行了。

用香高手妙招之五:使用沾式香水,香水盖的内侧必须擦干净如果你用手沾上香水盖的内部,一定要用清洁的布擦干净。接触肌肤的部分皮脂与尘埃会在不知不觉中受到污染,如果就这样盖回瓶子,香水会自己产生变化,对香水的质地与保存是一个很大的伤害。香水高手都会自备一块专用的布,同样的,经常用干净的手指沾取也很重要。

用香高手妙招之六:用你最温柔的无名指擦抹在敏感的眼部四周上粉底霜的时候,常听人说最好用自己的无名指推匀。因为其他的手指力气太强了,而无名指最温柔。香水也一样,必须依赖无名指使香气柔和、苏醒……只要轻轻的在各个地方按压二次,如同遮瑕膏的原则,擦抹正是擦香水的特色。PERFUME 香精、香水,喷雾时宜采线状,EAUDETOILETTE 淡香水,喷雾时宜采面状。此乃香水界的常识!

精华素真的有效吗?

有护肤品研发人指出:“从根本上说,面霜和精华素的功能都一样,它们不过是滋润肌肤的两种方法。”精华素通常更浓缩,所以仅需少量几滴就能使皮肤润泽。可以将它使用在面霜之前来牢牢锁住肌肤内层水分,也可以在重要场合之前使用它来给肌肤增添光彩。对于油性皮肤,精华素甚至可以完全取代润肤霜。精华素的质地比一般的润肤霜轻薄,不会

阻塞毛孔，因此对易出粉刺的人更适。

精华素的介绍

以前，谁要说自己有几粒精华素，会觉得很得意。可现在的精华素花样频出，早已不再只是颗粒状的胶囊了，各大化妆品品牌几乎都推出了自己的精华素产品。但与其他美容护肤品相比，精华素的价格仍然比较贵。精华素真的那么管用吗？什么样的精华素才适合自己呢？

精华素只是一种商品名

精华素并不是一种特定的护肤产品，而是生产厂家为吸引消费者而取的商品名，以便突出其产品活性成分含量高、护肤更有效的特点。所以，现在的眼霜、护发素、面膜等各种不同功效、外观相差迥异的产品，名称中也都加上“精华素”几个字。

精华素之所以价格偏高，是因为其制作时需要的科技含量高。为了将各种不同护肤成分浓缩起来，或者是保持产品里的活性成分，必然要求制作、保存方法与普通护肤品不同。

皮肤干就挑胶囊包装的精华素

精华素按成分大致可以分成这几类：

动物精华素如骨胶原精华素、貂油精华素性质温厚、养分

美 丽 人 生

充足,适用于干性肌肤,人们熟悉的胶囊装精华素一般就是这类油性成分。

维生素精华素针对性较强,但不少维生素都是水溶性的,如果不用按压密闭式小瓶的方式进行包装,其浓缩成分的生物活性会大打折扣。所以,想使用维生素精华素的话,买这种特定瓶装的产品护肤效果更好。

一般植物精华素对皮肤刺激小,各类皮肤都适用。果酸精华素具有较强的毛孔收敛功效,可使肌肤紧致光滑,但过敏性肤质不适用。矿物精华素可以补充皮肤所需微量元素,比较适合工作繁重、压力大的女性使用。

精华素不能过频使用

护肤品专家告诫大家,浓缩型的产品一定要按照产品说明酌量使用。一般来说,健康肌肤不需要天天使用精华素。

过了25岁的女性往往会因为年龄的增长或疲劳而肤色灰暗、皱纹增多,应该重视保湿防皱。精华素中的透明质酸等保湿成分浓度高于普通化妆水、乳液、面霜等产品,所以年纪偏大的女性应该注意,时常用一些特效精华素。年轻女孩如果眼部周围容易产生小细纹,也可以适量补充精华素。

精华素不能在脸上停留过久

许多人会觉得越用精华素皮肤越干,这可能是因为他们把浓缩型精华素当成滋养霜采用了。一般来说,浓缩型精华

素主要通过按摩来发挥作用,20 分钟后就应该清洗掉。另外,不少品牌的精华素都是具有特殊针对性的,所以这些类型产品最好局部使用,不提倡在整个脸上大面积使用。

如果涂上化妆水皮肤仍有紧绷感,就应使用精华素。在涂好化妆水 10 - 15 分钟后,夏天每次 2 - 3 滴,冬天每次 3 - 5 滴。T 字部位只涂 1 次,眼睛和嘴唇周围擦两次;如果皮肤特别干和年龄较大的人涂后仍感觉不够滋润,可以再涂点乳液或面霜。

哪一种清除黑头产品更好

各种清除皮肤黑头的产品都强调能立即去除粉刺,究竟其效用如何? 又应该如何正确去除粉刺呢?

许多人以为鼻头上斑斑黑点,就是黑头粉刺,很可能你把脸上堆积的角质与真正的粉刺搞混了。其实,堆积在毛孔周围的老废角质,接触空气后产生氧化作用,就会变成黑色混合物,但这并不是真正的粉刺,只能算是堆积的老废角质。真正的黑头粉刺较白头粉刺更深入,很难用黏贴或是表面去角质的产品清除干净。

贴布式产品

使用方式:用少许清水沾湿鼻头,撕下粉刺贴置于鼻头,待干后直接撕除。

美 丽 人 生

试用：物理性去粉刺方式，利用类似三秒胶的强力黏性，瞬间将粉刺拔下，真的能立即去粉刺，但也会将一些正常角质去除，只适合正常皮肤偶尔使用，脱皮、敏感或痘痘肌肤不适用，可能会留疤或红肿。

专家：强力高分子聚合胶的主要成分为 Polyquaternium - 37 和硅土，经常使用其拔除粉刺可能造成皮肤脱脂而过度干燥。

擦巾式产品

使用方式：将洁面巾用水沾湿，再将水分拧干，直接擦试鼻头。

试用：利用细纤维摩擦，将表面角质去掉以轻心，类似磨砂效果，去除的应是表面堆积角质而不是粉刺，产品去角质的效果，要看使用者的力道及次粉而定。

专家：仅靠纤维附着，只要别擦破皮，使用次数不限。

鼻头深层洁净乳

使用方式：取适量产品涂于鼻子上，轻轻按摩，再以清水洗净即可。

试用：利用黏性加磨砂的效果，把角质黏除磨去，但产品的黏性可以再加强一点，效果会更好，其中含芦荟成分可抗发炎，还算温和的产品。

专家：以阳离子界面活性剂及植物萃取液先将表皮软化，

再利用 PE 软颗粒将粉刺磨除。

粉刺洁净摩丝

使用方式：挤出适量泡沫摩丝，涂抹于全脸，稍加按摩，再用清水清洗。

试用：以水杨酸成分将角质溶解，温和去角质，但也不是立即见效方式。

专家：以角质溶解剂先将表皮软化，再利用温和的清洁剂洗除老废角质，葡萄柚籽萃取液与茶树精油亦有助于洁净效果。

护肤色彩的神秘力量

现在一些化妆品牌推出了色彩系列的护肤品，让人一眼看上去就甚是可爱，让人不由自主想多了解一些。

首先，不同的颜色会使人产生不同的情绪。通过特定的色彩，可以改变人的不良情绪，这些色彩的奇妙，你相信吗？

蓝色晚霜多用于压力大时，让人恢复自我控制力，使人镇定。

绿色乳液平静你的心态，让你放松。

紫色护肤品使人振奋，激发灵感。

粉红色护肤品焕发热情和信心。

黄色多被用于日间，提升活力。

美 丽 人 生

橙色液体克服压抑,广泛应用于防晒、修护,抵制压抑。

下面就为大家简单介绍一下这些特色:

KOSE 若缇娜	净白沁心面膜	淡蓝色
Loreal 欧莱雅	清润全日保湿乳液	淡绿色
Chanel 香奈儿	润泽爽肤水	淡紫色
V ichy 薇姿	亮颜活力霜	淡绿色
E lizabeth A rden 伊丽莎白雅顿	葡萄紫面膜	紫色
Y ue - Sai 羽西	怡香滋润醒肤日霜	橙色
Y ue - Sai 羽西	怡香滋润醒肤晚霜	蓝色

你怀疑颜色的奇妙吗?那么不妨自己亲身感受一下!

香熏音乐美容法

时下,大多都市女性均生活在快节奏的环境中,紧张的生活,沉重的压力以及火辣的骄阳,不仅使娇美的容颜一日日暗淡下去,也让心灵一天天变得苍老。天性爱美的女人不惜重金出入美容院,以挽回青春和活力,美容界也层层跟进,继大肠水疗,换肤,羊胎素之后,法国又推出了香熏音乐美容法。

香熏音乐美容法是法国新生的一种融美容、按摩于一体的新式护理方法,它让你听着轻柔悠扬如天籁的音乐,在飘逸着沁人心脾芳香的环境中,接受专业美容师的护理,最终使你

的容颜恢复明媚动人,全身肌肤变得细腻紧实,同时心理压力也得到释放,身心舒畅。

香熏音乐美容护理的步骤是:首先,美容师对你进行专家问诊,了解你的喜好、个性,并测量脂肪率及全身黄金比例;尔后美容师根据个人的具体情况来配置适合你的香精油及美体霜。

在进行护理之前,先让你做松香桑拿浴,桑拿室内播放着旋律优美的音乐。沐浴后,美容师领你来到气味芳香、灯光柔和的护理室内,室内的香味、灯光都是根据你的个性特点来选择的。护理时,你戴上 WALKMAN,听着杂夹流水鸟鸣、美如天籁般的音乐,享受着美容师根据音乐韵律和节奏的按摩,就会让你抛开都市的喧嚣,沉醉于前所未有的满足中。

这样的护理过程大概需要一个半小时的时间,香熏音乐美容护理能通过促进淋巴循环、排除体内毒素来达到由内而外的美容效果;并使全身肌肤变得光滑富有弹性,形体得以改善;而它怡人的芳香,醉人的音乐以及柔和的灯光所营造出的温柔舒适的护理氛围,则是她很快名扬国际的主要原因吧!

家庭自制收缩毛孔面膜一览表

自制面膜收缩法:材料——酸奶+蜂蜜,或绿豆粉+蛋白

方法:将同量的酸奶和蜂蜜混合在一起,薄薄的敷一层,15分钟后用清水洗净。每星期两次。将少量绿豆粉加蛋白

美 丽 人 生

调匀后均匀涂在脸上,轻轻按摩 20 分钟左右,待干后清水洗净,每星期 2 - 3 次。

清油护理法:材料——柠檬香茅 1 滴,丝柏 2 滴,天竺葵 2 滴,调和于 5ml 的葡萄子油

方法:每晚洗完脸后按摩皮肤或毛孔粗大处,按摩后洗净皮肤表面的油脂。可收敛毛孔,修补受损的皮肤,并提供皮肤的光滑与细致。不过使用的时候应尽量避免直接照射到阳光,以免对光过敏的橙类精油产生副作用。

投资 3 倍时间 VS 肌肤的 3 倍美丽

夜晚

护肤关键词:清洁、舒缓、补水、滋养

护肤目的:为干净的肌肤提供充分的营养

状况:一天下来,精神疲倦,身体疲倦,肌肤也疲倦

护理方案 1:滋润晚霜

晚霜一般为修复和滋养肌肤。晚间,身体进入休息状态,自然的修护功能也相对增加,这个时候,高品质的晚霜会在睡眠中为肌肤提供修护、滋润及补充必要的营养。

专家观点:晚上皮肤表面的水分流失得很快,这意味着护肤油脂会得到更好的吸收。另一方面,处在睡眠状态时,因为减少了移动和出汗,脸上也不再会有防晒霜或彩妆的覆盖,所以

入睡前抹上的任何一种保湿霜或护肤产品都会保持相对的纯净和直接的吸收。

护理方案 2: 敷张补水纸面膜

去年多家品牌都有纸面膜产品上市,纸面膜的独特优点也越来越明显,它的“密不透气”使产品功效大大提高:让肌肤表面的温度升高;让毛孔充分张开;让滋润和营养成分迅速渗入并及时被吸收。

产品解密:“密不透气”是面膜的功效秘密敷纸面膜前要做到两点:

1. 确保皮肤干净

只有把肌肤表层的油污、皮脂和老化角质彻底清除,肌肤才是真正的清洁,基底层的细胞分裂才会变得活跃;只有让毛孔处于这样的放松状态,肌肤才会吸收更多的营养成分。

2. 确保皮肤湿润

肌肤在湿润的时候比在干燥的时候吸收的水分和营养要多许多,所以一定要在肌肤湿润的时候敷上纸面膜,才能确保肌肤最大范围、最快速度地吸收面膜中的营养成分。

护理方案 3: 喝杯美肤花草茶

花草茶是来自天然的植物,不含刺激性的咖啡因,对人体没有负担,除了放松、舒缓,让紧张慢慢松弛,让皮肤变得美丽之外,还能帮助排出体内无法顺利排泄的毒素。

玫瑰花蕾:维生素、铁质都是女性非常需要的。千万别以

美 丽 人 生

为花萼不重要而摘掉,超精华的维他命 C 都在里面,煮的时候最好用剪刀对剪开,这样香味、效果才能散发出来。

玫瑰花瓣:与玫瑰花蕾的作用差不多,喝其它花草茶时,撒上几片玫瑰花瓣,淡淡的玫瑰香更是令人心旷神怡。

薰衣草:香味特殊的薰衣草能够加速新陈代谢,烦躁不安的时候,喝上一杯暖暖的薰衣草茶,情绪就会渐渐舒缓下来。

护理方案 4: 舒缓沐浴

一整天快节奏的工作,使我们无论是身体还是精神,都变得疲惫、紧绷、急需休息,那就为自己设计一个完全放松的舒缓浴。如果家中有浴缸,将浴盐、精油、入浴剂类产品加入水中,可达到舒缓身心压力、滋润肌肤的功效;而浴缸的水压浮力,也可以使肌肉关节放松;温热的水温可使血管扩张,让身体得到更多的氧气。如果家中没有浴缸,而只有一件小小的淋浴间甚至只有一个莲蓬头,也可以实施你的舒缓计划。让水柱的冲力冲打紧绷酸痛的肩颈处,放松肌肉,促进血液循环;同时,淋浴时散发出的大量水温热气,使浴室变成了小型蒸气间,虽然温度不高,但在其中蒸脸、蒸发油还是很不错的。

沐浴时要轻轻按摩

按摩一定要在湿润的肌肤上才是最安全的。以打圈的方式在肌肤上轻轻按摩,既有舒缓作用,又有清洁效果。丝瓜刷、沐浴手套也是按摩的好帮手丝瓜刷、沐浴手套不仅是去角

质的小帮手,也是非常好的按摩用具。要把握按摩的力度,不可过重,并切记要在湿润的皮肤上进行,否则很容易伤害肌肤。

身体护理产品的作用绝不一般。因为在沐浴时,肌肤浸泡在温水中,水能浸透于细胞与细胞之间,让细胞彼此亲和、有序排列,使皮肤的表面变得光洁柔滑。但是,这些水并不能在肌肤表面保持住,沐浴后水分会很快蒸发或散失,只有使用身体护理产品,才能保持住肌肤表面的水分,这些产品中都加入了表面活性剂的混合水,与皮肤细胞有很强的亲和力,它的粘度刚好能抓住这些细胞,并渗透进表层细胞,被皮肤迅速吸收。

1.一定要用在浴后干净的皮肤上,这时候皮肤上的老化角质被清洁干净、毛细孔打开、皮肤柔软,产品的滋润成分能够很快被皮肤吸收,到最佳的护肤效果。

2.一定要在浴后皮肤还湿漉漉的时候使用,这样才能将水分封存在皮肤内,并在皮肤表层形成一层保护膜,保湿的效果会更好。

护肤喷雾喷洒美丽

生活越来越忙,我们也越来越没有时间没有精力仔仔细细地给肌肤进行全套护理,有什么是又轻松又有效的护肤手段呢?有需要就有产品,喷雾类护肤品,就是这么一种为“懒

人”而设的护肤品。手指轻轻一按,无论是保湿,芳香,防晒,去痘,美丽手到擒来。通过在脸部、身上喷洒,细细的水珠在肌肤上形成丝般保护膜,在护肤保养的同时还隔离了外界阳光和污染对肌肤的伤害。喷嘴设计,更可以避免护肤品使用中的二次污染。

保湿喷雾

保湿型的喷雾是最常见的一种喷雾。它们一般由天然矿泉水或温泉水构成,并含有大量的矿物质和微量元素。保湿型喷雾除了能够对肌肤进行随时随地的补水滋润,更能够调节肌肤水油平衡,舒缓肌肤压力,抵抗过敏现象,增加肌肤的天然保护功能。

使用时可以在早晚洁肤之后直接喷洒在脸部,进一步完善清洁步骤。更可以随时使用,尤其在夏季天气炎热,肌肤感觉燥热不适时,轻轻一喷,立即感受到清爽和畅快。另外也可以在秋冬季使用对抗肌肤干燥,让肌肤随时随地喝饱水。

这种类型的喷雾有很多种类可以供我们挑选,如依泉活肤喷雾,碧欧泉活泉柔肤水分喷雾,薇姿润泉舒缓喷雾等等,都适用于各种肤质,过敏肌肤同样可以使用。

芳香喷雾

芳香喷雾除了基本的保湿功能外,还能起到全身香氛的效果。喷上后完全没有一般香水略为粘腻的感觉,容易被皮

肤吸收。喷上后感觉清凉,味道清香怡人,更可以舒缓皮肤的
压力,令肌肤更具弹性,妆容也可以更加贴面。

使用时可以在出外上街之前喷洒在面部和全身,也可以
随身携带,在需要时喷洒在面部,让自己感受芬芳,精神为之
一振。

有些芳香喷雾还含有精油成分,进一步让我们在使用时
舒缓精神压力,调节肌肤状态。另外还有口腔芳香喷雾等产
品。

防晒喷雾

防晒喷雾是新近涌现的简便型防晒产品。在传统的防晒
产品之外,随身携带一只,可以弥补长时间在户外无法重抹防
晒乳的问题。同时没有一般防晒品的油腻烦恼,清爽自然。

除了喷洒在全身和脸部,如果发现头发出现枯黄、干燥等
现象,还可以直接把防晒喷雾用在头发上,可以帮助秀发一起
达到防晒的目的。

由于它的使用方便和清爽不沾手,防晒喷雾很受女性的
欢迎。碧欧泉,倩碧,水芝澳等都推出了各自的防晒喷雾产
品。如碧欧泉活泉身体防晒喷雾,水芝澳轻柔防晒喷雾,倩碧
防晒喷雾(SPF30)等等。

其他喷雾

去痘喷雾:倩碧针对生痘皮肤推出的净痘身体喷雾,不含

油脂,适合用于身体任何部位,特别是针对容易生痘的背部和胸前的肌肤,清理堵塞的毛孔,调节肌肤油脂分泌,并减少生痘皮肤发炎和红肿的现象。

传统的去痘产品一般需要涂涂抹抹,相对的麻烦,而喷雾型去痘产品不仅省掉了使用上的麻烦,还可以作用于传统产品不涉及的身体肌肤,特别适用于“懒美人”们。

美白喷雾:资生堂黄金 VC 精纯美白喷雾,是一款长销不衰的产品。它所含有的丰富维生素 C,可以起到强大的美白功效。而做成喷雾状,更可以作为化妆水使用,在美白的同时随时补充水分,弥补日晒对肌肤的伤害,又避免了普通美白产品的二次污染,可谓一举多得

冰镇喷雾:这种喷雾可以对肌肤进行紧急降温。RUTINAPURE WHITE 若缇娜冰镇美白喷雾化妆水,着眼于日晒对肌肤所造成的伤害,不仅配合了美白成分,还采用了含北欧海藻萃取液,以清凉感觉为基础的“降温处方”。能够镇静、抚慰因日晒所造成的肌肤伤害,舒缓肌肤的灼热感,给予肌肤一般的清盈感觉。

控油喷雾:控油产品制成喷雾形式也是一个新的趋向。ZA 姬芮 T 区控油喷雾就是一个例子。控油喷雾对于脸部油光情况相对严重的女性相当适合,配合传统的控油产品使用,控油喷雾可以帮助你脸泛油光时即刻补救。水质的喷雾清爽而不腻,补水控油,帮助脸部肌肤达到水油平衡的理想状

态。

看了这么多喷雾护肤品的介绍,你对这种喷洒美丽的新颖护肤品是否也心动了呢?即使不是“懒美人”,也不妨感受它的便捷轻松和清爽怡人的特殊效果哦!

趣味抗老防衰护肤法

除皱防衰是女人想要抗老回春的最重要课题,在各种对肌肤有效的成分陆续被研发出来之后,独特成分对她们已不再具有强大吸引力,于是各大化妆品公司的着眼点又转到产品能否创造新的话题吸引女人的注意:香氛抗皱、高价=高效、色彩辨识法等有趣议题,便给枯燥乏味的抗老议题注入了有趣的新内容。

香味 资生堂在2002年曾推出过运用香味达到瘦身效果的香纤魔法液,只要闻一闻味道、抹一抹产品就能瘦下来,让所有人趋之若鹜。

香味最早是运用于芳香疗法中,透过嗅觉闻到气味而刺激交感神经系统来达到放松舒缓之效,但现在香氛除了能瘦身、放松心情外,最新的功能就是达到除皱!

位于鼻炎膜附近的嗅觉系统是由数百万个纤细、修长的嗅觉细胞聚合而成,并充斥着各种纤细的纤毛,纤毛上有受体,可以接受芳香分子和某一受体有了反应,便会发发射讯号到脑部的嗅觉上。香氛能达到的保养功效都是利用大脑对某

美 丽 人 生

些气味的反应而产生效果的。

兰蔻最新产品——集中抗皱活肤系列 Resolution D - Contraxlo,就运用了所谓的香氛除皱科技,以檀香和鸢尾花作为基调,小苍兰、莲花及水蜜桃作为中调,佛手柑及玫瑰的前调所散发出来的香氛可放松肌肉,当嗅觉接受到这类芳香分子讯息,便会传达到大脑,并产生舒缓放松的效果,借着放松交感神经,加强缓肤抗皱的功效,肌肉能感受到彻底放松的愉悦,而肌肉一放松,皱纹自然就会减少许多。

其实放松肌肉而达到皱纹减少的概念,E lizabeth A rden 赋活素就曾提出过,利用生物活性物 A rgi rel ine 有效舒缓并抑制细纹及皱纹周边肌肉的收缩与活动,帮助肌肉放松,使肌肤弹性组织恢复柔顺平滑的线条、减少脸部细纹。只是兰蔻又添加了香氛来制造放松肌肉的新话题,让消费者在使用产品时,多了舒缓的愉悦感。

高价 不少化妆品厂家都推出了一些高价极品化妆品,这些高价保养品不仅在成分研发上花了很多心思、在效果上也的确有目共睹,像 Sisley 抗皱活肤精华液全方位抗老安瓶,独特创新的密集修护保养方式,在 28 天内,以积极健康的态度,运用“细胞间讯息传递”的方式,达到重建肌肤并自动调整与修补衰老退化细胞,完整地肌肤提供一种彻底检修、再生的功能。

而黛珂 AQ 完美精质系列,则认为创造完美肌肤不可缺

少的是健康肤色及饱满水分,而在细胞组织中很重要的就是细胞骨骼,它是维持细胞形状的网状构造,由蛋白质纤维所构成,会主宰肌肤的环境状态,并且左右细胞活性,因此矫正肌肤的细胞骨骼,针对赋予肌肤本身之张力、活力的细胞活化成分能有相当好的效能。

A lbion 所推出的 EX - V IE 顶级晶钻系列中的赋活乳霜,运用了类似女性荷尔蒙作用的葛根精华,将细胞活性化,提高正常的蛋白质合成机能,并促进胶原蛋白、醣醛酸的合成,使肌肤达到柔软、水嫩、有弹性、充满透明感。

色彩 利用掌心摩擦后的温度,让保养品达到更佳效果,早在 La mer 推出顶级保养品乳霜时就提出,在产品使用前最好能在手心稍微温热以达到最佳效果。而 Estee Lauder 更在最新弹性焕颜紧实面膜提出了智能色彩辨识法,产品刚涂在脸上是浅浅的粉红色,当保湿及滋养成分被肌肤吸收后,颜色也会随之变成深粉红色,这表示肌肤已吸足了水分,能将面膜冲洗掉了,这种如魔术般的变法,就如同可亲眼目睹产品被肌肤吸收的过程,姑且不论效果是否与产品的新奇程度成正比,但的确会吸收消费者的兴趣。

Moisture gaining 皮肤缺水 SOS!

补水! 保湿! 擦了一堆保湿化妆水就真的能够保湿,补足水分吗? 而皮肤也终究会在没有自我保养概念的状况下被

悄悄“异化”。找不到适合自己肤质的保湿产品,也不了解到底什么才叫真正的“补水保湿”,只能无形中让皮肤增负、肤质变差!是时候该打出 SOS 的求救信号了!

皮肤缺水负债表

你的皮肤缺水程度到了哪种地步,回忆一下白天的情况,用最佳主观评价方法来测试你的皮肤缺水度的轻重。下面的 8 道题,罗列了一天当中的你所经历的环境和自我保养情况。回答“从不”的记 0 分,回答“有时”的记 1 分,回答“经常”的记 2 分,回答“总是”的记 3 分。如果从不如此,说明你很有保湿观念,再接再厉哦!

- 1.早上起来不用洗面奶洗脸,也不愿意涂保养品。
- 2.或者是乱涂一气,喜欢化很浓很厚的妆。
- 3.因为工作紧张,喝水不多甚至几乎不喝水。
- 4.长期在空调环境下办公,不懂得喷一些保湿喷雾剂。
- 5.上班、下班途中灰尘很大,皮肤遭受到风吹的影响。
- 6.皮肤经常受到日晒及过多的辐射。
- 7.晚上回到家也不进行皮肤的保养工作。
- 8.一天中不吃水果和蔬菜。

你的总分	说明
> 6	皮肤轻度缺水
> 12	皮肤中度缺水
> 16	皮肤严重缺水

你一定要尽快把皮肤缺水的负债情况减至最低,不过,要想皮肤恢复弹性变得水盈盈你要建立正确的补水保湿观念。

保湿正误面面观

只涂抹化妆水一定可以补水。错。

化妆水中虽含有水分,但是涂敷在皮肤上,如果没有加上油脂类保养品的帮忙,水分很快就蒸发到环境中,尤其收敛性化妆水常含有醇类成分,不但无法保湿,甚至会溶解皮肤表面的水脂膜,将皮肤的油脂一起挥发。要有效地补充皮肤的水人,单靠化妆水是不够的。干燥的秋冬季又来临了,因为大气中的相对湿度减少,使得皮肤变得干燥,许多问题相继产生。做好保湿工作,是秋冬季节保持健康肌肤的重要课题。

角质层水分充盈肌肤才美丽。对我们给肌肤涂抹保湿品,实际上是在“喂角质层喝水”。因为护肤品中的分子,只能渗入到角质层,不可能渗入到真皮里,换句话说,角质层的水分充盈,肌肤看起来就漂亮。角质层吸水的能力很好,但保

水能力却因人而异,所以同年龄的人生活在同样的环境里,肌肤润泽也会有所差别。正因为角质层有如此的特性,所以,当我们长时间浸在水里,例如游泳、泡澡时,角质层因吸水过多而浮肿,但角质层下的肌肤却不会扩大,因此就形成了手指、脚趾间熟悉的皱褶。

皮肤缺水只是因为角质层缺水。错。

皮肤缺水的原因有三:1、角质层缺水:空气湿度大幅度降低,空气中的水分减少,变得干燥,使角质层中的水分很快蒸发。快速流动的空气会带走肌肤中的大量水分。2、新陈代谢速度减慢:天气转凉,新陈代谢的速度必然减慢,血液流动慢,带给皮肤表层的水分也就自然减少。3、皮脂膜生成速度减慢:皮脂膜就是我们平时说的天然保护膜。它是由皮脂腺分泌出的油脂以及部分剥落的角质等混合形成的一层膜。天气变冷,皮脂分泌减少,就不能形成足够的皮脂膜来保存肌肤的水分。

普通的水就能被皮肤吸收。错。

水能浸透细胞与细胞之间,让细胞彼此亲和,有序排列,使皮肤的表面光洁柔滑。但是,这种水并不是普通的水。我们洗脸用的水,滴在皮肤上,由于表面张力的缘故,成球状,并不能被皮肤迅速吸收。而加入了表面活性剂的混合水则与皮肤的细胞有很强的亲和力,它的黏度又好抓住这些细胞,并立即渗透表层细胞,就能容易被皮肤吸收。

补水的同时要很好地清理皮层。对。

对于皮肤油腻易出汗的人来说,肌肤也会因此不充失大量水分,变得干燥,因此肌肤清理皮层的需求也会增强。一般来说,建议一天两次使用洁肤水来清理皮层,不过,美容专家仍建议要加强清理皮层的强度,而非提高清理皮层的频率,清理皮层就像每个人的身体锻炼计划一样,它应该是为自己度身定做,温和有规律并持久的,而不应该仅仅一次偶尔突击。

SOS 补水新概念

刚刚好的平衡:水磁场保湿。

肌肤缺水的最主要原因是因为细胞中水盐比例失衡,真正 perfect 的保湿,并不在于给水量的多少,而在于肌肤中的水份是不是能够达到“刚刚好”的平衡。水分不够,虽然对肌肤有直接的影响,但要知道能够提供肌肤最佳的含水比例,才能真正让肌肤获得无负担的保湿。倩碧的水磁场保湿系列,利用正负离子形成一个保湿水网,紧紧包裹住带负电的肌肤,提供肌肤“刚刚好”的含水比例,可以让肌肤自我侦测,感应每个细胞的状况是否缺水或已补足,适时调节肌肤的含水量,达到缺水补水不过度,并且提供 24 小时长效、持久的保湿磁力,帮你建立一道锁水墙。

可以游走的补水:动态保湿。

大部分保湿类护肤品中的水和养分只能被肌肤吸收掉很

少的一部分,因引很难真正地长时间保湿,而迪奥动态保湿系列是一种能长时间保持肌肤水嫩光滑的产品,独有的“水分动力科技”能刺激各个肌肤细胞内的水分流动,并主动将水分送到肌肤需要的地方,令肌肤滋润柔软。

有助补水的草本主义

乳酸

它是大自然中广泛存在的有机酸,完全无毒。服用有乳酸的食物可使皮肤柔软、溶胀、增加弹性。它另外的重要作用是调节皮肤的 PH 值致影响细菌的繁殖。

芦荟

它是植物性的保湿剂。由于芦荟汁含有粘多糖(类似于透明质质酸),故有很好的润滑和保湿作用,此外还有防晒和消炎的作用。

海藻提取物

海藻是世界上最古老的植物,无根、无花也无果。富含氨基酸、维生素和粘多糖,对皮肤有保润滑和防皱的作用,还有一定抗菌、消炎和促进伤口愈合的作用。

甘油

它是最古老的保湿剂，是化妆品中含量最大最普通的保湿剂。在 10 年前，很多人都把甘油直接涂抹在嘴唇及皮肤上进行保湿，作用显著。

第二篇 美丽来自生活

了解美容的 7 个“ 1 ”

一、早晚各一杯白开水充足的水分是健康和美容的保障。缺水会使她们的身体过早衰老，女人要做的是，至少早晚各一杯白开水。早上的一杯可以清洁肠道，补充夜间失去的水分；晚上的一杯则能保证一夜之间血液不至于因缺水而过于黏稠，血液黏稠会使大脑缺氧、色素沉积，使衰老提前来临。

二、一片多种维生素复合片在现代女性中。

为了减肥而节食的女性比比皆是，这就难以保证身体获得充足的营养。因此，每天补充必需的维生素和微量元素是现代丽人保健之必须。一般情况下，可以选择多种维生素的复合剂。如果年龄超过 30 岁，维生素 C、E 是必须补充的，还可以选择“ 维生素 EC 合剂 ”。

三、一杯醋女人还是有点“ 醋意 ”的好。

每日三餐中食用醋可以延缓血管硬化的发生，对于女人来说，除了饮食之外，在化妆台上加一瓶醋，每次在洗手之后

先敷一层醋，保留 20 分钟后再洗掉，可以使手部的皮肤柔白细嫩。

四、一杯酸奶、一袋鲜奶从补钙角度看，女人是最容易缺钙的一个群体，而牛奶的补钙效果优于任何一种食物，特别是酸奶，更容易被人体吸收。

五、一瓶矿泉水一定是要名副其实的矿泉水，它含有的微量元素和矿物质是皮肤最需要的。

清洗脸部后仰卧，用矿泉水浸湿一块干净的纱布，然后敷在脸上，待纱布变干后再次浸湿，如此反复，就等于给面部做了一次微量元素的营养补充。

六、一袋茶叶女人一定要喝茶，如果胃没有毛病，绿茶和乌龙茶最好。特别是那些想要减肥的女性，茶是最天然、最有效的减肥剂，再没有什么比茶叶更能消除肠道脂肪的了。

七、一个简单的面膜每天晚上临睡前，要做一个简单的面膜，其作用是将沉积在面部的脏东西清除出去，并且使皮肤做一次“紧绷运动”，然后涂上护肤品，这样，晚间的皮肤才能得到最科学的修复。

会睡觉的女人美到老

睡眠与眼睛

睡眠不足经常失眠，会造成眼睛周围皮肤色素的异变，出

现黑眼圈,眼圈的变黑是美容的缺陷之一。睡眠不足,还会使眼白混浊不清,混浊的眼睛给人一种暮气沉沉的感觉。

睡眠与皮肤

光滑、红润、富有弹性的皮肤,有赖于皮肤真皮的下组织微血管的充足营养供应。皮肤微血管畅通时,皮肤红润光泽;反之,则颜色晦暗,或显得苍白缺乏营养,以致皮下细胞迅速衰老、出现皱纹,甚至变粗糙。

一般来说,正处于青春发育期的少女,每天要睡足 8 小时,中年妇女每天应睡足 7 个小时,每天睡眠时间太长会使身体发胖,睡眠时间太短会使人变瘦,同样的睡眠时间,白天睡和夜里睡效果不一样。经常熬夜对面容损害很大,所以如果晚上要工作到很晚才能睡的话,应在下午睡 1 - 2 小时,以保持精力充沛。

以下几种养颜睡眠法,仅供参考:

1. 临睡前应做适当的运动,如散步、柔软体操等。
2. 临睡前用 36 摄氏度左右的水清洗面部皮肤,或者洗一个舒舒服服的热水澡。
3. 保持室内空气的清新、湿润。
4. 入睡前做面部按摩。先用拇指、食指轻揉鼻头,再用两手的食指和中指自鼻两侧和额部正中间向两侧轻轻抹擦。
5. 睡前在面部擦些护肤品,如润肤露等,以免皮肤干燥。

6.睡前不要进食或大量饮用饮料,但在睡前饮半杯温牛奶,不仅有助睡眠,且对养颜大有裨益。

女性保持胸部健美的 38 法

以“飞机场”来形容女性的身材,绝对是一种侮辱。今天美眉们就要站起来,齐齐健“胸”大行动,特地为你网罗了被公认的 38 种健胸大法,款款都行之有效。

(一) 饮食法:

蔬果牛奶鱼肉能丰乳

- 1.木瓜、鱼、肉及鲜奶等含丰富蛋白质的食物,均可健胸。
- 2.黄豆、花生、杏仁、桃仁、芝麻及粟米等种籽和坚果类,是有效的健胸食品,不妨多吃。
- 3.橙、葡萄、西柚及蕃茄等含维他命 C 的食物,可防止胸部变形。
- 4.芹菜、核桃及红腰豆等含维他命 E 的食物,有助胸部发育。
- 5.椰菜、椰菜花及葵花籽油等含维他命 A 的食物,都有利激素的分泌。
- 6.牛肉、牛奶、豆类及猪肝等含维他命 B 的食物,亦有助激素的合成。

7.牛奶炖鸡——以嫩鸡加入牛奶同炖,能有丰胸的作用。

中草药食补可健胸肌

8.饮用一些含中药成分的靓汤,如紫河车炖乳鸽汤。材料包括有紫河车、当归、北旗、红枣及乳鸽等。紫河车是胎盘素,含丰富的激素及荷尔蒙;当归、红枣及北旗则补气血,而乳鸽则有强身健体的功效。

9.亦可饮用以黄精、当归、白朮、云苓、鲤鱼及生姜等材料熬成的鲤鱼汤。因鲤鱼具有强身效用,而白朮则能健脾胃,结合起来,又有健胸效果。

10.多喝参归猪心汤亦具有益气养血及健胸的疗效。

11.草药的疗效也不俗,如羊乳和奶参等,也具有健胸的食疗。这两种草药能强健脾胃,增强人体的吸收能力,有助胸部的发育。

12.也可饮用以下两款中药茶,包括归脾茶及养心茶。前者益气养血,后者补益心气、养心安神。酒酿蛋蜂皇浆具扩建力

13.酒酿蛋 把酒酿、糖加进熟蛋中,于生理期间早晚服用一碗,可达美容和丰胸的效果。

14.蜂皇浆 连续服用数月,即能有一定的丰胸功效,因蜂皇浆有刺激荷尔蒙分泌的功用。

胶质海产助第二度发育

15.蹄筋、海参及猪脚等富含胶质的食物,能增加胸部发

育。

16.多吃海产食品,如虾贝类等,其所含的锌是制造荷尔蒙的重要元素。

(二)运动法:

常举哑铃与游泳

1.举哑铃运动,可令胸部肌肉结实,持之以恒能有效达致扩胸的功效。

2.扩胸运动——两腿分开,双手握紧哑铃,上半身向前,而背部和颈部保持挺直。把哑铃上、下抬举到胸前,抬起时吸气,放下时呼气。

3.结实胸腹运动——颈和腰同时保持挺直,再把双手伸直后,集中力量在腹部,一边呼气一边将手向两旁伸张。

4.强化胸部运动——上半身向前,一只手握哑铃,另一手按于膝盖上以支撑身体;把哑铃举到胸前,然后垂下,左右手轮流做10次。

5.下斜推举——双手各举5磅哑铃,注意推上时要呼气,手肘关节则保持微曲,推至最高时保持约1秒;放下时手肘要保持90度角,可连续做12次左右。

6.胸前推举——以手臂的三头肌发力,初学时应举10磅左右的哑铃,并注意背部肌肉要锁紧。

7.器械运动——做这节机械扩胸运动时,要注意双手的

美 丽 人 生

开合动作要慢,不能拉得太开,伸张至 180 度便可,否则容易拉伤胸肌。

8.游泳——通过水压能对胸部起按摩的功效,对胸部发育有一定的帮助。

(三)姿势法:

坐立起卧要正确

1.走路时 要保持背部挺直,并要收腹、提臀,将重心集中在上身。

2.坐下时 要挺胸抬头、伸直腰板,切勿佝偻着身子,一副没精打彩的样子。

3.休息时 宜以侧卧或仰卧的姿势睡觉,不宜俯卧,以免挤压着胸部。

(四)矫饰法:

选购胸围有窍门

1.可在选购胸围时下工夫,在型号上选择小一些的款式,而并非小一个码。

2.如穿全杯型的,则可选穿 3/4 杯型的;若穿 3/4 杯的,那可能 1/2 杯更适合。

3.要选择有钢托及成型罩杯的胸围,因可把胸部托起,令外观看来较丰满。

4.亦可在胸围中加进活动胸垫。

5.避免穿戴运动型的胸围,因其质料较软,且没有加垫和钢托,会压得更平、更扁。

(五)保健法:

甜食宜戒烟勿沾

1.多进食豆类食物,因豆类食物能减少女性荷尔蒙的分泌,能预防乳癌的发生。

2.日常生活中减少进食高脂肪食物,因高脂能引致肥胖,而肥胖亦是致癌的原因之一。

3.勿食过量甜食,因长期进食高糖类,会令血液中的胰岛素含量增高,而胰岛素正有助乳癌细胞的生长。

4.保持每天运动一小时以上,能有效减低患上乳癌的机会,这些运动包括步行和缓步跑等有氧运动。

5.吸烟或吸二手烟的女性,比全不吸烟又或没有吸二手烟的女士,患上乳癌的机会率增加高达7.5倍。

6.勿长时间穿戴紧身的胸围,因胸部被长期压迫,会影响血液循环,阻碍胸部的发育和健康。

(六)胡乱扩建会惹祸

健胸产品 据消费者委员会的调查报告指出,市面上部分标榜着健胸的产品或食物,经动物测试后,发现含有“雌激素”。

如大量滥用雌激素,可能会抑制本身体内的雌激素分泌,结果或会弄巧反拙,妨碍了胸部的发育。

一般健胸食品均含有大豆、葛根类植物或胎盘素,而健胸膏则含草药或滋润成分,惟孕妇、哺乳中的妇女、儿童和乳癌病患者在使用这类产品时要非常小心,应先咨询医生的意见。

全身美白沐浴法

脸白白——想不想要身体也白白?别让不同的肤色叫脸部和身体隔成了天地,来,献上我们的个体,让“白”来一统征服吧。

护肤美白法

- 1.材料半碗绿豆粉 + 小黄瓜与西洋芹(适量);
- 2.温水调匀绿豆粉;
- 3.小黄瓜及西洋芹洗净后打成汁;
- 4.全部混合后涂抹全身,30分钟后洗净;
- 5.可帮助去角质让身体发出嫩嫩自然光。

牛奶沐浴法

- 1.将1公升新鲜牛奶放入洗澡水中;
- 2.待身体洗净后入内浸泡30分;
- 3.可美白滋润、去除老化角质;
- 4.ps:若觉牛奶用法太凶,可买市面上的牛奶沐浴乳,一

次只要 20ml 即可。

柠檬片泡澡法

1. 切几片柠檬片放入洗澡水中；
2. 身体洗净后入内浸泡 20 - 30 分；
3. 可消除疲劳，全身美白。

中药美肤剂

1. 将大豆、绿豆及白芷与当归取相同等份，研磨成粉；
2. 以此美肤剂洗澡可帮助全身美容，促进肌肤细白。

精油美白法

1. 将粗盐 15g + 甜橙或柠檬精油 10 滴 + 适量基底油混和；
2. 洗澡时拿来全身去角质，可让肤色恢复白晰；
3. ps: 由此甜橙跟柠檬精油有感旋光性，遇光反会让肌肤变更黑，此方不要白天使用。

另类美白法

1. 生姜 + 米酒 + 醋煮开，加进洗澡水中；
2. 身体洗净后入内浸泡，水不要超过心脏；
3. 每泡 5 分钟要起来休息一下，每回泡 30 分，1 星期泡 1 次即可；

4.有紧肤、减肥和美白功效。

肌肤的“抗日”宣言

炎炎的夏日,肌肤的新烦恼开始了。如何持续保持白皙的肌肤?如何预防黑斑的产生?如何对抗肌肤衰老。这些问题困扰每位爱美的女士,下面介绍几款防晒美白产品以作参考。

缔造白皙肌肤的百优捷皙乳霜

资生堂为解决众多女性烦恼,利用最先进的科学研究成果为蓝本,创制出一款对抗肌肤衰老现象的产品——百优捷皙乳霜。它具有保护、水分保持、赋活、抗氧化、紫外线防御、消炎、美白等效果。并且使用简便,即为早晚护肤程序中的最后一个护理步骤,均匀地涂抹于面部及颈部。

防晒新组合:超凡防晒乳与柔和防晒霜阳光是肌肤衰老的大敌,采用好的防晒产品,才能抵御夏日骄阳,使肌肤免受损伤。欧珀莱系列防晒产品,不仅具有高 SPF 防晒系数,并保持良好的延展性,使用感极佳,对肌肤温和无刺激,安全性高。可取代彩妆前的底霜,令粉底更易抹,保持更持久。防水、耐汗力强,不易被汗水脱妆,具舒畅清爽的香味。

欧莱雅防晒粉底霜,自然的天鹅绒效果粉底霜能软化肌肤,掩盖小的瑕疵,提供化妆的基础。欧莱雅清盈粉底霜,采

用清爽的无油配方,质地轻薄,抹上感觉自然清新,且光泽均匀细腻。同时它又含有维生素复合物,充分滋润肌肤,而高达 SPF15 的防晒因子有效对抗 UVA 和 UVB。

象牙白、浅肤色、自然肤色与自然棕色四种色调可供肌肤色调不同的女士选用。

自然妆容,素肌本色

露华浓推出的“凝采”无油份粉底液及二合一粉底,特为夏日容颜所设。二合一粉饼,不仅切合城市快节奏的生活节拍,而且兼具防晒功效(SPF15),有助肌肤对抗日光侵损。

象牙白色、浅米白色、沙褐色、原褐色、中褐色及深褐色六款色调可供女士挑选。

雅诗兰黛的防晒系列

Swiss whitening 美白防晒两用粉饼,具有防晒指数为 SPF15,干湿两用,能有效控制多余油脂,防止黑斑、雀斑形成,使俏脸完美无瑕。

防水、加密睫毛膏:夏日精选

在活跃、热烈的夏天,女士们洗尽脸上浓厚的铅华而换上明丽的妆色。睫毛膏就成为您美化双眸的首选。贝姿华初夏上市的新防水睫毛膏兼具防水和加密功能,防汗防泪,使用轻松自然。另外加密睫毛膏与加长睫毛膏边会令您顾盼生辉。

快干指甲油

露华浓 TOPSPEED™ 快干甲油运用全新甲油配方,突破传统界限,只需轻轻涂上一层,指尖便会迅速散发亮泽色彩,让生活于繁嚣大都会的时代女性,拥有更多时间去享受人生。一共有 20 款时尚色系,让您可随意挑选,搭配喜爱的色调。

美容 D I Y : 愈勤奋愈美丽

嫩肤:新鲜水果是最好的面膜

新鲜水果制成的面膜大都有使面部皮肤细嫩、清爽、白腻的功效。

香蕉面膜:只需将一只香蕉去皮捣烂后直接敷于面部。长期使用可使面部皮肤细嫩,清爽,特别适用于干性或敏感性皮肤。

柠檬汁面膜:将一个鲜柠檬榨汁后加适量的水,再加入大量面粉调成膏状后敷面;或直接将一片鲜柠檬贴于面部,十几分钟后取下。这同样可以使面部皮肤清爽,润滑,细嫩,长期使用更可延缓衰老。

祛斑:吃得越健康脸上越洁净

新鲜水果制的面膜还有祛斑的功效,长期使用会使您有

意想不到的效果。

苹果面膜：将苹果切块捣泥，干性皮肤加些牛奶或植物油，油性皮肤加些蛋清，直接敷面。

番茄汗面膜：只需将番茄压烂取汗，加入少量蜂蜜，再加入面粉调成膏状即可敷面。

橄榄油面膜：将橄榄油加热至微温，加入少量蜂蜜，将一块柔软的纱布浸入油中取出后即可敷面，非常适用于干性皮肤。

善吃食物巧祛斑

将一个鲜柠檬榨汁后加适量的水，再加入大量面粉调成膏状后敷面；或直接将一片鲜柠檬贴于面部，十几分钟后取下。这同样可以使面部皮肤清爽，润滑，细嫩，长期使用更可延缓衰老。

富含硒的食物：可从谷类、奶类、芝麻、禽、畜、鱼肉及动物的眼睛中获得。

富含核酸的食物：可从鱼类、动物肝、酵母、藻类中获取。

富含谷胱甘肽的食物：可从西红柿、葱类、藻类、大蒜中获取。

护眼：苹果 + 红茶包 + 柿子

想有效消除黑眼圈，不妨尝试用苹果、红茶包及柿子赶走它。

美 丽 人 生

苹果:将苹果切片后,分别敷于黑眼圈部分,大约敷 10 分钟,每天 1 至 2 次,持续 2 至 3 天黑眼圈便会自动消失。

红茶包:将泡过的红茶包晒干,然后用凉水浸湿洁净,分别敷于黑眼圈部分,大约敷 5 分钟左右,黑眼圈就可得以纾缓。

柿子:将柿子切片后,分别敷于黑眼圈部分,也可赶走黑眼圈。

洗脸:不同肌肤有不同妙方

干性肌肤:在用来洗脸的水中,加入几滴蜂蜜,于洗脸时,沾湿整个面部,及拍打按摩面部几下,这样能滋润脸部,及增添肌肤光泽。

中性肌肤:先用冷水洗脸,后用热水蒸气蒸脸部片刻,然后轻轻抹干,可使肌肤变得柔滑有弹性。

油性肌肤:洗脸时,在湿热水中加入几滴白醋,能有效地消除肌肤上多余的油脂,从而减少毛孔阻塞问题。

衰老的肌肤:用冷水洗脸时,不妨加入海盐、凉冷的浓茶,甚至新鲜的水果汁,以补充肌肤养分。

美体:普拉提来自德国健身术

什么是普拉提? 普拉提,是能帮助你拥有扁平的腹部、结实的肌肉、协调而柔韧的躯体,让你对它钟爱有加的一种全新

运动。

普拉提 (P ilates) 源自集中营

普拉提是一种舒缓全身肌肉及提高人体躯干控制能力的课程,它的起源要追溯到 1914 年战争中的集中营。

普拉提运动的创始人 Joseph P ilates 从小体弱多病,但他在日后工作中,则将东、西方的养生方法,如瑜珈、太极、古希腊和罗马的传统养生法融会贯通后,佐以自己设计的仪器及运动技巧,创造出了普拉提。1914 年战争在欧洲爆发,当时住在英格兰的 Joseph P ilates,由于是德裔,所以被安置在一所集中营里。在集中营内,他开始帮助那些卧床的病人进行训练,使他们恢复肌肉力量和控制能力,后来 Joseph P ilates 搬到纽约与芭蕾演员一起训练,这个训练被进一步流传开来,很多名人都来练习,这样逐渐形成了 Joseph P ilates 的健身工作室。

“快乐的第一需求是身体健康,我们对身体健康的理解是达到并保持身体与健全的思想相统一,充沛的自然运动能力,愉快并从容地完成日常生活中繁多的任务。” Joseph P ilates 在 1945 年写下了上面这段话,这段话也充分显示了普拉提运动的真谛。

现在,普拉提演化为一个名词,泛指所有运用 Joseph P ilates 动作来锻炼的课程,该课程可以是集体健身课程或是由一个教练为了纠正某种特殊损伤、肌肉不平衡或其他身体问

题而开设的私人训练课程。普拉提集体健身课是专为在办公室工作的人群设计的,他们由于长时间在办公桌和电脑前工作导致肌肉发展失衡,这种课程主要是针对腹肌、髂肌群、肩、背等部位的肌肉训练。有规律的进行普拉提锻炼可纠正身体姿态,放松腰部、颈部,解决肩部问题,收紧手臂、腹部的松弛肌肉。现在很多专业的运动员也用普拉提练习来避免运动损伤。

普拉提的要意

普拉提运动融入了西方注重身体肌肉和机能训练的“刚”,以及东方强调身心统一的“柔”,不局限场地、不拘泥动作,借由伸张肌肉、腹式呼吸,是使身心能获得适当协调的有氧运动。而普拉提与其它有氧运动最大的不同就是,它是静态的,讲究呼吸协调,可以边运动边听柔和的音乐来进入冥想境界。

真正接触过普拉提运动的人会发现,短短5分钟,身体就会有发热、冒汗的现象,加上强调左右一起运动,还能够渐渐矫正一般人惯用左边或右边的坏习惯,让身体更为协调平衡。同时,普拉提还具有非常神奇的功效,就是针对一般运动难以动到的地方,就连久坐造成的肩痛、腰酸,或是肌肉不适等问题,都可以通过普拉提运动来改善。普拉提运动主要是对全身的控制及肌肉的力量进行练习,特别是对腰、腹部及臀部的

肌肉曲线及塑形有帮助,同时呼吸在普拉提练习中也非常重要,锻炼时要求吸气时用鼻子,呼气时用嘴。

练习普拉提时,应穿着宽松舒适的衣服,褪掉鞋子和袜子,在垫子上完成练习。只要能做到这几点,任何环境下,你都可以进行普拉提训练。

普拉提部分基本动作:

1. Leg C ircles

平躺于垫上,双臂放于体侧,一腿上举,另一腿伸直或弯曲放于地上,腹部收紧,腰背部紧贴地面,吸气时上腿划圈,呼气时回到起点停住,一个方向做 4 - 6 次,然后换反方向绕环 4 - 6 次。(注意:腿绕环幅度不要太大,保持臀部平稳,髋关节不动)

2. Single Leg Stretch

上体抬起,肩膀离地,左腿伸直,右腿弯曲,右腿外侧手抱住脚踝,内侧手抱膝,呼吸 1 次交换腿,重复上述动作,左右两侧各交换 8 - 10 次。(注意:上体不要放松,上背部离地)

3. Double Leg Stretch

上体抬起,双膝收到胸前,团紧身体,双手抱膝,吸气伸展全身,呼气收回至初始状态。可重复 6 - 10 次。(注意:上体保持不动,肩膀离地,打开身体时,双臂从前到上,收回时则从旁边收到抱膝)

4. Side Kick

侧卧，头、肩、髋在一条直线上，双腿稍向前收，左腿脚尖蹬地，脚后跟抬起，右腿抬起与髋同高，吸气右腿后展，夹臀，呼气时向前踢 2 次。然后换腿重复上述练习，左右两侧各做 6 - 8 次。（注意：肩膀放松，上体不要松懈）

5. Hold Up

手和脚的位置固定不动，双腿弯曲，左腿在前，右腿在后，吸气时单臂支撑起，身体则全身挺直成一条线，呼气时缓缓落下，然后换腿练习。（注意：动作要缓慢，有控制，在完成时有困难，可用肘关节支撑于地上）

普拉提的新鲜 5 变

在领导健身潮流的美国，人们已经不能满足于简单、基础的普拉提运动，于是健身中心开始对这一运动进行改良。下面介绍的 5 种最新运动，提取了普拉提运动的核心，辅之以新的训练技巧，这两者“ 联姻 ”的成果则是全新的、效果卓著的健身运动，现在就来提前感受一下健身的流行吧！

1. 直立普拉提

区别于传统之处：变传统的垫上动作为直立姿势，并且常常在一条腿站立时完成。

益处：这是健美腿部与臀部的好办法。纽约 Physical Mind 研究所所长琼·布蕾贝特说，“ 把身体的重心放在一条腿上，

可以锻炼下肢的全部肌肉,并且启用腹肌来增加平衡性。”在直立时做动作还可以提高你的平衡性和敏捷性。

锻炼方法:转腿运动(锻炼腿部、臀部和腹部的肌肉)。两脚分开,与胯同宽,手臂伸直上举,手掌相对。右脚绷直,右腿上抬,与左脚呈45°角。右脚脚尖沿顺时针方向划3个圆圈,保持胯部平衡。然后沿相反方向再划3个圆圈。完成后,右脚收回地面。然后将右腿向右侧抬起,这次脚背弯曲,再沿两个方面划圆圈。收回右脚,然后左脚重复以上动作。

2. 健身球芭蕾普拉提

区别于传统之处:在健身球上的动作。

益处:有益于塑造腹部、胯部、臀部及下腰部的肌肉。健身球芭蕾的创始人莉斯·格蕾斯说,由于健身球不稳,你需要有良好的平衡性和协调性。

锻炼方法:侧身运动(锻炼韧带、臀部和下背肌)。跪在地板上,身体右侧靠在一个大健身球上。伸出左脚以支撑身体,右腿仍然跪地。右手搭在球上,左臂弯曲,左肘放于脑后,扶住颈部。侧弯腰,努力用左肘去够左胯,当无法再接近时返回,共做8-12次。然后换另一侧做。

3. 弹力绳普拉提

区别于传统之处:在普拉提动作中加入一条弹力绳。

益处:这是锻炼胸部、背部和手臂的有效方法。在练习普拉提时,我们常常需要一台训练机,通过训练机上的绳索来完

美 丽 人 生

成一些动作。加入弹力绳,可以帮助我们模仿这些动作。

锻炼方法:蜷身运动(锻炼腹肌、韧带、肱二头肌)。仰卧在地板上,双腿绷直,脚背弯曲。把弹力绳绕在脚上,两手抓住弹力绳的两端。深吸气,努力将肚脐贴向脊柱。深呼气,肱二头肌收缩,双手向胸部抬起,同时将脊背一点一点蜷起。深吸气,然后在慢慢躺倒回地板的同时深呼气。深吸气,并将双手放下。以上动作重复 5 - 10 次。

4. 小球普拉提

区别于传统之处:用一个直径为 20 - 30 公分的软皮球来完成动作。

益处:双腿用力夹球可以塑造臀部、胯部和大腿内外侧的肌肉。将球垫在下背部,可以按摩酸痛的肌肉,还可将球撑在肋骨下,作为支撑。

锻炼方法:转螺钉(锻炼腿肌、腹肌和韧带)。仰卧在地板上,用两脚的踝部夹住球。双腿抬起,直至与地面垂直。双腿慢慢旋转,在空中划盘子大小的圆圈,分别朝顺时针和逆时针方向各转 10 次,手心向下,放于身体两侧。在转腿时保持背部的平直。

5. 剧烈普拉提

区别于传统之处:以稍快的节奏来完成动作。在许多动作中加入 BOSU 球(一种运动器械,形状像半个皮球。平底,可平稳地放于地上。)

益处：这是对腹肌的绝佳锻炼，保持这种节奏的难度较大。由于 BOSU 球面不稳，在上面做动作变得更难，加大了锻炼的幅度。

锻炼方法：剧烈挑战（锻炼腹部、背部、大腿内外侧肌肉）。坐在 BOSU 练习器上（或地上），尾骨找到平衡，双臂前伸，与地面平行，膝盖蜷缩在胸前。慢慢将腿伸直，同时身体向后躺倒，腹肌紧张收缩。停留约呼吸 2 次的时间，然后再次将腿蜷缩至胸前。重复 12 次。身体保持 V 字形，双腿伸直，剪腿 12 次（即两腿上下交错摆动）。

青春痘皮肤的护理

痤疮是毛囊皮脂腺的慢性炎症，主要发生于面、胸、背等处，形成黑头、丘疹、脓疱、结节等损害，由于是青春期的易患，所以被称为青春痘，产生的原因与皮脂腺的过度分泌、毛囊管角质化过度、细菌感染、炎症等多种因素有关。痤疮皮肤的特点是初期为丘疹，顶端为黄白色（白色粉刺），如因黑色素沉积则是黑头粉刺，稍重则于黑头周围形成炎症性丘疹，若炎症加剧，则丘疹顶端可出现米粒至豌豆大的小脓疱，破溃或吸收后留下暂时性的色素沉着或小凹陷。如果炎症继续扩大或深入，则于皮下形成大小不等的淡红或暗红色结节。痤疮皮肤如果没有正确的护理与治疗，可留下凹陷性或增生性疤痕，影响外貌。

美 丽 人 生

一网打尽黑头粉刺白头粉刺与油脂柱

对于痤疮性皮肤的护理需要时间和耐心,尤其是要掌握正确的护理程序。下面我们来看一看一般性的痤疮皮肤美容院护理步骤——

第一步 消毒双手

第二步 清洁皮肤

第三步 涂抹收敛水

第四步 检查皮肤

第五步 喷雾蒸脸约 10 分钟

在蒸汽的水里加入特殊的成分,如金缕梅 (Hamamelis) 和旱金莲属 (Kapuzinerkresse) 萃取液,具有软化皮肤的效果

第六步 去角质

去除角质层的方法有很多种,不外乎是分解表皮角质细胞的连结即外力性去角质,或是直接分解角质物质即化学性去角质。对于痤疮性皮肤,磨砂是一种彻底的去角质方法,可以使皮肤表面光滑,然而磨砂粒子只能清除皮肤表面的皮屑,无法深入皮脂腺滤泡。化学性去角质的过程则不同,这类去角质过程中会添加分解或软化角质皮肤的物质。

酵素去角质法是化学性去角质中的特殊形式。具有分解特定角质皮肤的酵素,如取自于胰腺,可以达到去除角质层的效果。由于该物质活动的最佳温度为 38 ,因此酵素去角质产品必须先加温,且在使用期间保持温热和潮湿。一般而言,

皮肤表面正常温度低于这个数值，喷雾使用的效果不是很好。这种去角质法可以在喷雾时，搭配使用，效果会非常良好。但当面部溃烂较为严重时，不要再去角质。

第七步 按摩

当皮肤遭到挤压，如清除青春痘或按摩发炎部位时，会使化脓的现象往周围蔓延。尽管如此，为了能促进血液循环，以及能将发炎的产物经淋巴排泄出去，必须借助各种淋巴引流和刺激淋巴的技术。通过对皮肤温和按压以及按摩可以提高淋巴、血液的流畅，且不会刺激皮肤，也不会使发炎现象再度蔓延。淋巴引流法可以加速痤疮化脓的痊愈，除此之外，对于生理和心理的解压也相当有效果。但对于面部有大面积感染的皮肤，则不宜再按摩。

第八步 用真空吸啜机做点状吸引

第九步 去黑头、清除粉刺

在清除粉刺的期间，可以将热纱布不时地敷在皮肤上，能软化顽固不化的粉刺。

第十步 涂抹消炎杀菌的护理霜

第十一步 涂抹专用面膜

第十二步 清除面膜

第十三步 喷雾

第十四步 涂抹专用护理液

面膜在家好护肤

面膜是自己在家做美容很好的工具。如今市面上面膜多种多样,兼具了补水、美白、滋养、抗皱、深层清洁等多种功效,能够为岁末疲惫的肌肤救急,帮助肌肤重焕光彩。

功效一:补水

寒冷的天气干燥阴冷,皮肤的活动能力较弱,容易出现干燥、起皱等缺水现象。解决干燥的问题,关键是让肌肤喝足水分,不间断地补水。

有一种海洋补水面膜从海洋植物中提炼出多种元素的能量分子,针对各类皮肤冬季普遍缺水的现象,能够给予皮肤天然的保护。海洋面膜中蕴含了丰富的维生素、蛋白质和海洋保湿精华,能够全面细致地呵护肌肤,维护皮肤细胞正常的代谢功能,具有强效的保湿效果。

推荐面膜:美之经典海洋补水面膜 H₂O 八杯水二合一面霜面膜

功效二:滋养

滋养面膜内含有大量皮肤所需的维生素和微量元素,它的作用在于由外而内给予肌肤充足的营养元素。冬季天气转变较快,肌肤容易显得暗沉,有针对性地使用滋养面膜能够起

到加强护理及保养的功效。

推荐面膜：资生堂高度滋润面膜可采面贴膜

功效三：美白

广告女主角每天使用美白面膜，最终获得了白皙肌肤的情景让人向往不已，美白面膜也因其能方便有效地让肌肤白净起来而备受青睐。

一般来说，美白面膜采用密封覆盖的形式，撕开后贴于脸部，温度的升高会令毛孔张开，因此面膜中的美白因子便渗进肌肤，在短时间内赋予肌肤光泽的明亮感。特别是在夏天过后，肌肤因日晒而受损。夜间使用此类美白面膜不但能舒缓受损的肌肤，也能抑制黑色素的生长。

推荐面膜：玉兰油美容焕彩面膜采诗白里透红面膜

功效四：深层清洁

卸妆与洗面奶也许难以清除皮肤深层的脏东西，如果加一道深层清洁的面膜，便能彻底将皮肤角质层中的污垢、多余的油脂和老化角质清除干净。

部分具有深层清洁功效的面膜是撕剥式的，但这类面膜在撕剥的过程中会刺激皮肤，使用过频会损伤新长出的角质，造成皮肤敏感，所以这类清洁面膜还是少用为妙。最好使用水洗式清洁面膜，且应保持每周一次的频率较好。

深层清洁面膜使肌肤从里到外都干净。连毛孔内都变干

美 丽 人 生

净了,肌肤就是健康的,接下来使用的保养品才能毫无阻隔地渗入肌肤,直至完全被吸收。

推荐面膜:羽西水晶去油面膜李医生深层清洁面膜

功效五:抗皱

鱼子酱是西餐中一道营养丰富的好菜,而鱼子精华所含的养分能够供给女性肌肤充分的滋养。鱼子精华及其特有的海洋生物胶元素具有的活跃成分能锁住皮肤的水分,对于因皮肤松弛出现的皱纹现象能有效修补,保持肌肤平滑。

推荐面膜:魅力匙生机养分面膜英格蜜尔鱼子精华面膜合。

找找只属于你的嫩肤术

有哪位美眉不想拥有水水嫩嫩的皮肤呢?更何况,嫩肤术并非全无可取之处。对于皮肤有着这样或那样缺陷的女人们来说,它仍是值得尝试的一种新式美容法。

但由于目前市场上嫩肤术众多,特别是技术性嫩肤术有其特定的治疗人群。所以,美眉们一定要注意,在做嫩肤术前,一定要弄清楚,到底哪种嫩肤术是最适合自己的。毕竟,美丽也需要健康做保证。

光子嫩肤最先进

目前,光子嫩肤仅在医院才有。

特色中草药嫩肤

特色中草药嫩肤法强调的是内调外治,外用中草药祛斑液,祛斑液从表皮渗入真皮,拔出色素;内服中草药,患者还要在家配合使用保养液。据了解,该中草药治疗很讲究“因人而治”,专业的医师会根据每个人不同的皮肤状态和纹理走向,配用特制的棉签和采用不同的搽法,还会根据不同人的情况开设处方配中药。

细胞核元嫩肤

细胞核元素嫩肤法运用的是皮肤穿透技术,将从植物中提炼出来的纯天然、无添加剂的细胞核元素直接带入皮肤基底层,快速进入细胞并重新排列细胞,从而达到祛斑嫩肤。据悉,细胞核元素嫩肤过程很简单,洁面后搽细胞核元素打开皮肤,然后按摩、倒面膜。

BABY SK IN 嫩肤

这类嫩肤法主要是利用生物化学活性化合物 BAC 的科技功能进行嫩肤的。如利用 BAC1 调节表皮厚度、控制角质层细胞;利用 BAC3 诱发身体产生一种类似甲酸的酵素令皮

肤嫩滑白皙;利用 BAC4 抑制酪氨酸酵素活性,控制色素细胞,从而让细胞刺激自我酵素,产生生物化学反应,使皮肤细嫩。

据了解,其过程和平常的皮肤美容差不多:先用角质着哩去角质,上美白面膜淡化色素,然后用特殊蓝粒子加生物电离子粉,最后用电离子液促进骨胶原合成。据专业人士介绍,这类嫩肤法既具科技性又操作简单,一般美容院都可以做得很好。

面膜问答大会

Q:何时是敷面膜的最佳时间?

A:每晚些时 12 时至凌晨 3 时是皮肤自行修补受损细胞的时候,因此在这段时间以前,或睡前敷最佳,有助于将养分随新陈代谢送入肌肤底层。

Q:面膜可以敷过夜?

A:别以为敷面膜的时间越长对皮肤越有利。其实当面膜于眨眼中慢慢被皮肤吸干后会反过来吸去面部的水分。因此,当你醒来会发现皮肤比以前更干、更崩紧。

Q:面膜涂得越厚越好?

A:绝大部分的面膜的确是涂得越厚更能发挥作用。因为面膜必须有足够的厚度才可以覆盖上每寸肌肤,全面发挥面膜的功效。

Q:可以每天也敷面膜吗?

A:因应不同性质的面膜,每星期使用的次数也有所不同。深层清洁的面貌膜不宜每天使用,这会令未成熟的角质失去抵抗外来侵害的能力,反之,若能配合皮肤这一个月更新周期,可令修护效果更显著。

Q:一边洗澡,一边敷保湿面膜,水蒸气能令效果更好吗?

A:其实敷保湿面膜的最佳时间应是洗澡后,而非洗澡中。因为浴后可令毛孔扩张,令皮肤吸收更多养分。

Q:将面膜冷藏后使用效果更佳?

A:面膜冷藏后无疑有助皮肤吸收当中的养分,而且更为皮肤带来舒缓、镇静的效果。不过部分面膜经冷藏可能会令成分变质,不宜敷用,因此应留意个别面膜的特性及其说明。

让你的“美体”新鲜出炉

冬天到了,你有没有发现自己脸上的肌肤虽然依然细腻光润,但是身体特别是四肢上的皮肤却干得厉害,轻轻一刮,就会出现白色划痕,加上你的沐浴过频和疏于打理,不仅皮肤干燥粗糙、皮屑增多,大腿内侧和小腿肚也日渐松弛……在经受酷寒的考验之外,我们的肌肤还要面对恶劣气候带来的肌肤老化等等恼人问题。你只顾一丝不苟地美颜,而无暇顾及包裹严实的身体,到头来春天、夏天,美体裸露的时候,你会自食其果的。

从头到脚周身散发着浓浓的女人味,是每个女人追求的目标,所以,趁着新年,你要开始着手制订一个“新鲜美体计划”了!为迎接春天,提早打上一层滋润的底色。

清洁护体篇:

针对问题:身体肌肤晦暗无光

我们知道,肌肤细胞的更新周期为28天,如果不定期进行身体去角质工作,肌肤就会出现干燥和暗淡现象,因此,每天冲冲了事不行,认真清洁护体是你新鲜美体的基础程序。

脱角质的重点部位

手肘、膝盖:平时弯曲或伸直的动作,都是对手肘的刺激。为了保护皮肤,角质便会增生、肥厚,以致出现干燥的状态;又因为皱纹较多,容易藏污纳垢,所以看起来晦暗偏黑,当手肘及膝盖肤色转黑、感觉粗硬时,就应该进行脱角质护理了。

脚踝和跟腱:由于经常和鞋子磨擦,脚踝和跟腱四周也很容易形成硬化的角质;尤其是常穿皮鞋的人,其小脚趾根处、脚后跟角质也会变得特别硬,所以别忘了也要使用脱角质乳进行保养。

背部:背部一旦堆满老化角质或污垢,毛细孔就会阻塞而冒出痘痘,所以对这个不易清洁的死角,一定要做好脱质的工作。

DIY方法:沐浴时先浸泡十分钟,角质就会慢慢软化,使

用去角质霜以打圈的方式轻轻按摩,要特别注意较为粗糙的部位(手肘,膝盖,脚后跟),就可以把老化角质清除。然后用水冲洗干净,让肌肤为下一步护理做好充分准备。水温不可过高,应在 40℃ 左右。

当局部肌肤出现干硬晦暗时怎么办?

使用磨砂啫喱:独特磨砂微粒有效去除角质,去除老废细胞,平滑肌肤;清新透明的啫喱,质地轻柔润滑,回复肌肤活力;清新果香结合绿茶和森林水果的诱人气息,令身体磨砂的过程变成愉悦的体验。

推荐产品:欧莱雅活力焕肤磨砂啫喱

TIPS:

让肌肤更好地新陈代谢,焕发新鲜光彩,磨砂膏能起到很重要的作用。选择时要注意颗粒的大小。

针对问题:身体肌肤干燥有划痕和脱屑

在冬季,即使精心护理的面部肌肤都会出现严重的缺水现象,何况疏于保养的身体肌肤?过分干燥的身体肌肤不仅仅会影响女人的完美,同时也会让皮肤因干燥而出现松弛,提前老化。

滋润美体重点部位:

小腿、手臂和肩背部。大多数女性在冬季都会有小腿肌肤脱屑的情况。因为在冬季,这些部位大多不会露在身体外,而不易引起注意。同时这些部位的油脂分泌非常少,故而容

易产生过度干燥。

DIY 方法:每天在彻底清洁身体以后,使用专业的身体滋润乳霜涂抹并按摩肌肤。在特别容易干燥的部位反复涂两次。

当身体肌肤出现白色划痕现象时该怎么办?

你可以在沐浴后使用蕴涵保湿因子的身体滋润乳,可补充肌肤天然皮脂膜,防止肌肤干燥,高效滋润乳液能深入渗透肌肤,用后有如怡人的丝般触感;配合使用保湿喷乳,可24小时润泽保湿,令肌肤长久保持天然的滋润水平,并结合了乳液的润泽和喷雾的实用方便,随时随地使用,不留任何粘腻或油腻痕迹。

推荐产品:蕴含 Ceramides 欧莱雅凝养抗干燥紧致美体乳,蕴含维生素 E 和 B5 的欧莱雅清润舒体保湿喷乳

紧致纤体篇:

针对问题:橘皮组织和身体肌肤松弛

紧致纤体重点部位:大腿内侧、小腿后侧、腰腹部和臀部。

DIY 方法:每天早晚使用纤体紧肤乳液,按照以下几个步骤进行涂抹按摩:

- 1.用轻柔平滑的手势将适量产品涂抹在整条腿上。
- 2.顺脚踝到臀部方向交替用手将乳液抹匀。
- 3.继续按摩直至乳液被完全吸收。

4.用指尖在身体极干部位(如足跟,膝盖,手肘等)以打圈的方式连续轻柔按压。

5.将乳液涂抹在身体其他部位,将它抹匀直至完全吸收。在手臂上请以竖直的方式涂抹,在腹部、臀部和胸部以打圈方式涂抹。

怎样确定身体哪些部位有橘皮组织?

观察一下你大腿根部、臀部和腹部,捏一捏那里的肌肤,如果你的肌肤不够紧致,当你捏它的时候,能看到一块块的脂肪和不均匀的块状,触摸时感觉不平滑。

有没有改善橘皮现象的简易方法?

你可每天使用纤体啫喱,能明显减少橘皮组织,令体形更为纤细,肌肤更为紧密而富有弹性。

推荐产品:富含活力紧致素的欧莱雅紧致啫喱

经过半个多月的“新鲜美体护理”,相信你的身体肌肤已经变得如丝缎般的细腻光滑。可是,不能仅仅依靠美体护理和产品得到美丽健康的身体,还需要有全面的健康生活方式:均衡的饮食,充足的睡眠,适量的运动,减少饮酒和吸烟以及足够的水分——这些都是“新鲜美体”中的不二法则,追求完美的你一定要继续坚持下去!

TIPS:

如果没有使用润肤乳的习惯,建议使用有滋润成分的沐浴乳,但最好还是在沐浴过后使用润肤乳,否则没有适当的滋

润皮肤会越来越干。

在使用润肤乳时，尽量在手肘、膝盖等部位抹厚一点，因为这些部位极易干燥粗糙，需要更多的滋润。

不要在娇嫩的部位如胸部使用磨砂产品，如果皮肤上有牛皮癣、湿疹、静脉曲张、疤痕和发炎的部位，也请避开使用。一周使用两次。如果肌肤特别敏感，一周使用一次就足够了。

皮肤的代谢期是 28 天，所以如果你的洁肤、润肤品在使用一个月后，你的肌肤没有明显的改善，那就需要更换品牌了。

整形：该从你的哪儿动刀才美

随着时代的发展，人们对美有了更高的追求，整形外科技术也随之有了长足的发展，并派生出一个相对独立的科目，叫整形美容术，是专门做使人变得更美的手术，如重睑成形、面部除皱、隆鼻、隆胸、抽脂减肥等，为人们插上了美梦成真的翅膀。如一个相貌平平的人，“转眼”变得靓丽照人；一个满脸皱纹的老年人，做完除皱术后，看上去年轻十来岁。

整形美容，能改变人的容貌，能改变人的命运。然而整形美容毕竟是外科手术，也存在风险，稍有不慎，即可酿成大祸。轻者毁容留下终身烦恼，重者甚至误了性命。

因此，在做整形美容手术前，先要对整形美容有所了解，要慎重行事。

1. 基本整容术

吸脂

效果：立竿见影，任何减肥产品和运动都无法比拟。

原理：身体某个部位多余的脂肪组织被分解后，用一根管子和真空器具吸走它们。

适合部位：腹部、臀部、腿部、颈部、背部、脸颊、下巴等。

可能出现的危险：体重超标的人、高血压、糖尿病等人要慎重，他们潜在的生命危险比正常人要大。在同一部位如果吸脂过多，可能造成剩余脂肪薄厚不均，而出现皮肤表面凹凸不平的现象。

拉皮

效果：如果去除脸上的褶皱和脖子的横纹，看起来你一下年轻了8至10岁。拉皮对肌肉下垂有明显的改善。但对细小皱纹、脸的上半部和嘴部周围的皱纹效果不明显。

原理：借助皮肤的弹性，将松弛的表皮拉紧。

适合部位：前额、眼部周围。

可能出现的危险：手术会留下疤痕，但医生大都将拉皮的疤痕留在耳后的部位，有头发的遮盖，不会被轻易察觉。

眼睑术

效果：就像拥有一副天生的双眼皮。

原理：一种方法是在较薄的上眼皮“缝”出一条褶皱；另

美 丽 人 生

一种方法是切开较厚的上眼皮,吸出多余的脂肪,形成一道褶皱。

适合部位:上眼皮。

可能出现的危险:除非是特殊体质,一般不会留下后遗症。但眼睛消肿大约需要一个月的时间。

其他整容方式

换皮、摘骨、隆鼻、隆胸

现代整容术的发展,为人们的整容拓展了更为广阔的空间,“只有想不到的,没有整不了的”,这在整容医生那里应该不算夸张。

但整容毕竟是一项手术,任何手术都会有危险,医生的水平和临场发挥状态、你的自身条件和生理反应等,都会影响手术的效果。据说一位亲手造就了无数世界级美女的著名整形医生,在一次很普通的拉皮手术中出了事故,使一位女明星一侧眼角的一小块肌肉永久性坏死,女明星也永远离开了银幕。因此,想获得美丽,就必须做好付出代价的准备。

2. 做整容手术能“无痛”吗

为了消除人们对做手术的恐惧,许多整形美容广告打出了“无痛性美容手术”的旗号。做手术真能达到无痛吗?

其实,这种“无痛性手术”,只是一种宣传方式。“无痛”是建立在完善的麻醉技术基础上的,旨在减轻痛苦,并不能做

到完全不痛。

美容外科手术的麻醉,通常包括4种:局部浸润麻醉、局部浸润加镇痛镇静剂、局部阻滞麻醉、全麻。实践中最常用的是第一种。

局麻的操作过程是将麻药注射在手术区的组织内,数分钟后此区域变得麻木,痛觉消失,这时开始手术,美容者不会感到痛楚。

一、局麻药要注射到手术区,肯定会有注射痛,这是不可避免的。当然也可以通过细针头慢推注射的方法减轻痛感,或者加入少量碳酸氢钠碱化麻药溶液,以降低麻药的刺激性。

二、注射的局麻药要弥散到手术的所有区域,有时会因麻醉师没有均匀注射而有疏漏。

另外,美容者对痛觉的敏感程度也是手术时疼不疼的重要因素。同是一种注射痛,有些人可以泰然处之,而另一些人则痛得无法忍受。

因此,对于“无痛性美容手术”,是外科手术原则,但仅是理论上的,是相对的。

3. 整容的局限

整容手术不能完全“改头换面”

通过美容整形手术,一般会使人的脸型及面容有较大的改观。但是如果完全改变一个人的脸型并不简单。国外的

整形医生曾想通过手术改变头面部颅骨的组合连接,以改变一个人的脸型,但由于头面部的骨骼连接相当复杂,表面的五官又紧密与其相连,加上有许多直接或间接进入脑部的重要神经、血管等,因此并不能实现。因此,整形医生们只是对一些轻度的头部颅骨变形做一些美容整形术,比如对头面部凹陷患者进行骨、软骨、真皮脂肪或硅胶材料的充填术,或进行一些局部骨截除术;如有的人下颌部前凸畸形导致上下牙咬合不正常,则可进行下颅骨截骨内缩;一些人因下颌角过大,也可行下颌角去除整形术;还有的人颧骨过高,可通过口腔内切口将过高的颧骨截除,使面容有所改变。这些改变面形的整形术,往往是局部的,对整个脸型变化影响不是很大。

青少年整容对身体发育不利

一些美容院为招揽顾客,打出了“年龄越小美容手术效果越自然”等广告。但医生提醒人们,年龄较小,身体发育尚未成熟,过早做一些整容手术,对身体发育不利。医生劝告:十七八岁骨骼未发育成熟,不要做这种手术。

整容医生眼里的美丽标准

1. 额头、眉毛到鼻尖、鼻尖到下巴,三部分应该基本等距离。
2. 颧骨不能太低。
3. 皮肤光洁、无瑕。
4. 为艺术做整形手术的人

从 1990 年 5 月开始,法国表演艺术家奥兰做了一系列的整形手术,她试图把自己变成集诸多美女优势于一身的“新人”。奥兰曾在世界各地展示自己,并且受到法国文化部的支持。在她的录像带《魂绕纽约》中,人们可以领略她展现出来的风采。

5. 做整形手术最多的人

辛迪·杰克逊在 9 年内花费 9.96 万美元做了 27 次整形手术。出生在美国俄亥俄州一个养猪场里的 43 岁的辛迪·杰克逊做过 3 次整个面部拉平手术,2 次鼻子美容手术,以及膝盖整形、腹部整形、下巴整形、腿部吸脂、胸部整形、半永久性化妆等。她的目的是要使自己的外形达到古典美的要求。

皮肤保养及护理手法

正常皮肤的周期为 39 天,也就是说人体的新皮肤以每 39 天形成一次。但随着年龄增长,更新的过程渐渐变慢,皱纹就会随之产生,皮肤开始变松弛,甚至枯干。要延缓其老化的过程,使皮肤保持润泽、丰满,防止皱纹的产生,主要靠良好的皮肤护理。对皮肤经常按摩,施用营养面膜等,都是养护皮肤的有效方法。

皮肤保养及护理手法要求:

1. 脸部保养手势以指腹为主,依部位的轻重呈有弹性,有韵律地进行。

美 丽 人 生

2.以足量的按摩膏均匀地涂布在要施行保养的部位。

3.在脸部保养过程中,按摩人员可运用下列保养技巧:

轻度摩擦(搓),在皮肤上画圈。

深层摩擦(揉),例如在穴道上压揉。

轻拍。

振动。

4.按摩动作应熟练,同时需配合颜面肌肉纹理施行。

5.按摩进行动作应是向上及向外施展。

6.按摩进行时,手指力量、速度需恰当,压点部位要明显,用力不可过度。

7.保养步骤完成后,按摩膏必须清洗干净。

皮肤护理方法:

卸妆、清洁皮肤、涂按摩膏、按摩额头

1.双手交替按抚额头。

2.以中指、无名指由额头中央向两旁打螺旋。

3.一手的中指、无名指张开,另一手由眉心打圈至发际。

4.双手中指于眉心画半圈

5.双手交替于额头画叉。

眼部

1.指压眼框。

2.由一侧太阳穴画8字至另一侧太阳穴。

3.指压眼头画圈,再弹拨睛明穴。

4.于眼尾画半圆。

鼻部

1.以中指、无名指两指由鼻侧拉至眉心。

2.于鼻翼画半圆。

3.用中指、无名指夹鼻翼。

4.双手拇指自眉心向下按抚鼻梁。

唇部

1.由地仓穴至人中穴来回画半圆。

2.以拇指、食指两指由地仓穴画至嘴角弹起。

3.一手拇指在下方,另一手在上方,由眉心滑至嘴角勾起。

脸颊

1.由承浆穴至耳后(医风),由地仓至耳中(听宫),由迎香穴至太阳穴打螺旋。

2.弹拨双颊。

3.轻拍双颊。

4.由一手由鼻翼侧轻拉至耳中,另一手按抚。

颈部

1.双手交替按抚颈部。

2.由上往下按抚胸锁乳突肌,双手打平由锁骨至下颌,贴

美 丽 人 生

住下颌骨拉至耳下。

- 3.于颈部做除皱夹法。
- 4.双手画V按抚颈部。

耳部

- 1.指压耳廓。
- 2.于耳廓打螺旋。
- 3.用中指、无名指压耳朵两侧。
- 4.中指、无名指包耳由医风穴拉至角孙穴。
- 5.盖耳。

胸部

- 1.按抚及按压上胸部。避免用力过猛。
- 2.按压悬韧带。
- 3.指压肩胛肌。

拨乱反正十个美丽方法

谎言重复千遍后就是真理？真相永远在谎言背后？假作真时真亦假。拨开迷雾，美丽、自信就在你脸上。

吃巧克力会长暗疮

绝对不会。大量有关饮食影响皮肤的研究显示，巧克力与油性皮肤扯不上关系，正如油腻食物不会影响油性肌肤一

样。油脂性皮囊层产生且受血液内的男性荷尔蒙控制。基本上,就算你灌入大桶的肥油或吃进无限量巧克力,也不会对皮肤有丝毫影响。

发尾开叉可补救

无法补救。有些产品可以暂时愈合开叉的发尾,不过始终只是治标,惟有剪掉开叉发尾才是治本之道。但是,某些发质,譬如细致柔柔的,就算剪掉也未能解决开叉的烦恼。吹干、蓄发甚至梳头也可轻易导致此类头发开叉。

洗头后用冷水冲洗,能令头发更光泽

这个方法很有效,它可使扩张的头皮恢复正常,让头发干后更见滑亮。冷水也可刺激真皮内的血液循环,长期如此有助于保持头发健康。

仰睡可防止皱纹

你的确可从人们脸上的睡纹——尤其是那些额头或脸颊上的睡纹,猜到他们的睡姿。睡觉时脸庞朝下的确会压皱皮肤,时日渐久皱纹便会显现。送你一个小妙方:用缎料枕头套,缎料比棉或麻优胜之处是它们不会压紧肌肤。

千万别拔眉毛上缘

说得没错,拔掉眉毛的上缘会降低眉线,你也不想有条往

下垂的眉吧？眉毛低了会令两眼距离看来拉近、面孔往下拉，眉毛显得凹凸不齐，失去原来的自然弧度。

用蜡脱毛会使重生的毛发长得比较细致

每根头发都具有愈长愈细的天然状态，所以剃削发根最浓厚处便能营造出倍觉粗厚及浓密的效果，正如剪个短发就可营造秀发浓密不驯的形象一样。拔除毛发的确可加快毛囊血液循环，刺激毛发生长（眉毛除外）。至于新发，仍会沿着原有形状自然重生，故不会加厚变密。经常以蜡脱发则会使生长速度放缓，毛发逐渐长得更细滑并有光泽。

一旦停止运动，肌肉即转化为脂肪

这是真的。虽然肌肉不会真的变成脂肪，不过，通常一旦停止运动，肌肉便会消失，代之而起的可能是脂肪。

节食减肥的前 10 天无法减掉脂肪

在节食的第一个星期，很多人都会感到体重迅速下降，但失去的其实是水分，而非脂肪。循序渐进地减，才是上策。

磨砂对肌肤有害无益

这要看磨砂的次数及产品的温和程度，事实上进行磨砂有助于滑除死皮，令肌肤色泽更均匀，而且能增加对护肤品的吸收。当然凡事过犹不及，磨砂次数愈多未必愈好，应该依照

产品上的说明,以免弄巧成拙,伤害皮肤。

用橄榄油浸泡指甲有护甲作用

指甲沾油有助滋润脆甲及软化指甲表层。不过说真的,市面上不难找到更好更有效的护甲产品。

拥有玉脖美颈

秋凉将至,漂亮的手臂、腿都将藏进秋装中,只有动人的颈项依然为我们的风采加分。有句话说,颈部是女人的第二张名片,关乎你的细节美感。但它是否也和你的俏脸一样得到了细致的呵护?也一样光洁动人?人们常说从女人的脖子上去寻找年龄,确实,就算美丽如刘嘉玲,最害怕的恐怕也是娱乐报道中那句“脖子上的细纹无法掩饰”吧!

解密颈部皱纹

颈部在人体学上是一个“多事三角区”,颈部肌肤十分细薄而脆弱,颈部前面皮肤的皮脂腺和汗腺的数量只有面部的三分之一,皮脂分泌较少,难以保持水分,更容易干燥,所以很易产生皱纹。颈部的皱纹通常有两种,一种是初期老化的皱纹,十几岁时便开始出现,这种皱纹通常不明显。另一种皱纹则是受紫外线的影响,并随着年龄的增加而加深,这种皱纹可

能非常明显。无数次抬头、低头的动作,加上支撑头部的重量,颈部肌肤很容易加速老化和松弛,产生皱纹。而且,一旦产生皱纹后,便很难恢复弹性,将之消除。很多女性非常注重“面子”上的保养,却对颈部肌肤不闻不问,不太注意护理,所以一些女孩从25岁开始,颈部便有明显皱纹了。如果年龄偏大,颈部皮肤已经出现松弛、缺水、轮廓感下降的情况,更需要具有针对性的颈部保养。

美容院护理

现在美容院开展专业颈部护理项目的不多,到正规的美容院做护理很有效。步骤一般分为三步:第一步彻底清洁、去角质,清除掉颈部皮肤的死皮;第二步进行颈部按摩,目的是舒缓肌肉,收紧颈纹,提升颈部轮廓;最后是敷用颈膜套。颈膜套是一款专门用于颈部及胸部的颈胸部美肤套,有高度的滋润和活力补充作用,能为肌肤及时补充水分和营养,改善干燥缺水的问题。还能重组弹力组织,令粉颈的曲线恢复平滑柔美。这种美容院的颈部护理一般一个月做一次就可以了,更重要的是坚持日常保养。

颈部保养品全选

在美容品市场上搜索了一圈,你会失望地发现,颈霜并不像眼霜等保养品一样,是每个品牌的必备品。但并不是各品牌尚未推出,而是很多品牌的颈霜目前只在国外市场发售,还

没有登陆国内。以下是我们可以在国内买到的各品牌的颈部适用保养品：

1.薇姿轻盈纤体精华露：优质的纤体产品同样可以去除颈部堆积的赘肉，具备三重乳化功效能够渗入深层肌肤，令肌肤平滑、细嫩。

2.娇韵诗新生紧肤颈霜：是一款有效抗皱、紧实肌肤的颈霜，能使颈部肌肤呈现年轻、柔软、回复弹力，还有深层保湿的作用。

3.佰草集颈霜：非常实惠而优质的颈霜，纯白的质地十分爽滑，还有淡淡的清香。

“挤痘痘”的事后处理方法

Q：暗疮是把它催熟好，还是压下好，我认为是催熟好，否则毒出不来很难好。但若暗疮很熟了，是不管它，等洗面时不小心弄开好，还是把它挤走好，我发现两种情况的结果差不多，但又怕把毛孔弄粗，到底龙头出来后是怎么处理好呢？

A：如果暗疮是被彻底的挤出来的话是不会把毛孔弄粗的，但要挤得得法。如果你把龙头和细菌都挤出来后，为了避免发炎，还可以用生理盐水清洗伤口，或用消炎的化妆水及药膏敷在上面，这样不但可以减少发炎的情形，也能让挤完后的红肿消退一些。大约 15 分钟后，再搽点护肤品就可以了。（大约三天后会就出现效果了）。不过，如果你发现，粉刺和

痘痘都到了可挤的程度,还无法轻易地挤出来,建议你不要太用力,太“暴力”,还是乖乖地搽药吧!

当你长痘痘时会.....

- 1.等它“成熟”一点就用手把它挤掉!!
- 2.不挤!打死也不碰它,等它自己好。
- 3.到美容院去
- 4.避免照镜子,越看越伤心

挤痘痘的正确步骤

准备工具:柔软角质化妆水、青春棒、拔粉刺面膜、夹眉毛小夹。

挤痘痘前,手都要清洗干净,最好用去角质面膜,让角质层变得柔软,痘痘更容易挤出。不过,有发炎的痘痘的话去角质时记住不要擦到它。准备战痘的手,最好用化妆水再擦一次。洗脸后,要挤痘痘的地方什么都不要抹,尤其不要用收敛性化妆水,那会让毛孔收缩,更难挤出痘痘。

至于要用的青春棒,要先先用酒精或化妆水消毒干净。青春棒挤痘痘时,所接触到范围较小,不会影响或伤害到痘痘旁边的正常皮肤。但刚开始使用时,可能会不顺手,而且有些人用青春棒若是忘记清洁,挤出来的痘痘留在上面的脓,再蔓到下一颗痘痘,有点像患传染病。

先擦柔软角质化妆水,挤痘痘更容易。对付坚毅不拔的

顽强的粉刺，先擦柔软性角质化妆水，你会发现挤起来特别容易，就像拔除粉刺面膜时，一定要用软化角质的美容液一样的道理。

用手挤痘痘，先拿面纸包住手指，不过露在空气中的面纸还是有污染的危险，所以，建议你抽取面纸时，选下面的第二张比较安全。如果要用青春棒挤时，要记得挤粉刺是用洞较小的那头，看起来像铁线绕成一圈的形状，挤痘痘则用洞较大的那边，看起来较深，圆圆凸进去的样子，挤压时，只要把痘痘开口放在圆圈中间往下按压，或慢慢移动，直到洞口碰到铁线边边为止就可以了。如果一下子挤不出来，可能行驶方向不同，可转个方向试试。

另外，不少美人挤痘痘时，不能拔起所有的粉刺。其实，拔完粉刺后，你会发现许多粉刺没被子连根拔起，这时候只要你拿出夹眉的夹子，利用角角的地方，把跑出一小段的粉刺夹出来，那粉刺就真的会干干净净了。

挤完痘痘，用生理盐水清洗伤口，或用消炎的化妆水及药膏敷在上面让挤完后的红肿消退一些。

好习惯造就靓女韵味

容貌是天生的，韵味是靠后天塑造的。将健身等活动融入日常生活习惯中，你就可能成为韵味十足的靓女。

神清气爽的舒展运动清晨，起床前，先做一下深呼吸，再

把双臂尽量伸展——屈曲——再伸展。接着，双腿站立与肩同宽，双臂向上伸直、后扬，然后双腿挺直双臂慢慢向下，直到手指或手掌触地。

持之以恒的办公室健身：一是上下楼最好步行，走楼梯时尽量挺直腰板，踮起前脚掌。此举不仅可以减少腿部脂肪，还可防止静脉曲张。二是利用工间休息时间做做操，可采用以下两种方法：坐在椅子上，腰背伸直，脚尖着地，颈肌放松，轻轻下垂到45度角。然后弯腰，直到手能接触到脚尖为止；坐在椅子上，脚尖着地，右手按右耳。然后尽量将身子向左侧倾斜，直到左手指可以触及地面，然后再反方向做。如此有助于除去腰腹部积存的脂肪。

温文尔雅的坐姿不良的坐姿，除在形象上给人以粗俗失态之感外，还对身体健康有害。

女性坐下时，两肩不要用力，下巴微微上翘，腰背挺直，两腿斜向放置呈流水形，样子很淑女也很动人。

亭亭玉立的站姿一个完美的女人，正确的站立姿势是：头、颈、躯干和脚在一条垂直线上，抬头挺胸收腹，两臂自然下垂。

风度翩翩的步态女性行走时，头部要端正，不要抬得过高，两手前后摆动的幅度小一点，同时注意两腿并拢，碎步前行，走成直线，步态要自如、匀称、轻盈，这样能显示出你的温柔、娴雅的窈窕美。同时，脚步的轻重、快慢、幅度和姿势，要

同出入的场合相适应。

快速便捷的化妆美容

一是速洁面。把吸满洁面剂的棉纱装在密闭的容器里，带在身边，必要时拿出来擦一擦即可。二是轻描眉。在眉毛处用眉笔轻描两笔，使其呈月牙形，如果时间允许，可以再用稍淡眼线笔画好眼线。三是薄施霜粉。脸黄的女性可搽粉霜；脸色苍白的女性可抹些润肤霜，还可用小刷子蘸少许胭脂，从颧骨到鬓角处刷几下。四是淡抹唇。准备四五管色彩不同的口红，根据场合的需要淡淡地抹上一些口红。

冬日家庭护肤有哪些法则？

冬天是皮肤最为娇弱的季节，办公室的空调、家里的暖气、室内外温度的严重差异、呼啸的冷风都使得脆弱的肌肤备受考验。冬天，护肤不再是年轻女士们的专有话题，男士、孩子以及老人们都必须好好照顾自己的“面子”。

走出女性护肤误区

部分女性在护肤方面存在着不少误区，其中很重要的一点就是，使用儿童用的宝宝霜等护肤品，使用者通常认为专供儿童用的护肤品一定非常滋润，对皮肤护理很有帮助，其实，这种观点是不正确的。成人的皮肤同儿童的皮肤有很大差

别,特点完全不同,在像秋冬这样的干燥季节,成人皮肤面临的主要问题是缺水,而儿童皮肤主要是缺油,专门针对儿童皮肤的产品是根本不适合成年人的。

还有些人在秋冬寒冷的日子里偏向于或者习惯于用很热的水洗脸,这种做法其实是不可取的,这样会使肌肤变得更干燥,甚至出现发红现象,长期下去会对皮肤造成很大伤害。秋冬可以用温水洗脸,或者用冷水洗,这样可以使皮肤保持很好的弹性。

重视脸部皮肤而忽视颈部皮肤,秋冬季节,在进行清洗时,常常由于衣物厚重,领口较高,颈部很容易被忽视,待到来年春夏,出现了脸和脖子上下不一致的尴尬。

宝宝护肤品不宜经常更换

有的妈妈为了图省事,自己用什么,也给孩子用什么,殊不知这样做会刺激孩子的皮肤。儿童处于生长发育时期,皮肤真皮中的皮脂腺尚未成熟,表面娇嫩纤细,抗菌力和免疫力都比较弱,遇到外来刺激反应敏感。尤其是在寒冷的冬季,孩子的皮肤会受到严

严峻的考验,如果得不到有效的保护,就会出现发红、发干,甚至皲裂的现象。

儿童应选用儿童专用护肤品,市场上出售的儿童护肤品种类很多。选购儿童护肤品时不一定要追求名牌或价格昂贵

的产品,只要适合自己孩子的皮肤就行。强生、孩儿面、郁美净等较有知名度的牌子,不仅价格便宜,而且能够有效地保护儿童娇嫩的皮肤。

宝宝专用的润肤产品一般有乳液(润肤露)、润肤霜和润肤油三种类型。乳液(润肤露)一般含天然滋润成分,能有效滋润宝宝的皮肤;润肤霜一般含有保湿因子,是秋冬季里最常使用的护肤产品;润肤油一般含有天然矿物油,能够预防干裂,滋润皮肤的效果更强一些。市场上出售的儿童护肤品种类很多,在选购时应该选择那些不含香料、酒精、无刺激、能很好保护皮肤水分平衡的润肤霜。宝宝护肤品的牌子不宜经常更换,以免使宝宝皮肤产生过敏等不适症状。

男人更应善待“面子”

很多男性因为羞于买护肤品,或者对男性护肤品了解甚少,于是每天草草用香皂洗脸就算完事。可是在冬天,香皂洗过的皮肤像被刀子刮过一样,干燥得可以掉下皮屑来,不仅别人看起来不舒服,自己更是痛苦不堪。冬天,男人也必须好好照顾自己的面子。

只要你不是干性肤质,T字部位就是清洁的重点。T字部位是“生产油污”的“窝点”,每天洗脸时要用洁面品重点在额头、两侧鼻翼和下巴部位做轻轻地按摩,以旋转的方式,由下而上,由内往外打螺旋,尤其在毛孔粗大的部位,做稍微深

层一点的按摩,诱出油脂,再用清水洗干净,之后要涂抹护肤霜。皮肤较为干燥的男士需要选择比较滋润的护肤霜,或者补水效果较好的乳液;混合型皮肤则一定要选择较好的收缩水,收缩水既可以去掉T字部位油污,又可以补充干燥部位的水分;而油性皮肤的收敛水可以选用含微量酒精的产品,能在收敛毛孔的同时杀灭细菌,防止青春痘、粉刺等出现。

每天例行的洁面程序只能去除一部分浮在表皮上的死细胞,所以要定期给皮肤大扫除。可以在周末用去角质霜或磨砂膏认真地做一次清洁,用力量比较轻的中指和无名指轻轻按摩,清除掉表皮过盛的油脂和老化的角质细胞,皮肤会明显变得干净有光泽。

由于男性在户外工作的机会较女性多,所以更应注意防晒。不要以为只有夏天才需要“抗日”,实际上阳光中的紫外线365天都在侵害着皮肤的健康。选择有防晒成分的护肤品既能滋润皮肤,又可抵御紫外线的侵袭,方便又有效。

肌肤缺水状态和补水方式

缺水 缺油

秋天,各类型皮肤都处于缺水状态,但补水方式并不相同。不要以为泛着油光的肌肤,既不紧绷又无干皱的感觉就永远都处于饱水状态,水分的及时补充对肌肤来说是同样重

要,也是必不可少的环节,油性肌肤应选用清爽的水质保湿产品(保湿凝露、喷雾,润肤露)。

干性皮肤缺水现象最为明显,肌肤容易在干燥的秋季形成细小皱纹,所以偏油质的保湿产品会有很好的锁水保湿效果(保湿霜、保湿乳液)。

补水 保湿

补水是直接补充肌肤细胞所需的水份,不仅滋润肌肤表层,更可以深入肌肤与渴水细胞紧密结合,改善肌肤微循环,增强肌肤圆润度。而保湿仅仅是防止肌肤水分蒸发,不仅无法解决肌肤的缺水状态,而且破坏了肌肤的微循环。

聪明的 girl 用眼霜

你知道有经验的美容师第一眼会打量顾客的什么部位?是眼睛。因为眼部肌肤是人体最薄的肌肤,同时又是活动最频繁的部位,而且还是化妆中拉扯皮肤次数最多的地方,非常容易长出皱纹,并且一旦长出就很难消除。谁也不愿意自己美丽的眼睛早早生出恼人的鱼尾,学会照顾眼睛就从用眼霜开始吧! 用眼霜的五个误区:

25 岁之后才要用眼霜

对于大多数 office girl 来说,一刻也离不开电脑的工作,

被报刊和影视光碟占据的休闲时光,再加上越来越长时间地使用暖气、空调,这样的生活令眼部肌肉疲劳不堪,也许在 25 岁之前,皱纹就早早地来和你“见面”了。

面霜可以代替眼霜

眼睛周围的肌肤可不同于其他肌肤,是面部肌肤中角质层最薄、皮肤腺分布最少的部位,不能承受过多的营养物质。所以眼霜最根本的目的在于能快速吸收、适当滋养,决不能用油性的面霜代替眼霜,给眼睛增加不必要的负担。

眼霜能治鱼尾纹、眼袋和黑圈

许多人用眼霜是因为眼角出现了第一条细纹,或者眼皮浮肿、有明显的黑眼圈或眼袋。但是对于皱纹、黑眼圈和眼袋来说,用眼霜只能防止眼部更快速地老化,相当于“亡羊补牢”。所以,用眼霜的最佳时机是在皱纹、眼袋和黑眼圈还没有产生的时候,防患于未然!

只需在眼角使用眼霜

用眼霜是因为眼角出现了鱼尾纹,可是你知道上、下眼皮的老化比眼角更早吗?不要因为症状没有眼角的鱼尾纹明显就忽视了对它们的保养。而且因为眼部皮肤极薄,眼霜用得太多不但不能吸收,反而会造成负担,加速肌肤衰老。所以每次只用绿豆大小的“两粒”就可以了。记住,先涂眼霜再涂面霜,涂面霜的时候一定要躲开眼睛周围的肌肤哦!

所有眼霜都一样

认识了眼霜的重要性后,往往有人跑到化妆品柜台,挑一件质量、包装、价格满意的眼霜,拿了就走。这样做就大错特错了,眼霜的种类非常丰富,分别针对不同年龄、不同的眼部问题。买眼霜之前一定要先了解自己有什么样的眼部问题,再按需购买,省得花了冤枉钱还解决不了“面子”问题。

眼部急救小方案:

1.对于长时间坐在电脑屏幕前的 office 女生来说,滴上一滴眼药水是缓解眼睛疲劳的好方法。不过要注意哦,瓶口一定不能碰触眼皮和睫毛,否则会污染药水。

2.晚睡早起的不规律作息让眼睛常常都是肿肿的,可以在临睡前将两个不锈钢的小勺放进冰箱的冷藏室,第二天早上拿出来,放在肿胀的眼睛上做2分钟的冷敷,眼睛很快就可以消肿,而且还能让眼神看起来更清澈。

3.常常出差的通勤族们注意了,飞机上的干燥环境与办公室的空调比起来有过之而无不及,补水的装备不可缺少。趁着飞行时间为眼部肌肤补补水,既打发了无聊时间,又能在下飞机时给别人一个容光焕发的好印象,何乐而不为?

4.炎热的夏季里,每天都化着精致妆容的 office girl 一定会选择防水睫毛膏让自己远离尴尬。但越是不脱妆的化妆品,卸起妆来就越麻烦。没有专业卸妆用品时千万不能不卸

妆就直接用洗面奶洗脸，洗面奶并不能将化妆品完全除掉。这时可以用棉棒沾上一点 baby 油轻轻擦拭睫毛，作为卸除睫毛膏的应急之法。

对抗斑点 隔离霜：粉底先锋

要有一个既自然透明又能持久的化妆，隔离霜是一个保护化妆、保护皮肤的先锋小兵。如果不使用隔离霜就上粉底，就会让粉底堵住毛孔伤害皮肤，也容易产生俗称“吃”的粉底脱落现象。

除了保护皮肤的功能之外，一些好的、知名品牌的隔离霜还同时具有修饰肤色的作用，如果你不愿意化妆，但又有皮肤的瑕疵时，可用隔离霜来当作日霜，一方面保护皮肤，另一方面又可以极为自然地美化皮肤。

选择隔离霜时，必须确认是亲水性的，（即隔离霜的成份中，水的含量比油多），这样才能确实将化妆品隔离并且让化妆持久。

不同颜色的隔离霜也具有不同的修饰作用：

紫色：

在色彩学中，紫色的对比色是黄色，因此紫色最具有中和黄色的作用。针对东方人容易出现的皮肤泛黄的问题，紫色的隔离霜能将之中和为白而粉红。

绿色：

当皮肤面临寒风刺骨、室内室外温差大的冬季时,最容易在两颊产生微细血管扩张的反应,许多女性一到冬天,脸上就红扑扑的刺痛、干涩,这一类的皮肤现象最需要使用日霜来保护,并且可以用绿色的隔离霜将恼人的红斑盖住(色彩学中,绿色的对比色是红色!)除了红斑之外,任何因青春痘而留下的疤痕、皮炎,都可以用绿色隔离霜来遮盖。

白色:

是专为皮肤黝黑、晦暗、不洁净、色素分布不均匀而设计的。当使用白色的隔离霜之后,皮肤的明度增加,肤色会立即看起来干净而有光泽度。

蓝色:

适合年纪大、皮肤缺乏血色、没有光泽度的女士们使用。蓝色不同于紫色,它能较“温和”地修饰肤色,使年纪大的皮肤看起来“粉红”得自然、恰当。

金色:

如果你希望拥有健康的巧克力色皮肤,那么金色隔离霜是最好的选择。皮肤较黑的朋友,如果只是一味地想使皮肤变白,有时会因搽上过多的粉底,使皮肤看起来泛青、泛灰,越弄越糟!不妨试试金色的隔离霜,它能让你的皮肤黑里透红,晶莹透亮又充满活力!

肤色:

肤色的隔离霜不具备修饰肤色的能力,但却具有高度的

滋润效果,如果有皮肤干燥、脱水的问题,可以在打粉底之前,在脱皮的地方用肤色的隔离霜轻轻按摩,就可以改善并预防缺水、脱皮的问题。

手部护理五部曲

女性的双手,最容易泄露年龄的秘密。尤其经过了冬春两季,湿度的下降会导致双手肌肤变得粗糙甚至蜕皮、爆裂。夏天,想回复完美无瑕的纤纤玉手,你需要做的功课就来了。

深层清洁

选择含有蛋白质的磨砂膏混和手部护理乳液,按摩手背和掌部,蛋白质及磨砂粒能帮助漂白及深层洁净皮肤,去除死皮和促进细胞新陈代谢。

舒缓修护

用有舒缓作用的手部修护乳涂抹于手部,注意选择含有维他命及蛋白质的产品,能帮助促进细胞新陈代谢及迅速改善皮肤弹性,令皮肤回复柔软润泽。

手部按摩

涂搽较油性的滋润护肤膏于手背上的指节及粗糙位置,可软化粗糙皮肤及关节位,还能充分滋润防护。再混和护手

霜及手部按摩油按摩双手。

深层护理

涂上手膜后,用保鲜纸、热毛巾或棉手套包裹约十分钟,有助巩固皮下组织及深层滋润肌肤。

完美保护

最后涂搽防皱润肤霜,加强润泽肌肤及锁紧已经吸收的养分,让双手皮肤迅速回复娇嫩柔滑。

护理小贴士

1.每星期两次深层洁净手部肌肤。可以帮助漂白肌肤、清除死皮及促进新陈代谢。

2.然后搽适量护手霜,可滋润及补充手部肌肤水份;但如要改善“煮妇手”问题,则应早晚使用滋润性的防护膏。

3.搽润手膜包裹约十分钟,透过热力加强手部肌肤吸收营养物料,令双手回复柔滑润泽。

4.每天早晚使用护手霜。

冬季美手八处方

时下,手的审美功能,正悄然兴起并日益被人们接受与重视。一双修长、细腻、红润的纤纤玉手,不仅给人以健康、纤

美 丽 人 生

柔、灵巧之感,更添女性魅力。

在冬季,不少人的双手容易皲裂、倒刺、干燥、冻疮,使你的形象减分。此时,手作为女人的“第二张脸”,尤其需要精心呵护及美化。

1.常备润手霜,每次洗手后及时涂上它,可补充水分及养分。另外,选润手霜也有讲究。如果手背肌肤有紧绷感觉及少许细纹,宜选用一些性质较温和、含甘油、矿物质的润手霜;如果肌肤出现瘙痒、脱屑状况,则属敏感干性肌肤,宜选含有薄荷、黄春菊等舒缓成分及甘油等滋润剂的润手霜。

2.为双手选定几副专用的手套,在提过重的东西或搬运粗糙物品时,须戴上厚实耐磨的劳动手套;接触刺激性液体,如洗洁精、洗衣粉液之类时,须戴橡胶手套;寒冷天气外出时,则应戴上质地柔软的保暖手套。

3.用浸过清洁剂的抹布做完家务后,需用柠檬水或食醋水把手洗净,以去除残留在肌肤表面的清洁剂里的碱性物质,然后抹上润手霜。

4.看电视或闲暇时,不妨做一些简单的手指操,比如模仿弹钢琴的动作,让手指一屈一张地反复活动,可以锻炼手部关节,健美手形。

5.调理好日常饮食。平日应充分摄取富含维生素A、E及锌、硒的食物,如绿色蔬菜、瓜果、鸡蛋、牛奶、海产品、杏仁、胡萝卜等,以避免肌肤干燥。此外,还应注意钙、铜等营养素

的摄入,因为身体一旦缺钙、缺铜,会引起指甲无华、脆弱易折断,影响双手健美。钙含量高的食品有:奶类、豆类制品、海产品、绿色蔬果;富含铜的食品有:动物肝脏、贝类、硬果类、豆类制品及深色蔬果。

6.经常修剪指甲,防止指缝内积存污垢而破坏双手美观。若留指甲,应将指甲边缘磨擦修饰光滑并修剪成椭圆形,过尖的指甲形状会削弱指甲的韧力而使其变得易折断。

7.少做仿真指甲。由于仿真指甲整个制作过程较为复杂,若制作中稍有不慎或器械消毒不彻底,便可能引致指甲感染细菌、病毒;另外,有些人工指甲的材料也可能对自然指甲造成过敏,使指甲变薄、强度减弱,故而,从护手健手的角度考虑,仿真指甲还是少做为妙。

8.定时按摩双手,以促进血液循环,防止手部浮肿。按摩时最好涂上按摩膏或橄榄油,方法为:以一手拇指和食指抓住另一手的手指两侧,轻轻从指根拉到指尖。每根手指各做2-3次,左右手交替进行。

漂亮眼睛的七大敌人

1号敌人:酒精

酒精是漂亮眼睛的头号敌人。为什么喝了酒的人会面色通红、体温上升?那是因为酒精会促进血液循环,使毛细血管

美 丽 人 生

膨胀。眼睛周围的肌肤幼嫩,血管非常细小,如果饮酒过度,毛细血管很容易破裂,形成斑点。

招数:对于酒类躲得越远越好。如果实在躲不过,不得已而喝了酒,一定要多饮些水来抵消它对皮肤的不良影响。

2 号敌人:烟草

烟草一口,燃烧起来,绝对是一个不可忽视的敌人。近来的科学研究更加明确指出,它可导致眼睛周围的皱纹产生。即使自己不吸烟,也不应放松警惕。“二手烟”同样会摧残你的身心和容貌。

招数:扪心自问一下,你和你的“烟民”朋友们聚会时,是否真的常快乐?是否真的可以丝毫不介意皱纹渐渐爬上眼角,如果你没有这么释然,那还是和他们保持一定的距离吧!

3 号敌人:干燥

干燥会使眼睛变得没有神采,觉得似乎你总是特别沮丧。

招数:消灭这个敌人最最好的办法就是不断地给眼睛补水。几乎每一位美容师以及护眼专家都建议使用润湿液,它适合你,不论你是否戴隐形眼镜、戴的是哪种隐形眼镜。

4 号敌人:过度日晒

过多的紫外线照射会导致眼周皱纹、白内障和其他眼部疾病的产生。

招数：在户外活动时，戴上太阳镜或防紫外线眼镜，能很好地保护你的眼睛。

5 号敌人：过期化妆品

当你打开一支新的睫毛膏、眼线笔或眼影粉的那一刹那，细菌就开始侵入了。你用过这些化妆品后，再放回容器里去的时候，更多的细菌就被收集起来了。如此反复，细菌会越聚越多，它们一旦进入你的眼睛，会引起眼部感染或更糟的后果。

招数：最多 6 个月就应更换一次化妆品，而睫毛膏则最好 3 个月更换一次。

6 号敌人：错误节食

错误节食也是对眼睛造成威胁的敌人之一。研究指出：新鲜的蔬菜和水果中富含的维生素 E、维生素 C、胡萝卜素和锌等可以预防某些眼部疾病和皱纹的产生等。

招数：如果你节食，减少脂肪和淀粉的摄取是正确的，但同时一定要增加蔬菜和水果的摄入。

7 号敌人：睡眠不足

如果你经常工作到深夜两三点，早晨 8 点又要赶去上班，那么，睡眠不足似乎就要将你击垮。

招数：要打败这个敌人，一定要抓住每个机会。在班车

上、在午休时、等着理发时，只要一有空就眯一下。这样才能常保清爽健康的双眸，摆脱眼袋、黑眼圈和皱纹。另外要尽量避免摄入咖啡因，它会干扰你的睡眠规律。

保养眼睛的七种方法

1.切忌“目不转睛”，自行注意频密并完整的眨眼动作，经常眨眼可减少眼球暴露于空气中的时间，避免泪液蒸发。

2.不吹太久的空调，避免座位上有气流吹过，并在座位附近放置茶水，以增加周边的湿度。

3.多吃各种水果，特别是柑桔类水果，还应多吃绿色蔬菜、粮食、鱼和鸡蛋。多喝水对减轻眼睛干燥也有帮助。

4.保持良好的生活习惯，睡眠充足，不熬夜。

5.避免长时间连续操作电脑，注意中间休息，通常连续操作1小时，休息5 - 10分钟。休息时可以看远处或做眼保健操。

6.保持良好的工作姿势。保持一个最适当的姿势，使双眼平视或轻度向下注视荧光屏，这样可使颈部肌肉轻松，并使眼球暴露于空气中的面积减小到最低。

7.调整荧光屏距离位置。建议距离为50 - 70厘米，而荧光屏应略低于眼水平位置10 - 20厘米，呈15 - 20度的下视角。因为角度及距离能降低对屈光的需求，减少眼球疲劳的几率。

如果你本来泪水分泌较少,眼睛容易干涩,在电脑前就不适合使用隐形眼镜,要戴框架眼镜。在电脑前佩戴隐形眼镜的人,也最好使用透氧程度高的品种。

40 岁以上的人,最好采用双焦点镜片,或者在打字的时候,配戴度数较低的眼镜。

如果出现眼睛发红,有灼伤或有异物感,眼皮沉重,看东西模糊,甚至出现眼球胀痛或头痛,休息后仍无明显好转,那就需要上医院了。

皮肤保鲜第一要事

我有一位加拿大的朋友,从事美容工作,今年接近 50 岁。50 岁的女性已经开始进入老年阶段,这个年龄段前后的女性,皮肤衰老速度比较显著,表面粗糙,色泽黯淡,皱纹生长速度较快。与这个朋友 5 年没有见过面,一见之下我惊叹,她的皮肤状况没有什么变化,当我询问她护肤秘笈时,她告诉我,最大秘密是防晒,她说她每天都会使用防晒系数 15 的资生堂防晒化妆品,出门走一步都要打伞,当然这也许有点夸张,但据我观察,她五步以上的确是打了伞的。

致使女人皮肤衰老的第一大天敌是什么?几乎所有的专家都认为是阳光中紫外线的侵害。美国一位皮肤学专家作过这样的论断:如果女人生下来进入完全隔离紫外线的地下深层,一百年之后,她的皮肤状态几乎仍然如同婴儿;如果将一

个肤质非常好的女性在西伯利亚沙漠上曝晒半小时,皮肤顷刻间将受到致命的伤害。

美国哈佛大学医学院皮肤病学教授肯尼斯博士认为,防晒不仅仅是防止 UVB 的损伤,尤应要重视 UVA 的防护。UVA 是长波紫外线,长波紫外线直接照射皮肤后反应快速而直接,会导致皮肤红斑发炎、肌肤老化、产生皱纹、降低皮肤弹性、甚至诱发皮肤癌。UVB 是中波紫外线,中波紫外线照射皮肤后,会导致皮肤晒黑、肌肤免疫力降低、使皮肤失去光泽。通常 UVA 的强度大约是 UVB 的 15 倍,它可以穿透云层,穿透玻璃,即使在室内也无法躲避,并可直达皮肤的真皮层,破坏胶原蛋白和弹性纤维,引起皮肤老化。

世界著名皮肤学家和光学家一致认为,由于空气的严重污染、大气臭氧层的不断破坏,紫外线带给肌肤的伤害日趋严重,是造成肌肤皱纹、色斑、干燥,甚至是免疫力降低和皮肤癌等问题的首要因素。加强防晒意识,选择科学合理的防护方法是每一个女人护肤的第一要事。

空调房里怎样护肤

不论冬夏,不少人每天都在安装空调的环境里工作和生活,那么,在这种环境里该怎样养护肌肤呢?

往往空调房间一般偏于干燥,人体皮肤会因酸碱度不平衡而受到影响。预防的方法是注意体内外的水分补充。常在

空调环境中的人,每天至少应喝足8大杯开水,同时要多吃新鲜蔬菜、水果。另外,还要选用具有保湿作用的护肤品,如爽肤水、保湿乳液以及眼部保湿除皱精华液等。此外,在空调房间里放置一两盆清水,也会起到良好的保湿效果。

空调室内外温差较大,如进出次数频繁,忽冷忽热的温度变化极易使皮脂腺功能失调,出现皱纹。许多人为了保持室内凉爽,多数空调房间都紧闭窗户,新鲜空气相对较少,殊不知室内氧气不够充足,实乃皮肤大敌。皮肤一旦缺氧,就会渐渐失去正常人体的红润状态,而开始泛黄,甚至变得苍白。因此,空调房内应禁止吸烟,同时放置一些绿色植物,间或去室外散步、活动活动,都是人体增氧、保护皮肤健美的好方法。

用植物精油修理男人的鼻子

整日在“江湖”上拼杀的男人们,又累又辛苦,鼻头上的小黑点又时常来骚扰,痘痘永远“遍布”整张脸,毛孔又粗又会冒油。很多人对着粉刺不知下了多少功夫,可是粉刺始终没有绝迹过,总是挤不胜挤,挤完了干净几天,又跑出来了。还有些男人,总是无法摆脱“草莓鼻”的困扰。粉刺大部分发在脸部的T字部位,因为这些部位的皮脂腺较多,油脂分泌较多,毛孔也会自然地张开,这也是为什么油性皮肤的人毛孔会比较粗大的原因。若停留在毛孔的油脂没有被清干净,就会阻塞在毛孔中,形成青春痘。“草莓鼻”主要是指鼻头上布

满黑头。黑头指的是毛孔里汗、皮脂、灰尘等堆积在一起，跟空气融合，凝固而成的黑色物质，一般出现在皮脂分泌旺盛的T字部位，鼻子更是黑头的聚集地。要是不及时去除这些多余的皮脂，毛孔会变得粗大，容易引起酒糟鼻等现象。美容师建议的日常护理：

1.勤洗脸：只要从外面回到家中一定要将脸洗干净，但一天最多不超过两次。用深层清洁面膜敷脸，若是毛孔中很脏且油腻，可以滴入几滴茶树油和薰衣草精油，从而把毛孔（特别是“草莓鼻”的鼻头）彻底清洁干净，并且有消炎、避免粉刺恶化的效果。

2.每星期按摩一次脸部，可用葡萄籽油（质地较清爽、易吸收）加入薰衣草和佛手柑（避免在白天使用）、杜松莓等。薰衣草可保持皮肤的新陈代谢正常，预防角质堆积肥厚；佛手柑则有净化毛孔、修护发炎肿胀的毛孔的作用；杜松莓可对付毛孔粗大，更有杀菌与淋巴排毒的作用。（配方：葡萄籽油10ml、薰衣草5滴、佛手柑2滴、杜松莓3滴。）

3.洗完脸后可用薰衣草晶露来维持皮肤的酸碱值，它还具有收敛作用。

4.不要认为鼻贴是女人的专用品，针对男人的“草莓鼻”，你大可放心地用鼻贴、鼻膜来对付。

5.不要使用含有动物油、矿物油的保养品，更不要用一罐营养霜或乳液涂完整张脸。因为大部分有粉刺的人T字部

位都较油,不能一概而论。

6.日常的饮食习惯要以“少油、少糖、少热量、少刺激”为主要原则。避免吃油炸食品、奶油糕点、坚果类、巧克力等。

7.作好防晒工作,因为紫外线也是一个使粉刺恶化的主要原因。

8.注意卫生。不要用未经清洁的手摸脸,这会使原来的粉刺恶化,也会引起附近的皮肤被细菌感染发炎。

抛开黑眼圈

随着现代社会生活节奏的不断加快,中年职业女性常常会因为巨大的工作压力,没有规律的饮食,较短的睡眠时间以及用脑过度等使容颜变得憔悴。肌肤的各种不良症状如脱皮、干燥、暗疮等也随之产生,而最明显的标志就是黑眼圈的出现。除了使用眼膜、眼霜之类的护肤品之外,最为快捷有效的方法就是利用遮瑕化妆品来遮盖黑眼圈及其他面部瑕疵。

中年女性要想达到完美的遮瑕效果,一支质地细腻、涂抹容易的遮瑕膏是必不可少的。遮瑕膏的颜色必须和肤色一致,否则会在脸上形成不协调的色块或斑点。其次,一款贴近肤色、适合肤质的粉底和一款粉质细腻、上妆服贴的干粉是完美妆容的最佳搭配,不可或缺。它们能使憔悴的容颜重新亮丽如新、光彩照人。

首先用遮瑕膏掩盖缺点、瑕疵。利用唇扫或指腹,以按点

的方式遮盖需要掩饰的部位。如果遮盖黑眼圈,可用指尖沾取适量遮瑕膏,轻轻在眼圈发黑处按点,直至遮盖。注意避免使用黑色或蓝色系列的眼部彩妆,否则容易将想遮盖黑眼圈的感觉再凸显出来。如果上睫毛膏及上眼影会出现掉色的话,最好是化好了眼妆之后再 用遮瑕膏,效果会更好。

接着,仔细打上粉底。平均点上粉底,然后均匀涂开,直至看不见粉底为止。涂抹动作应先向上,再向外推至耳边,最后推匀至下腮、颈项、发际处,确保无法看出脸上粉底的“界限”为止。用湿海绵或沾湿了指腹来涂抹,可以避免上粉底后的“界限”感。

最后,用海绵粉饼沾上适量干粉揉匀全脸。这样,那恼人的黑眼圈就会被消灭得干干净净。

哪些人最适合做鼻整形术?

鼻整形术可以改善你的鼻子的外形和增加你的自信心,但是它不能完全地改变你的全部外形使别人不一样的对待你。在你决定做鼻整形术前,请你一定要仔细地考虑,你最要求的是什么,并与有鼻整形术经验的整形外科医生讨论。

最适合做鼻整形术的人是那些想使她(他)们的面貌得到改善,而不是要求十全十美的人。如果你在身体上是健康的,心理上正常,你的预期是现实的,那么你就可能是一个最适合做鼻整形术的人。

年龄是医生考虑的另一个因素,整形美容外科医生一般都不给青少年(女孩14-15岁,男孩16-17岁)做鼻整形术,直到她(他)们发育到比较稳定的年龄。

夏天去油大秘笈

喜欢夏天的人很多。又能穿上性感小背心,又能在游泳池里畅泳,又能戴上又酷又好看的太阳眼镜,仿佛夏天总有着说不出的淋漓畅快。可是,有资料表明,气温每增加1℃,皮肤的油脂分泌量就会增加10%,所以爱美的女孩子夏天都有着一个共同的烦恼,那就是满脸的油光。

好好的一个靓丽妆容,不到两个小时就糊掉,这全是油光作祟,所以想办法对付可恶的油光,令妆容更持久,真正拥有一个“无油的”、“清爽的”夏日,是我们必须要做的工作。它可以分三步进行:

1. 清洁是第一要领:

夏天天气炎热,毛孔增大,脸上分泌出来的油脂更容易吸附脏东西,阻塞毛孔,所以保持肌肤的清新爽洁至关重要。

可以选择一些不易引起肌肤敏感的洁面乳清洁肌肤,轻轻按摩后,用水冲洗干净,然后,上一些活肤化妆水。这有助于收细毛孔,而且能使脸部肌肤干爽,帮助缔造完美妆容。

2. 补水是不变法则:

在一般人的观念里,仿佛夏天并不需要什么护肤品。

“看,我的皮肤已经是油汪汪的,滋润成分足够了。”其实,夏天的肌肤一般都缺水,越是看起来油性的肌肤缺水状况越是严重。没有足够水分的肌肤会显得更油腻。所以,要改善肌肤油亮的局面,首先我们应该选用补水的护肤品。现在市面上有很多不错的补水护肤品,它们通常的特征是水分很足,并有锁水因子,看起来晶莹剔透,像玉兰油的水晶凝露等,就是夏季给肌肤补水的佳品。

3. 选用具有控油功能的粉底液:

使用粉底液是化妆中不可或缺的步骤。夏天的肌肤新陈代谢加快,令脸部油脂分泌增多,所以使用一般的粉底液往往会出现粉浮于脸上,或由于油分的分泌令粉底液糊开,甚至令妆容脱落的情况,所以夏天要使用清爽的具有油光调理功能的粉底液,以保持妆容的持久。油光调理粉底液含有独特的抗油光成分,可以有效吸收脸上多余的油分,防止妆容被汗水融掉,并有助于分散光线,令脸颊爽洁一整天。

美白“秘笈”大放送

白皙细嫩的皮肤,谁不想要?但生活中,我们的皮肤却时常和我们过不去,不是长着一副黑红面孔,就是晦暗苍白。怎么办?适当改变一下饮食结构,就可能使皮肤得到很大的改善。你的皮肤哪里不好,应该是对症下“菜”才行。

红脸膛:这是由于摄取动物性脂肪和蛋白质过多所致。

治疗方法是,在食用含动物性脂肪和蛋白质食物时,一定要辅以含大量叶绿素的蔬菜,如菠菜、芹菜、莴苣等,生吃效果更好。也可将蔬菜切碎,用布包挤汁饮用。

赤红脸:原因是血液循环不好,特别是末梢细胞血液不畅通。当天气寒冷时,人的面颊赤红,尤其是鼻尖部位。治疗方法是:

1.经常洗澡和按摩,使血液流通畅快,对红的部位要多做按摩;

2.为使体内更好地充分吸收蛋白质,要大量食用含维生素 B1、维生素 C 的食物,通过日光照晒可帮助吸收维生素 D。

油脂黑脸:这是由于过量食用动物油和植物油所致。治疗方法是,控制动植物的食用量,多吃含叶绿素的蔬菜。吃饭前喝一杯用温开水沏的菜末汁,效果更好。

面部黑色:一般来说,食盐过多的人肌肤粗糙发黑,经阳光照射后更厉害。手、足发黑是由于体内盐分要从末梢处泄出。过多地食盐面部会慢慢罩上一层黑色。治疗方法是:

1.控制食盐摄入量,多饮水,使盐分随尿液排出;

2.勤洗澡,在浴室中浸泡至出汗,也可排泄一些盐分。

面颊雀斑:食盐过多,有可能导致面颊长出雀斑;而饮食中如只摄取动物性脂肪和蛋白质,则会影响肝脏正常功能而使雀斑更显眼。所以长雀斑者一定要大量食用水果和蔬菜。此外,药物是肌肤的大敌,尤其是安眠药会使体内产生过多酸

性,激素失衡,脸上生出雀斑。

空中丽人美颜课程培训

一位常坐飞机的女士这样向我抱怨:每次经过数小时的飞行,眼睛周围和额头细纹便增加了不少,面容也苍白黯淡,特别影响下飞机后紧接着的商务会谈。相信她的这种感受对于经常出差的都市丽人并不陌生,飞机上湿度极低,机舱内空气超乎寻常的干燥,肌肤的水分流失速度也越发加快……下面这些简单又实用的美容方法,可以让你有效保持肌肤水分,使你在下机后依然保持清新靓丽的容颜。

飞行 1 小时后的 7 节美容课程

飞机起飞一小时提供完食物后,通常会将机舱内的光线调暗,以方便乘客的休息。这时候就是你进行美容的最佳时间段了,因为所有的人都在闭目养神,没有人会注意你。

简易清洁

因为用水不便,你可以选择简易包装的洁面布、卸妆湿纸巾,它们均含有护肤的温和乳液成分。可分为两面使用,网面可用来卸妆,光滑的一面用来擦拭脸部和颈部,补充水分。

补足水分

将高营养的收缩水倒在化妆棉上,轻轻擦拭脸部和颈部,

然后用手轻拍直到水分被肌肤充分吸收。

加强护理

做完以上两步后,敷上一张现在颇为人称道的高密度保湿面膜,其蕴含的一整瓶精华液的含量能迅速改善肌肤干渴现象,延缓水分流失,让肌肤瞬间变得水嫩。使用完的面膜可用来擦拭颈部和手部,让身体的其他部位也享受到水分的滋润。

必要养护

15 分钟后,取下面膜,用手轻拍面部,让精华成分得到完全吸收,然后抹上保湿的面霜。

充分滋养

带上眼罩休息,可有效隔离空气中的灰尘。屈臣氏超市就有专门为经常出差的人士准备的各种颜色、各种尺寸的眼罩出售。

随时补给

带上保湿喷雾,每过半个小时,往脸上喷一些,能非常牢固地帮你锁住肌肤水分。

局部修护

可千万别忘了护理娇弱的双唇,如果你专门为双唇准备了唇膜,那当然再好不过,如果没有,就用滋润效果极强的润唇膏或护唇啫喱保护双唇。

下机前 15 分钟的加分课

- 1.取按摩霜适量做个按摩,通过按摩促进皮肤的血液循环与新陈代谢,并为肌肤供应水分与营养成分,消除脸上的倦容。
- 2.用遮瑕膏遮盖黑眼圈带给人的憔悴感觉。
- 3.涂上让眼睛变得明亮有神的卷翘黑色睫毛膏,双颊扫上健康的粉色或棕红色胭脂,让你神采飞扬地出现在各种场合。
- 4.最后的点睛之笔就是喷上清淡的芳香持久的香水,为你增添一份优雅的气质。

空中护肤装备箱

- 1.小型化妆套装,可将家中使用的大瓶量化妆用品分别取出适量分装在这些小瓶中,主要有润肤水、保湿霜、美白防晒霜等。
 - 2.独立包装的面膜、洁肤棉、化妆棉。
 - 3.黑色防水睫毛膏、棕红色胭脂等简单彩妆用品。
- 有了这些完美装备,你的空中美颜课程实施起来就事半功倍了!

飞机上就餐的美颜要诀

- 1.喝饮料时,番茄汁和苹果汁是最好的选择,能提供必要

的维生素 C。

2.不要喝可乐等碳酸饮料,它们会加速你的脸部水分流失。

3.为了促进腿部的血液循环,防止腿部水肿,要多喝苏打水,它的利尿功能能显著改善水肿现象。

4.不要为了提神饮用咖啡,否则,长途飞行无法入睡也会引起黑眼圈。

控油对错知多少

用了吸油纸就能控油了。

错。吸油纸只能吸附渗透于皮肤表面的油脂,并不能从根本上调节油脂分泌。但是吸油纸携带、使用都很方便,对保持妆容有很好的作用。

洗脸次数越多越好?

错。洗脸次数过多,洁面产品使用过于频繁反而会另皮肤因油脂的大量流失而刺激皮脂腺分泌更多的油脂。

使用了爽肤水就可以不用保湿产品了。

错。爽肤水只能起到调节水油平衡、暂时补水的作用,并不能长时间地锁住水分。

控油在生活中要注意少吃辛辣等刺激性食品,多喝水,多吃新鲜蔬果。

对。刺激性食物易使皮肤燥热,而多摄取维他命及矿物

质是美肤的不变定律。

指压法美容

每日坚持指压美容,可以消除疲劳,延缓皮肤松弛和皱纹的出现。指压美容法的要点是:用指尖(有指纹的部分)对准面部穴位,用整个手腕的力量强力按压。注意不要用指甲,以免划破皮肤。右侧用右手,左侧用左手。按压的方向是自上而下,从中间到两侧。具体部位和手法如下:

眼睛 下眼皮自内眼角至外眼角,每隔两秒钟向下按压一次,反复3次。用中间三个手指左右同时用力按压太阳穴10秒钟。用同样三个手指轻轻按压眼珠10秒钟。这样可以使眼睛明亮有神。

鼻子 自内眼角到鼻窝处取四点,以每隔两秒按压3次的频率,向鼻梁中心用力按压。这样可以使鼻子感到舒适,对防治伤风也有效。

额头 用拇指以外的4个手指固定在发际,上下运动4次,再将指尖上下平行移动,到眉毛为止,反复上下运动。

嘴角 用中间三指,从中央向两侧嘴角取三点按压3次,可以消除嘴角肌肉紧张,给人以亲切的印象。

两颊 用中间三指,从颧骨到耳根按压三点,可使面颊肌肉健美,表情丰富。

颈部 以下颌下部的颈动脉(用手指按压有脉搏跳动的

地方)为起点,沿血管到锁骨,左右各四点按压3次。这样可以改善面色,对治疗失眠也有效。

颈肌 用中指按压后脑底部,按压3次共约5秒钟,可以增强活力,消除全身疲劳。用中间三指在后脖颈自上而下分四点按压3次,可以消除颈部疲劳。

“贴”出来的一身美丽

清洁贴——去黑头最得力

撕贴式美容贴的典型是除黑头鼻贴,可用它来拔掉令女性大为苦恼的油性皮肤黑头。方法是先弄湿鼻子,然后把膜片贴上,待10至15分钟后撕掉。功效因人而异,油性肤质居多的男士们普遍反映比女士们更见成效。

眼部贴膜——与眼霜媲美

这种腰果形状的修护贴大致可分为保湿、抗皱两大类。它们一般含有天然植物提炼物,可贴于上下眼睑,以提供丰富的营养物质,令肌肤或细胞重生为卖点。使用时只需把膜片贴在眼部所需位置8小时,便有除皱、保湿效果,能有效对付黑眼圈、眼袋等问题。比起眼霜,这种贴膜用起来更加干净利落,深得都市女性的青睐。

修护贴——轻松取代面膜

面膜是大家熟悉的护肤用品,如今开始抛掉膏体厚重的老面孔,改为单片独立包装的贴膜型,它们大都仍旧保护湿润状态,以便能紧贴面部。新时尚的面部修护贴一般宣扬自己具有美白或抗皱功效。每次使用,以附送的钳子取出所需数量敷在脸上,由于膜片紧贴肌肤,能形成密封效果,让营养成分持续充分渗透肌肤。

美胸贴——自创曲线美

对自己的胸部不满意,可用美胸贴来修正。这是继整形隆胸和使用丰乳霜之后的又一种新型美容方式。把它贴在胸部四周或特殊部位,根据其原理可使肌肤恢复弹性,令胸部更丰满健美。它是否具有神奇效果暂且不论,其便利的特色的确让不少女性心动。它既不留疤痕,又无须专门时间和特定场所,即使在上班的时候也可以不动声色地进行。

瘦身贴——身上做文章

前两年出现的瘦身胶布算是这种贴膜的前身,据称把它缠在手指上,便可让身体不同部位消脂减肥。如今的纤体瘦身贴更隐蔽,创意让人耳目一新,把四方状的膜片贴在臂部、腰部、腹部等位置,即可达到减肥修身的效果,男女皆适用。

简单七事 美丽一生

充足的水分是健康和美容的保障。特别是女性,缺水会使她们的身体过早衰老,皮肤因“缩水”而失去光泽。但由于女人的代谢比男人要慢,消耗也比男人要低,女人往往比男人喝水要少,这就会使身体和皮肤的问题同时出现。

女人要做的是,至少早晚各一杯白开水。早上的一杯可以清洁肠道。补充夜间失去的水分,晚上的一杯则能保证一夜之间血液不至于因缺水而过于黏稠。血液黏稠会加快大脑的缺氧、色素的沉积,使衰老提前来临。因此,每晚饮水的作用不能低估。

在水果和蔬菜中,西红柿是维生素 C 含量最高的一种,所以每天至少保证一个西红柿,可以满足一天所需的维生素 C。

女人还是有点“醋意”的好。每日三餐中食用醋可以延缓血管硬化的发生,已经是重复多次的保健常识,对于女人来说,除了饮食之外,在化妆台上加一瓶醋,每次在洗手之后先敷一层醋,保留 20 分钟后再洗掉,可以使手部的皮肤柔白细嫩。如果你住地的自来水水质较硬,可以在每天的洗脸水中稍微放一点醋,就能起到养颜的作用。

从补钙角度看,女人是最容易缺钙的一个群体,而牛奶的补钙效果优于任何一种食物,特别是酸奶,更容易被人体吸收,所以,女人应每天保证一杯酸奶。

一定是要名副其实的矿泉水，它含有的微量元素和矿物质是皮肤最需要的。清洗脸部后仰卧，用矿泉水浸湿一块干净的纱布，然后敷在脸上，待纱布变干后再次浸湿，如此反复，就等于给面部做了一次微量元素的营养补充。

女人一定要喝茶的，如果胃没有毛病，绿茶和乌龙茶最好。特别是那些想要减肥的女性，茶是最天然、最有效的减肥剂，再没有什么比茶叶更能消除肠道脂肪的了。

每天晚上临睡前，要做一个简单的面膜，其作用是将沉积在面部的脏东西消除出去，并且使皮肤作一次“紧绷运动”，然后涂上护肤品，这样，晚间的皮肤才能得到最科学的修复。

另外要注意的是，女性的睡眠时间不能过晚，特别是超过晚上 11 时，因为从晚上 10 时到第二天早上 5 时，是皮肤修复的最佳时间，而睡眠中的修复才有效。如果入睡时间超过了子夜，即使是第二天起得再晚，睡得再长，也已经错过了皮肤的最佳保养时间。

“睡美人”的睡眠秘籍

什么时候睡？11 点前

肌肤的新陈代谢通常由晚上 11 点到半夜两点时进行，良好充足的睡眠，能让肌肤受到完善的保养。皮肤的新陈代谢作用会于深夜一点至三点之间达到巅峰，因此若能于

晚间 10 点左右就寝,便可正好于进入深眠时间带时,让各种生理作用达到最佳效果。

若是无法在每天晚上 10 点就寝,起码也要尽量保持固定的就寝时间。生活如能维持一定的规律,身体自然而然也会产生规律性,而一旦建立起身体的规律性,皮肤原来所具有的再生能力便可以因此强化,如此便可让我们时时保有健康美丽的肌肤。

什么温度睡? 20 左右

除维持基本的 8 小时睡眠外,还应早睡早起。睡眠的质量也很重要,理想室温 20 左右,空气流通。床的软硬适度,枕头高以 6 - 8 厘米为宜。睡衣质地柔软。睡前避免饮用含有咖啡因的食物。

什么姿势睡? 仰卧

睡姿与面部皮肤的保护也有密切的关系。最好的科学的睡眠姿式——仰卧,能使血氧充足,颜色红润;同时,仰卧时,两手顺身体自然放下,全身放松,这样,对入睡也有裨益。

另外别忘记睡觉之前,一定要彻底清洁脸部,夜间最好不要用任何化妆品;习惯佩戴隐形眼镜的女生,一定要记得摘掉眼镜再入睡,否则对眼睛的损害很大。

去美容院睡个午觉

美容院里也有许多疗程是帮助入睡或者舒缓身心的。中午下班,抽两个小时去美容院舒缓一下神经,下午抖擞精神,就可以再战江湖。

疗程一:孔达里尼激励疗程

大多数失眠因为压力,诸如嫉妒、憎恨、恐惧、不安的情绪纠缠不去。藉由臀部到头顶之间的脊椎进行脉轮能量按摩,促进新陈代谢和内分泌的平衡。并配合能量石按摩和体位按摩法,增加肌肉纤维抵抗疲劳的能力。

疗程包括蓝琉璃咨询顾问、冷水半浴、静坐呼吸道熏洗、体位按摩、头皮按摩、脉轮按摩、能量石按摩、足部护理、纯香熏气浴、有机蔬果餐。

疗程二:梅拉托宁净化疗程

期望沉稳内敛、追求禅的精神的人群会喜欢这种源自古老藏族医学的疗程。

将 well - being,即“魔”油,滴淋于西藏古老医学中人体的望朔脉(额头的第三眼处),有助视网膜的神经冲动到达松果腺脉促其分泌。

于东方传统疗法中,它被认为可以减缓老化、增进身体免疫机能的反应。同时配合轻柔的手法可帮助排毒代谢和松弛神经系统。接着大量温油全身舒缓按摩,能帮助全身的主要

腺体和神经系统互相沟通达到分泌调节的作用。

疗程包括蓝琉璃咨询顾问、芳香沐浴、静坐呼吸熏洗、头皮按摩、全身温油按摩、芳香蒸汽浴、有机蔬果餐。

“ 一线 ”美颈美肩

美颈、香肩……暴露还是隐藏视线开始还是停留……

对比往往产生出人意料的效果，对比甚至可以创造美。

“ 天鹅美颈 ”让面部的轮廓更分明，神态更优雅，骨感的双肩会强调出细腰的视觉效果。

美颈美肩之标准——颈：颈部颀长，肌肉有弹性，皮肤光滑，弧线优美。肩：双肩线条流畅在同一水平线，单侧肩宽一拳半到两拳，背部稍薄，突出骨感。从春天到夏天，颈部和肩部拥有“ 露 ”的优先权，也最先接受我们挑剔的审美。而它们也恰恰是我们高超的化妆术的“ 遗 ”点，年龄的秘密往往在这里不经意走漏。

美颈美肩之天生敌人——时间！一天天、一年年，一圈圈越来越松的“ 维纳斯项圈 ”戴在颈上，成了摘不掉的年龄证据。姿态！办公桌前，你“ 坐 ”出最“ 舒服 ”的姿式——缩颈、弓背、耸肩……肌肉越来越疲劳，线条越来越僵硬走形。做下面的练习！无论在家还是在办公室，每周 3 次，每次 20 分钟，展开对美颈美肩的全面“ 修形 ”！

私教提示：

颈部练习：颈部练习重在坚持，而不是大强度或大运动量的一蹴而就。

1. 将颈部练习安排在肩部练习之后进行。
2. 每天做几次上下耸肩练习，可锻炼颈后肌肉。
3. 早晨起床、工作时，按顺时针 逆时针方向转动颈部。
4. 身体保持不动，转动颈部回头看，左看看右看看。
5. 按摩。每日淋浴后，用紧肤乳由锁骨开始从下至上按摩颈部直到下颌。

肩部练习：哑铃练习时要保持身体稳定，稳固支撑背部和收紧腹部非常重要。

1. 侧平举时要注意保持“沉肩”。
2. 控制动作节奏。不要晃动手臂和摆动哑铃。
3. 动作过程中，哑铃向下放时要利用力量“阻止”它下降，而不是快速轻松地向下放。
4. 游泳最宜于肩部线条的雕塑。如果不会游泳，平时也可以模仿自由泳和蛙泳的滑水动作。

5 种绿色美容法

当和风软软地拂过我们的面颊时，我们也许已经忘了多年前的老祖母们，在一页页泛黄的相册和画册中，她们低眉顺

眼的已退到了时代之后。

爽肤水、滋润霜、润肤液、面膜……这一切对当年还曾年轻的她们来说，都像是遥远天堂里的童话。

她们不曾想过，更不曾听说过。

可是，对美丽的追求却是任何时代女人共有的梦想。

没有美容院，家便成为了她们的美容院。在庭院深深处，她们学会了利用蒸汽、牛奶、醋、鲜花等天然物质来美容，这些流动的液体和美丽的鲜花在她们手中像是一湾妖娆的水，美丽着她们如花的容颜。

多年后，当我们明白了那些让我们美丽的化妆品同样也会让我们的皮肤受到伤害时，我们更是深情地想念着当初老祖母们的绿色健康美容法。让我们一起打开回忆之窗，在一个暮春的早晨，追随老祖母的足迹，开始我们的绿色健康之旅！

蒸汽美容

一盆热水，将头低低地俯在盆上，让蒸汽一点点地渗透进肌肤。一柱香的功夫，那个抬起头来的女子脸上就红扑扑的，像是映了一轮光滑的圆月。于是，一传十，十传百，那些平民的女子，为了在心爱的人面前能有光滑的肌肤，便每天开始用热水蒸面，这就是最初的蒸汽美容。

古为今用：

今天我们的蒸汽美容法,当然已经比老祖母们先进多了。经过专业人员的指导,我们知道了在蒸面前得先洁面,以免污垢妨碍蒸汽渗透皮肤;洁面后要薄施水性滋润霜,以免热汽灼伤皮肤;这一切完成后再在脸盆中放入 90℃ 以上的热水,包扎好头发,闭目俯身;脸与脸盆要相距 10 厘米左右,如感到气闷,可抬头用干软毛巾轻轻吸干面部水珠,休息片刻再换热水继续熏蒸,如此反复 2 - 3 次,共需要大约 15 分钟;汽熏后及时用温水冲洗,以凉水拍面,擦干后涂些营养霜。

效果:可以减少或消除面部皮肤中的黑色素沉着,防治面部色斑,使面部皮肤柔滑、白嫩。另外,皮肤受热气熏蒸后,皮肤弹性增强,皱纹减少。

注意事项: 记住一定要严格按照操作步骤进行,如若脸与脸盆相距太近的话,热气说不定会烫了脸,太远可能又会没有疗效。一般油性皮肤每星期熏蒸 1 次;普通皮肤每 10 天熏蒸 1 次;干性皮肤每 15 天熏蒸 1 次即可。

牛奶美容

据说古代有一位绝世美女——埃及女王克娄巴特拉保持肌肤冰洁玉润的秘诀就是洗“牛奶浴”。不管你信不信,总之,从营养学的角度来看,牛奶是谁也不能否认的美肤佳品。

古为今用:

敷霜:将棉花在冷牛奶中浸湿,再敷在额、颊部上,待牛奶

干后再擦拭,如此反复2-3次,最后用清水洗净。身体其他部位也可以用同样的方法擦拭,可收到美容、美肌的效果。至于晒伤、患湿症或斑症的皮肤,若用牛奶作敷霜,会更有效。

洗眼:牛奶也可作天然的眼药,洗除眼内的尘埃。消去充血,恢复视力。将纱布做成比眼睛眶稍大的方块,浸在牛奶中让它完全湿透,再覆盖在眼睛上,眼睛睁开,几分钟即可。

牛奶浴:将约1公斤的牛奶倒入温水浴池里,不用肥皂,直接进池沐浴或是用刷子、海绵在牛奶中完全浸湿,再擦拭身体,最后用清水冲洗即可。

效果:牛奶中含有的酵素功能可以对皮肤产生美容效果,同时也可以促进皮肤表面角质的分解。它的极微细的脂肪球如果附在皮肤表层,就如同面霜布满全身一样,皮肤会受到滋润而逐渐显出光彩。

注意事项:牛奶适合任何肤质的人美容。但是记住不要用过期的牛奶,这样效果就会差很多。

食醋美容

这是一种最为廉价却具有独特功效的美容佳品。听说清朝的慈禧太后就最爱食醋,后来传到民间。山西一带的女子,常常用喝醋来保持自己的身材。

古为今用:

洁肤:用加醋的水洗皮肤,能使皮肤吸收到一些十分需要

美 丽 人 生

的营养素,从而起到松软皮肤、增强皮肤活力的作用。

洁面:皮肤粗糙者,可将醋与甘油以 5:1 的比例,混合涂抹面部,每日坚持,容颜就会变得细嫩,皱纹减少。

美发:用醋 200 毫升加水 500 毫升,烧热洗头,每天 1 次,对防脱发、头痒、头屑疗效显著。

美甲:如果想要手指甲和脚趾甲光亮晶莹,可在温水中加进半茶匙醋,用其浸泡手指甲或脚趾甲,然后再进行修剪。此时,不但甲皮易于修剪,而且甲缝中的污垢也容易清除。

效果:醋的主要成分是醋酸,它有很强的杀菌作用,对皮肤、头发能起到很好的保护作用。另外,醋还含有丰富的钙、氨基酸、维生素 B、乳酸、葡萄酸、琥珀酸、糖分、甘油、醛类化合物以及一些盐类,这些成分对皮肤极其有用。

注意事项: 凡事过了总是不好,醋用多了,可能一下子没有挥发掉,走在人群中会有味道,这是一件很让人难堪的事,所以,用醋美容后,一定要等味道挥发了才能出门。食醋美容适合任何一种肤质的人。

芦荟美容

一位富贵小姐,在年轻的时候脸上长满了青春痘,后来家人请来了位老中医,开了个偏方,让她用芦荟汁敷在患处,没多久,青春痘就消失了。在没有祛痘产品的时候,那些年轻富贵的女人们,就用芦荟来解决脸上的问题。

古为今用：

美肤：取鲜芦荟叶一片，先用剪刀剪下一小段，再剪去两边的小刺，并从中间断开，将断开的小段芦荟放在脸上涂擦，能感觉到滑滑的、粘粘的，几分钟后，皮肤逐渐收紧。10分钟后，把脸清洗干净。坚持一段时间，会感觉到皮肤湿润而清爽，原本皮肤上粗糙的地方以及细纹等现象减轻了许多。

祛斑：芦荟祛斑的方法也很简单，在晚上睡觉前用芦荟汁敷面，或者在芦荟汁中加入适当的蜂蜜面粉，做成面膜敷在脸上。一段时间后，会发现脸上的斑点淡了许多。

解毒、消炎、祛青春痘：用芦荟的果冻状部分敷贴于患部，可以消肿化脓。一般较小的青春痘则可用芦荟轻轻按摩或敷面。

效果：芦荟是一种绿色的纯天然植物，不仅具有杀菌、抗癌的功能，而且含有丰富的维生素及人体肌肤所必需的氨基酸和一些矿物质，对康肤、美容有奇特的功效。

注意事项：不是所有的芦荟都能拿来美容（应先咨询专业美容师），也不是所有的皮肤都适合用芦荟来美容，一般应在手上先试一试，如果没有过敏现象才可以用于患部或脸上。

植物精油美容

在很早的时候，我们的祖母们就知道有些特殊的植物可

美 丽 人 生

以让她们的皮肤变得更光滑,比如说她们喜欢用柠檬来祛角质,用玫瑰来沐浴等。其实这就是最早的植物精油美容法。

古为今用:

按摩:精油经过基底油稀释调和后,轻轻涂于身上,用手按摩,它的渗透性很强,能很快渗入体内并被皮肤吸收。

沐浴:精油可用于泡澡或泡脚,但未经稀释的精油,有时会对某些材料的浴盆有损害。浸泡前先将精油搅匀,水温不能过热,否则精油会很快蒸发,全身放松浸泡大约20分钟即可。

吸嗅:将5-10滴精油放入熏香陶灯,加水后熏蒸,也可以滴在面纸上吸嗅。经常进行芳香疗法可使嗅觉更灵敏,肤质也会得到改善,但一种精油使用2-3周后,最好换一换,以保持肌肤对精油的敏感度。

效果:精油是植物的灵魂,它萃取自植物的花、叶、根、籽、皮、果、茎等部位。每种精油的疗效都不一样,比如天竺葵、佛手柑、檀香木、橙花有抗老化、抗皱的效果;柠檬、佛手柑有美白作用;茶树则能祛除青春痘。总之,精油不仅对肌肤有保养作用,同时还可以调理身心,让你神清气爽。

注意事项:切记女性在怀孕期间不能用精油来按摩,对胎儿不好。而选择什么精油则要依个人喜好而定。如没有特殊癖好,植物精油是适合每一个人的。

早晨晒太阳日后不易晒伤

夏天,爱美怕伤皮肤的女孩子早早地就把太阳伞、太阳镜还有防晒霜备齐了。不论早晨、傍晚,还是雨天、阴天,为了不被晒黑晒伤,严严实实地把自己武装到底。不过,据专家讲,在紫外线照射强度较低的阴天、早晨、傍晚晒太阳,对人们的皮肤健康有积极的意义。

最合适时间是清晨和傍晚

专家提示,加强皮肤对太阳光的耐受度是保护皮肤健康的重要措施。选择在清晨和傍晚这些阳光不太强烈的时间,适当适度地晒太阳,既可以增强皮肤的适应能力,又使皮肤在夏季不至于过度晒伤晒黑。

有些人一听说阴雨天室外也存在紫外线就连门也不出了。躲在房间里皮肤就会健康吗?由皮肤对光的耐受性差引起的夏季日光性皮炎的情况很普遍。由于目前许多人在写字楼里办公的时间大大超出在户外的活动时间,人们的皮肤对阳光的承受能力相应变弱,这也是一些皮肤白皙的人特别容易被晒伤的原因。

因此,加强皮肤对太阳光的耐受度,是塑造健康皮肤的重要问题。而要想既增强皮肤的适应能力,又使皮肤在夏季不至于晒伤晒黑,应该选择适当的时间晒太阳。最为适宜的是

在清晨和傍晚这些阳光不太强烈的时间。

过长时间晒太阳皮肤干燥

不过,过长时间的无防护日光照射也会引起皮肤慢性损伤。如海员、地质勘探工作者、农民、运动员等在长期日晒部位,如面、颈、胸三角区、四肢露出部位等处皮肤,常明显干燥、粗糙、脱屑、色素沉着、萎缩、皱纹增多和失去弹性。有些人颈后部皮肤肥厚、皮纹深陷、形成顶部菱形皮肤。长时间强烈日晒,露出部位的皮肤会出现弥漫性红斑。初为鲜红,以后渐变为暗红,可有烧灼或刺痛感。轻者2至3天内脱屑,遗留褐色色素沉着而愈。重者可出现皮肤肿胀或水疱。因此,应注意在日晒强的天气和上午10时至下午4时的时候,要尽量避免在阳光下暴晒。

外敷果蔬功效不如好营养

在营养素和外敷果蔬大行其道的今天,爱美的姑娘们一定认为这些对防晒抑黑有很大作用,而实际上,其功效并不像想象中那么明显。据专家介绍,皮肤从外吸收营养的功能并不十分强,而从健康的角度来讲,少吃刺激的食品,多吃清淡的食品,保持良好的作息习惯,保证睡眠,多清洁皮肤对皮肤保养更重要。

夏日里,由于天气炎热,人体内的新陈代谢也较平时旺盛,造成人体大量的排汗,因此皮肤的油脂分泌就会比较多,

这样对皮肤健康十分不利,还会诱发一些皮肤疾病。这时,除了自身每天保持必要的饮水量外,还应勤清洗,在皮肤被太阳灼伤后,不应用热水冲淋,而应该用温凉的水冲洗。

饮食上要注意忌食辛辣的食品,而要选用新鲜、清淡的食物。柑橘、西红柿、小黄瓜等都是极好的美容食品。同时,粗纤维食品能帮助人体排除废物,减少毒素在人体内的积留,使其不产生热量和脂肪。

皮肤白而干者对日光更敏感

一般来讲,皮肤白和皮肤干燥的人比油性皮肤和皮肤黑的人,对日光更敏感。此外,某些疾病可由日晒后诱发或使病情恶化。最明显的是红斑狼疮。30% 的红斑狼疮病人对日光敏感。这些病人要尽量避免日晒,外出应使用防晒膏、撑伞或戴宽边帽,穿浅色长袖上衣和长裤,忌服光敏性药物。

据介绍,防晒产品的原理十分简单,一般分为化学性防晒和物理性防晒两类。化学性防晒是利用其分子本身的特性来吸收紫外线,大多数的防晒产品皆属于此类。物理性防晒是采用不透光粉体覆盖肌肤形成保护膜,使紫外线散射或反射。多重防晒的效果更佳,你可以同时使用太阳伞和防晒霜,这样更加保险和安全。

油性的肌肤应选择渗透力较强的水性防晒用品;干性肌肤应选择霜状的防晒用品;中性皮肤一般无严格规定,用乳液

状的防晒霜则适合各种皮肤使用。化学性防晒霜较为清爽，但有可能使皮肤过敏；物理性防晒产品较为温和，但质地浓稠。油性肌肤的人应选用化学性的防晒品，敏感肌肤的人应使用物理性防晒品。

春夏保养美人背

女人的面孔是上帝给的，后天即使改变，幅度也有限；而女人的背是自己塑造的。对于一个成熟的男人，当一位雍容华贵、身着露背晚礼服的女人出现在眼前，她性感迷人的背部一定使他万分着迷。因此，有人说“女人的背部是性感之丘”。背影透露出女人无数的信息，往往令人生出许多遐想和美妙的感觉。有时候，走在大街上，男人压根儿没有见到你的脸，却会为你的背影而心动。普通的面孔用几分钟就能被化妆师变得年轻美丽，但没有任何一个化妆师能在几分钟内给予女人一个青春美丽的后背。夏天到了，要想做个风情万种的女人，趁着春天时候尚早，赶快修炼自己的背后风景吧。

调理

清除无情小斑点

除了脚板底的肌肤之外，背部肌肤是全身最厚的部分。正因为如此，背部的循环代谢能力较弱，脂肪及废物亦比较容

易堆积而形成粉刺。想要拥有完美的背部肤质,可利用深层洁肤膜来清除毛孔中的脏污。另外,若担心洁肤膜会使毛孔变粗的话,可在清除面膜后,洒上一些收敛水。

去角质不留情

后背的肌肤上分布着许多皮脂腺,天气闷热时很容易出现皮脂腺过盛分泌,油脂很容易阻塞毛孔,造成毛孔粗大,形成青春痘或暗疮,想避免这种情况,就要经常去角质。每周进行一次全身的特殊护理,可以取适量果酸产品或去角质霜敷在背部轻轻按摩,也可选用硫磺香皂,或消炎的精油(如茶树油、薰衣草油等)加入水中使用。清除阻塞毛孔的污垢和代谢废物,消除肌肤表面的粗糙和硬化现象,让背部更光滑细致。之后使用含有海盐成分的海泥敷体膜,除了美肤外还能安定神经,舒缓精神。这样的工作在炎炎盛夏时尤其要时常进行,才能拥有健康的背部。

沐浴时如果无法用手清洁背部,可以借助专用的长柄浴刷轻轻擦洗,或使用丝瓜络都是非常方便、非常享受、实用的方法。先从背下侧向肩膀方向上下刷洗,再从肩侧向背部脊椎方向螺旋刷洗,动作尽量大些,效果才好。

浴后拍上去角质化妆水,可促进老角质脱落,并抑制油脂分泌过盛,使肌肤变得清爽洁净。接着,要为清洁后的背部做深层去角质的工作。这一项可以自己购买使用磨砂产品自己DIY,也可以选择一家信誉良好的美体俱乐部或SPA轻松享

受专业服务。最后,选用水性的身体乳液为背部保湿、紧实。这样白皙的背部一亮,还能不吸引眼球?

锻炼

越来越多的人在工作时,要求身体不断地保持一个特别的姿势好几个小时,而我们的身体是为那个打猎和奔跑的时代设计的。背部肌肉不使用就会变得虚弱,而类似突然转身这样的激烈动作又会使它受伤。工作结束了,我们最喜欢的姿势就是瘫坐在椅子上,以为这样就能全身放松、休息。其实这种姿势给背部肌肉带来超负荷的负担,远甚于正襟危坐。所以每天利用睡前 10 分钟做做背部伸展动作,不但能让背部不再紧绷,也能顺道增加背部肌肉的紧实度。

此外,还可以通过专门的运动和舍宾动作塑造美丽的背部,自己在家也可以学习模特用头顶书,以帮助脊背伸直。一个拥有美背的女人,她一定不是懒懒散散的,即使坐在沙发里也不会像散了架似地瘫着。优雅的女人不一定是花容月貌,但一定不是驼着背拖着臃肿身体走路的女人。

装饰

背部的装饰手段很多,含蓄一些的时尚女性可选用身体亮粉,让肌肤质感细腻而光滑,散发微微的光泽,让你在人群中闪闪动人。当然,并不是人人的背部都是那么光润、毫无瑕疵,难免会有一些小斑点、毛孔较粗、肤色不匀的问题。在穿

着露背装之前,选用与脸部同色的粉底非常有必要。特别是在出席正式场合、PARTY 时段穿用露背装前,应选用遮瑕膏点在斑点,然后使用粉底乳薄涂,最后以蜜粉定妆。平时,可直接使蜜粉,既快效果也好。前卫的女性更可选用身体彩绘,亮片文彩,水晶贴,甚至是文刺来妆点你的背,让你在不经意的一转身之间,艳惊众人。

注意:

1.背部松弛的赘肉露出来,不但不美,还很丢面子。要时常锻炼,并选用紧实肌肤的产品或专业美容院的护理疗程,才可让你放心一露哦。

2.穿着露背装,内衣的选择很重要。如有完美的胸部当然可以抛弃文胸,完整展示美背。如果没有,那你一定得选择背部透明的肩带和背带设计的文胸,或在腰部固定的内衣。因为穿着露背装露出你的文胸带子非常不雅。女人走在路上,能够使在她身后的人忍不住紧赶几步超过你再回头看看你——真正的回头率,无论这个女人脸上有几重皱纹,作为女人你都应该感激岁月对你的奖赏了。

紫外线——明媚阳光里的美丽杀手

有没有感觉到,每到春天,脸上的皮肤会变得干燥、粗糙,有时还会脱皮,长疙瘩,并出现苔藓样的变化而影响美观呢?如果您有以上这些症状,那么得小心哦,因为这正是紫外线

“亲吻”肌肤所导致的。据科学家测定：在一年四季中，春季阳光中紫外线含量最高，冬季阳光中紫外线含量最低。特别是在云层较薄、天气晴朗的地区。科学家认为，紫外线的强弱与纬度、季节、云层的厚薄以及每天的时间有关系，而与气温的高低无关。

春季紫外线两大误区：

误区一、春季紫外线不强烈

很多人认为春季气温不高，所以紫外线也不会很强烈。其实，当冬天过去时，紫外线含量会骤然升高，尤其是在 11 点到下午 3 点这段时间，紫外线的强度比我们料想的要高许多。加上春季气候干燥，紫外线穿透性强，到达地面的量也多。另一方面，经过冬季，人体对紫外线的适应性又处于最低的水平。因为从皮肤自身的情况来看，表层此时还处在对寒冷进行抵御的状态，皮脂腺的分泌功能尚低，但温暖的天气又使人们内分泌旺盛，导致肌肤排泄赶不上分泌的速度。并且春季冷暖空气交流频繁，故而让春季娇嫩的肌肤一下难以适应。此时，当肌肤一旦受到紫外线照射时，即会引起皮肤损伤。同时，春天又是外出踏青旅游的好时机，如果忽视了隐身的紫外线，会加重或诱发皮肤损伤。

误区二、春季里人体肌肤对紫外线的敏感性不高

针对这个问题，科学家做了相关的测试：人群中 30%

的人会对紫外线产生过敏。其中,春天里人体对紫外线的敏感性最高,尤其是处于青春期的女性;室内工作的人对紫外线的敏感性比室外工作的人高;青年人对紫外线的敏感性比老年人及幼儿高。由此可以看出:人体对紫外线的敏感性在春季里是最高的。

“吹面不寒杨柳风……,像母亲的手抚摸着您,风里带来些新翻的泥土气息,混着青草味,还有各种花香,都在空气里酝酿。”春天,在朱自清的眼里如此美丽,因为空气里酝酿的几乎都是醉人的气息。殊不知,在春风拂面中,在明媚春光里,还酝酿着一个美丽的杀手——紫外线。

春季紫外线引起的典型症状:

症状一、春季性皮炎

春季性皮炎主要发于青壮年与室内工作的女性,其主要发生在面部、颈部及手臂等外露部位,尤以额部和面颊部为多。表现为红斑,表面有针尖及米粒大小的血疹、小疱、渗透液,结痂及脱屑,也可呈现苔藓样改变等,自觉瘙痒。日晒后会加重。所以,对紫外线敏感性高的人和有皮炎史的人,在春暖花开的季节里,不要因为沉醉于美丽的风景而忽略了对自己皮肤的防护。

症状二、皮肤逐渐出现晒斑

专家指出:紫外线是皮肤表皮衰老 90% 的来源,是皮肤

癌最为重要的诱因。而女性中常有的晒斑就是由中波紫外线刺激皮肤所引起的。在春天,皮肤尚未晒黑,皮肤中的黑色素较少,遮光作用差,对日光的耐受性低,尤其是肤色较白,或平时不经常暴露于日光下而突然在日光下活动时间较长的人,更容易引起晒斑。由于皮肤的新陈代谢周期是 28 天到 45 天,那么如果在 3 月底至 4 月中旬受到过强紫外线的照射后,晒斑便会经过 28 天到 45 天的新陈代谢周期,在 4 月份或 5 月份开始显露出来。到了 5 月份,皮肤就开始变黑,色斑加重,并在不知不觉中累积起来。集中到夏天,便“爆长”成斑点。

在春季防晒并且如何保持皮肤光洁美丽,有以下一些方法可供参考:

- 1.有春季性皮炎的人,可适当外涂防晒剂,如二氧化钛霜,以保护皮肤免受各种波段紫外线和可见光的晒伤。

- 2.防止长时间曝晒。出游时,可用宽边防护帽或伞遮挡,这些饰品既让人更漂亮又有实用价值。

- 3.不要用含光感物质较多的化妆品,如香料和纯度不高的凡士林等,如有时间每周作一次面膜。

- 4.多食含维他命 A 和维他命 B 丰富的食物及新鲜蔬菜和水果,以维持皮肤的正常功能。对一些可诱导春季性皮炎的光感性食物如田螺、芥菜、油菜、菠菜、莴苣、无花果等,应尽量少吃或不吃。

5.洗脸时尽量不要用热水、碱性肥皂、粗糙毛巾。

6.每天做面部美容操。其方法为:五指并拢,双掌摩擦,微热后轻轻按摩额、颧处肌肤以及鼻、耳部,持续3-5分钟,使面部皮肤光洁。

7.可用蒸气浴面,以促进面部血液循环,改善皮肤的环境,有利于皮肤的保湿。

8.多喝水,保证饮水量要充足。

总的来讲,春季预防紫外线已经是越来越多的爱美女士共同关心的话题。所以在春季就树立防晒的观念,并注意正确的护理方法,定能让爱美的您自由幸福地沐浴在温暖的春光里,呼吸这醉人的气息。

导致“毁容”的七个坏习惯

1.不要用手撑脸。这样产生的皱纹会成为永久性的。

2.不要显出无精打采的样子。坐立要直,好的姿势对于保持颈部的年轻状态十分有益。

3.不要只用一侧牙来咀嚼食物。若牙齿有问题,快去找牙科大夫诊治。单侧咀嚼会让另一边面部肌肉由于废用而退化,造成面部不对称而影响美容。

4.当微笑或大笑时,不要皱缩鼻子。正确的微笑或大笑方式,是向耳垂方向上生伸展嘴巴。

5.不要大笑到使皮肤向太阳穴方向移动的程度。皱缩太

阳穴,将导致眼睛周围有皱纹。

6.平时最好不要眯眼,因为眯眼的习惯会造成眼周围的皱纹增多。

7.当说话或做表情时,不要闪动眼睛或向上运动眉毛。前额及面部的端正,平滑和放松会使您的皮肤保持光滑润泽。

您未必知道的洗澡门道

水别太热

用滚烫的水洗澡就像蒸桑拿一样,出个一身汗,浑身都轻松。就算夏天了,深受“桑拿减肥”一说影响的漂亮女孩仍然把水温调到肌肤能接受的最高值。

事实上,所有的专家都会告诉你一个 38 的标准温度,尽管听起来有点吓人,像是非典期间的警戒体温,不过水温保持在这个温度是最适宜的,只稍许比正常体温高一点。

如果比较喜欢温热的感觉,记住也绝不要超过 40 ,并非水温越热越有杀菌功效,而是过高的水温会刺激你的交感神经,同时水温过热蒸汽太强,反而会导致皮肤老化、肌肤干燥,38 - 40 最适合肌肤美容。

当然在夏季水的温度太高的话,还会使你感觉窒息,实在不是件什么好事!

别搓澡

以前总觉得北方人的皮肤比较干燥,除了和气候有关,我发现他们的生活习惯也很有问题。北方女孩很喜欢用浴球、毛巾等使劲擦皮肤,认为这样就像在搓衣板上搓衣服一般,可以洗得彻底干净,尤其夏天出汗多整个人都黏糊糊的时候,更是搓得乐此不疲。

其实正常皮肤表面有由皮脂腺、汗腺分泌物及脱落的上皮细胞形成的酸性保护膜以及角质层,只有0.1毫米厚,呈弱酸性,但它却是阻止病菌和有害射线入侵人体的第一道防线。这层“死皮肤”更换速度缓慢,最快的也需要十多天。洗澡时如果用毛巾在肌肤上反复用力搓擦,很容易损伤皮肤,使表皮角化层过多脱落,皮肤就会变得干燥,甚至发生皮肤瘙痒,还会让病菌和有害射线乘虚而入,使人易患毛囊炎、疖肿等多种皮肤病。

夏季白天已经遭受阳光刺激的肌肤再来上个揉搓,实在会使皮肤不堪重负。再出个汗引个病菌,好好的皮肤就成了“招病体”!

别用肥皂

有个朋友曾经和我开玩笑说自己最不喜欢出差住宾馆,因为不喜欢用沐浴露!“这么滑腻腻的,像没洗干净一样,晚上要用个锁把我栓在床上,不然我怕会滑掉下去。”

用一般的肥皂洗后,皮肤有种涩涩的感觉,感觉上好像是洗干净了,实际上肥皂含有的碱性皂基,会损害微酸的人体环境。要知道,只要是合格的洗浴产品除了可以净肤,还有护肤的成分,这是一种偏酸的成分,符合人体所需的酸性环境。有身体清爽的感觉是对的,但这种对皮肤呵护的结果,就像是上了一层保护膜。所以别以为所有的肥皂都会帮你护肤!

当然,选择沐浴露也和选择护肤品一样,身体的油脂分泌状况通常和脸部比较一致,一般会有中油性和中干性肤质使用的不同标准。沐浴露滋润度的不同可以给肌肤不同的触感,想要洗后感觉清爽洁净的,就选中油性肌肤使用的产品;想要很滋润并有一层滑滑肌肤触感的,就选用干性肌肤适用的产品;至于肌肤特别敏感,不定什么时候就会发红或瘙痒的人,自然可以选择敏感娇柔肌肤专用的沐浴露了。

酒后别洗

每次看到老公应酬回家,真是够讨厌的。这时,大多数的老婆们做的第一件事就是把浑身散发酒气的他送进浴室,其实这样做真的很危险!

洗澡尽管是件轻松的事,可总要用掉很多力气。饮酒后洗澡,体内储存的葡萄糖会因为洗澡时的体力增加和血液循环加快而被大量消耗,引起体内血糖含量下降,导致体温降低。你一定知道喝酒和肝脏健康有莫大的关联,酒精会抑制

肝脏的正常生理活动能力,因此还会阻碍体内葡萄糖储存的恢复,所以酒后洗澡不但极易造成肌体疲劳,还会导致低血糖休克,甚至危及生命。这可不是危言耸听,下次可千万别再把刚喝完酒的老公送进浴室了啊!

运动后别洗

刚运动过后出了一身大汗,臭烘烘的。尤其是这样的夏季,要是再不去洗澡,恐怕都要发酵了。快点,立马冲向水龙头,好好放松一下。待会!又错了,运动过后立即洗澡也是很危险的!

人在剧烈活动时,肌肉内的血流量增加,一旦停止运动,增加的心率和血流量还会持续一段时间。这时立即就洗热水澡,会增加皮肤的血流量,引起心脏和大脑供血不足,导致头昏眼花。如果体质较差,还会导致不同程度的“重力性休克”;如果是年老体弱者、肥胖超重者、嗜好烟酒者、高血压者、高胆固醇患者,可能还会导致心脏病突发。

所以下次不论是出门活动了一番,还是去健身房练出一身大汗,都不要急着冲凉。先缓缓喝上一杯水,休息片刻,待心跳血压都恢复正常后再安心去洗澡。

几个时间别洗

随时随地都可以洗澡的说法可不科学,想洗澡挑个好时间挺重要的。有时候选择了不佳的洗澡时间不但不会给你带

来健康,反而会带来一些不必要的麻烦。

一天中有几个时间特别不宜洗澡。饭前可以洗,但如果感觉饥饿就不要洗,否则很容易造成缺氧和暂时性贫血,一不小心还会晕倒在浴室里呢。饭后立即洗澡也不好,会影响胃肠的消化功能。最好是在饭后一小时以后再洗澡。很多人喜欢在睡前洗澡,这是个不错的主意,可以消除一天的疲劳使人轻松入睡,特别是易失眠者的良伴。只是临睡前再洗澡就别洗头了,就算要洗也得把头发吹干。要知道,长期湿着头发睡觉一是容易掉发,二是容易引起偏头痛,可千万小心哦!

环保是最好的美容品

为了美容,许多人不惜花费金钱将各种各样的化妆品一层又一层地涂抹在脸上,以葆青春永恒。回想祖辈们的年代,一罐蛤蚧油伴随一生的时代已一去不复返,难怪有年逾九旬的祖母得意洋洋地对自己的时尚孙女说,瞧,我年轻时才叫天生丽质呢!因为她真的不是靠化妆品堆积出来的美丽。

不可否认,环境的污染是导致我们青春早逝的一个天敌。城市中大量汽车排出的废气,人类使用大量的化学用剂去装修我们的居所,森林被采伐之后风沙肆无忌惮地在城市中横行……我们真的遭遇了侵蚀,不仅仅是我们的肌肤,甚至是我们内在的器官。环境的污染是一个无处不在的隐性杀手,它会不知不觉中摧毁我们生命正常的运作系统,最明显的是我

们会感觉到皮肤越来越缺水越来越干燥,我们的身体也开始变得越来越弱不禁风,这一切都是环境惹的祸。

但细细想来究竟又是谁打破了环境的平衡呢?答案也是明显的,那就是人类自己闯下的祸根。

中国有句古话叫作人杰地灵。人类的成长一定与它所处的环境相关联,中国历代的美女都来自山清水秀的地方即是一个佐证。水质好空气好的地方一定是人类最适宜生活的地方。虽然我们无力改变环境,但我们可以保护环境,即使我们个人力量渺小无法做些惊天动地的大事,但我们可以从身边的小事做起,如不扔垃圾,不随地吐痰,不滥用化学用品,学会使用再生纸等等。

环保说大的是可以保障人类的未来,说小的是可以让我们更美丽。让我们抽出些关注美容的时间去关注环保,说不定我们可以一举两得。

环保,毋庸置疑是我们可以依赖的美容品。

当身体恋上香熏

女人最妒忌女人的,除了好伴侣,便是那宛如凝水般晶莹剔透的肌肤。每当看见那些皮肤娇嫩的美人儿,心里总有说不出的痒。而香熏美容项目,能让爱美的女性沐浴大自然植物精华的香氛,舒心养颜。

那么,香熏美容师如何进行芳香理疗呢?

1.按摩:香熏按摩师针对客人的不同需求调配精油,对身体局部或全身进行按摩,帮助有效成份进入血液。激活细胞,促进循环,实现疗效。

2.熏蒸:根据客人喜好和需求,选择精油,点燃蜡烛,营造一个香气缭绕的温馨氛围,在皮肤护理中,通过呼吸,沁人心脾,足以缓解紧张疲乏,忘却都市烦恼和压力。

3.浸浴:为客人设计的疗程中包括有浸浴一项。幽雅私密的环境中,香熏美容师会用精油调配好浸浴用的温热适中的水,让客人体会融和了自然芳香的水的柔情,达到深层滋养肌肤的效果。

4.饮用花草茶:一般在芳香理疗开始前或过程中,香熏美容师会为客人端一杯花草茶,此种花草茶乃选用自然之精华的绿色植物,具调理人体机能,养颜靓肤的作用,以之配合芳香疗法效果更佳。

这样一种沉醉的感觉仿佛似曾相识,原来不经意间,我的身体已经恋上了香熏。

两星期特效治疗黑头法

黑头是硬化油脂阻塞物,通常出现在脸的额头和鼻子部位,当油脂腺受到过分刺激,毛孔充满多余的油脂而造成阻塞时,在鼻子部位,通常会有油腻的感觉,而这些油脂最终会硬化,经氧化后成为黑色的小点,这些小点也就是人们称作黑头

的油脂阻塞物。

许多人爱用肥皂和热水洗脸,肥皂含有强烈的碱性成分,还有一些人爱时常蒸脸,或爱用含有酒精成份的强烈收敛水,他们认为这样可以减少脸部油质;更有一些人已养成用手指甲或挤压器来挤黑头的习惯,这些都是非常错误的治疗方法,因为过分的刺激皮肤只能使油脂腺分泌更多的油脂。你可以想像一个油棕果,当我们挤后放松,它会流出更多油脂,而且挤压也会使年轻细嫩的皮肤留下粗毛孔和疤痕。

下面我们将向您介绍一种使用软化、溶化平衡及收缩精毛孔的方法即“两星期特效治疗黑头法。”

美容院给予黑头治疗

- 1.植物眼部卸妆乳 卸除眼部化妆。
- 2.植物油性洁肤乳 适当洗脸部或卸除脸部化妆。
- 3.植物 PH 洁肤剂 双重清洁。
- 4.植物黑头软化乳 轻轻抹在黑头处,然后蒸脸 10 分钟、用真空吸啜仪器,啜取已受软化的黑头。
- 5.植物粗毛孔研磨膜 与黑头效能调节水混合均匀,敷在黑头处 10 分钟。用手指轻轻揉动,然后洗净。
- 6.植物黑头阻塞精华素 擦在黑头部位用离子电 6 分钟。
- 7.在黑头部位擦上植物黑头化解霜。

家庭护理

1. 植物黑头软化乳: 改良性植物配方, 使皮肤更易清洁, 帮助软化黑头, 敷于黑头处 10 - 15 分钟, 洗净, 一般患者一周 2 - 3 次, 重症天天用。

2. 植物黑头溶化水: 溶化油脂阻塞极为有效, 帮助软化及溶化多余油脂, 将此溶化水倒在棉片上, 然后贴在鼻子或下巴处 10 - 15 分钟后用水洗净, 重症每周 3 次, 轻者 1 次, 必须多用水轻轻洗净。

3. 粗毛孔调节水: 特别的植物精华, 适合油性、混合性和问题皮肤, 洁肤后使用。

4. 植物黑头阻塞精华: 化解黑头、粉刺、使用调节水后适量擦在黑头处。

5. 植物黑头化解霜: 对黑头、粉刺、暗疮皮肤特别有效, 能软化并消毒皮肤, 对丘疹有消除作用, 用化解的方法不会破坏皮肤胶原, 不会造成粗毛孔及疤痕。

一般来说, 经过以上治疗, 黑头问题自会得到解决。

粉扑不可乱用

湿粉、蜜粉及干湿两用粉饼质地各有不同, 使用的粉扑也有不同。

海绵粉扑较适合湿水使用, 方便均匀地推开液状粉底; 三

角形状的则便于涂抹眼角及鼻翼等位置。

干湿两用粉扑一般是圆形或长方形,无论是否弄湿使用,都可以将干湿两用粉饼涂于脸上。不论选用海绵粉扑或干湿两用粉扑,还是以柔软度适中的为佳。

贪便宜购买硬身粉扑,既不能沾上粉末又难于推开粉底,得不偿失。

蜜粉扑应以大面积及丝绒面层为佳,令蜜粉更均匀贴服。清洗方面也不能忽视。海绵粉扑最好每两天清洗一次;棉质及丝绒面层的蜜粉扑,可半个月清洗一次。

方法很简单,先浸湿粉扑,把沐浴液揉出泡沫并擦拭粉扑,然后浸入水中并以手压出泡沫,反复做三至四次,用清水洗后放在毛巾上吸去水分,待风干便成。

美丽的九重法宝

1.坚持锻炼,身材曼妙 不要说没有时间锻炼,这是个蹩脚的理由。“如果你说你没时间,这只能说明你想拥有美好身材的愿望还不够强烈。”如果你确实想拥有一副好身材,那么,记住:训练贵在坚持。怎么样坚持下去呢?“给自己定一个短期的目标。”

2.何必抱怨,何必忧郁 如果你喋喋不休地抱怨老板不公,抱怨你的薪水低,抱怨最近和你分手的男友,抱怨这抱怨那,“那你就至少影响了第一位听到你抱怨的人的情绪。”《怎

美 丽 人 生

样用幽默解除压力》一书的作者拉霍这样说。他建议把生活里的一段挫折、一次失败等看做一次机会。没错，是机会。

“要记住，没有必要忧郁。忧郁不会使你得到任何东西。”

3. 健康恋情，爱我所爱 你正在和一位使你怦然心动的男人恋爱，你知道他不好，你身边的每一个人都劝你离开他。可你却不去想他的种种坏毛病，直到有一天，他又开始勾引你最好的朋友。你们终于不欢而散。2个月后，你又和一位几乎是你前任男友翻版的人好上了，他也是不断地折磨你，你又一次摔得很惨。潜意识里她们排斥这样做，但是从来没有成功过。这种习惯是可以被打破的。“一旦你发现他的种种劣迹，别犹豫，扭头就走，”利伯曼说，“下一次，找一个真心呵护你的男人，好好爱他。”

4. 及时道谢，温馨感人 感谢的便条只需简短、温馨和真挚。先买上一堆邮票和精美的卡片，不要到时候因为还要临时去买而一误谢卡，而道歉本身就使诚意打折！

5. 内衣细节，谨慎小心 除非胸衣吊带是服装的一部分，否则，绝对不允许有滑落出来的现象，也决不允许有内裤轮廓一览无余的现象。隐去内裤轮廓其实不难，“穿齐腰高、能裹住整个臀部的内裤”，服饰专家杰尼·拉克斯这样建议。“这种内裤不会。”

6. 参加晚会，别忘礼物 没有人会挑剔一个空手去别人家做客的小孩，但长大了就不一样了。带瓶酒到晚会上去是

个不错的主意。但是如果你肯再多花一点心思,也许能留给别人更难忘的印象。

7.一周一次,亲情电话 虽然我们都知道一星期给家里打一次电话挺好,但是却很难坚持下去。心理学家称:“如果你现在还仅仅把母亲看成是母亲这个角色的话,这很可能阻碍你把母亲看成是成人、有个性的人和朋友等其他角色。”

8.超支购物,一去不返。

9.控制情绪,镇静自若 你要去参加一个晚会,但是觉得自己状态不佳,由于连日劳累,皮肤有些发暗,穿什么都不合适。如果你觉得自己马上就要发火了,听听专家的建议:换个地方。比如出去走走,而在办公室里,除非你不在乎丢饭碗,否则面对老板,最聪明的做法是:做几次深呼吸,然后重新再来;退一步,海阔天空。

现代人美容护肤新观念

随着科技的发展、社会的进步,人们对美容的认识也在逐渐加深。美容护肤涌现新观念、新方法,呈现出全天候、全方位,生物活性物质与天然植物精华同步发展的态势。

美容范围的扩大

美容的范围不再只局限于眼、脸、皮等颜面美容护肤与整形,已经扩展到整个头部、颈部乃至全身皮肤的护理,更有部

分已深入至骨架的改造,达到真正改头换面的效果。

美容外科与美容化妆术的完美结合,发挥整体美的改造效果。美容外科是在处理皮肤及皮肤下方的美容改造手术,美容化妆术是在处理皮肤上方的,非手术性化妆保养,美肤行为及整体造型美的设计搭配。这两种技术的高度发展,产生了互相需要的联系与结合,达到整体美的综合疗效。

美容方式方法的改变

很多消费者都认识到美容没有速成法,如果想在一夜之间就变成白雪公主,那根本就是不可能的。因此人们都明白,只有使用温和的产品,循序渐进,才可能拥有美白靓丽肌肤。

很多女性朋友都十分注意白天的防晒防辐射工作,但很多人都忽略了晚上用抗辐射产品。由于辐射对人体造成的损伤是持续性的,对辐射损伤的修复需要一定时间,因此在晚上仍需进行抗辐射的预防、保养和修复。

美容护肤、防晒防辐射的工作,不分晴雨和月夜,都要保持滴水不漏,稍有闪失可能就前功尽弃,要想拥有真正的美白肌肤,就一定要持之以恒地做好清洁和保养。

生物活性物质的应用

今天,美容护肤品已经从化学美容、植物美容发展到生物美容、基因美容的阶段,在护肤品中添加生物活性物质已经成为美容界的潮流。生物活性物质虽然含量极微,但生物活性

极高,对多种细胞生理功能和代谢活动发挥生物调节作用。

在日常护理方面,生物活性物质是皮肤护理的最佳活性成分,能够控制或调节皮肤老化进程,保护受损皮肤,延缓皮肤老化,对保持正常皮肤的结构和功能、维持机体的正常生理活动和代谢具有重要意义。

在皮肤损伤方面,由于手术(如眉纹、整形、磨削)、意外(如烧伤、创伤)及环境(如紫外或者热辐射)等因素引起的皮肤受损,生物活性物质可加快创面修复速度,提高愈合质量,减少疤痕产生。

熟鸡蛋的美容法

大家都知道,熟鸡蛋的营养价值很高,尤其对于儿童、老人、孕妇来说,更是很好的补养佳品。殊不知,煮鸡蛋对于爱美的人们也有其不可低估的美容价值。

许多人认为,皮肤护理是很烦琐的事情,去美容院做固然好,但对于普通人来说又消费不起。这里向大家介绍一个十分简单易行、经济实惠的家庭护肤方法煮鸡蛋美容法。

事先用温水将面部洗净、擦干,将煮好的鸡蛋趁热剥去皮,用温热的鸡蛋在脸上滚动,额部从两眉开始,沿肌肉走向向上滚动直到发际;眼部嘴部是环形肌,所以要环形滚动;鼻部是自鼻根沿鼻翼向斜上滚动;颊部是自里至外向斜上方滚动,直到鸡蛋完全冷下来。用鸡蛋按摩后要用冷毛巾敷面几

分钟,这样可以收缩面部的毛孔。

用煮鸡蛋按摩脸部的益处有:

1.刚煮熟的热鸡蛋可以促使面部皮肤血管舒张,增强血液循环,再用冷毛巾敷面可使毛孔和血管收缩,这样一张一弛令皮肤富于光泽和弹性。

2.鸡蛋清质柔软,富于弹性,是按摩皮肤的好材料。

3.鸡蛋清的主要成分是蛋白质,在按摩的过程中,其营养物质可以通过毛孔直接被皮肤吸收,起到营养皮肤的作用。

4.按摩后的鸡蛋,可将蛋清扔掉,蛋黄吃下;以增强机体的营养。

5.经济实惠,简便易行。

古代宫廷美容秘方

张贵妃面膏

取新生鸡蛋一只,壳上开一小孔,去黄留清,装入朱砂细末20克;用蜡封孔后与其它鸡蛋一起让母鸡孵化,待其它蛋孵化出来后即可取用,每次洗脸后取少许涂面。张贵妃即陈后主的宠妃张丽华,这是她使用的面膏秘方。古医籍《肘后方》称其可以“令面白如玉,光润照人...”

太平公主面药

农历三月三采桃花，阴干研细末；七月初取乌骨鸡血，与桃花末调和成糊状即可，用时取适量敷面及其他部位。太平公主是女皇武则天最宠爱的女儿，此方是她用来美容的面药，不仅可以滋养皮肤，促进其新陈代谢而令“面白脱如雪，身光白如素”，而且还能防治某些皮肤病（如白癜风等）。

天后泽面方

于端午节日采益母草全草，去土晒干，研细过筛，加适量面粉与水调和，捏丸如鸡蛋大，再晒干；然后置药于黄泥炉灶（四壁各开一小孔）中间，炉顶灶底铺炭，先以猛火烧 15 分钟，后改微火，煨至药丸呈乳白色（约 2 小时），取出凉透，放瓷钵内研筛多次，越细越好；再以此药末 300 克，加滑石粉 30 克、胭脂 3 克调匀，收贮在干燥器皿中。每日早晚取少许药粉，加水湿透敷面后洗净。此方是武则天日常所用的美容方，具有皴皱、泽面驻颜之功效。

杨太真红玉膏

用去皮杏仁、滑石、轻粉各等份，研为细末；放甑内蒸过后，加入少许冰片、麝香，与鸡蛋清调合即成。于每日早晚洗面后，取少许涂擦颜面。杨太真即是唐明皇的贵妃杨玉环。红玉膏是为她增色的秘方。《鲁府禁方》称其有洁净润泽皮

肤,通利血络毛窍,“令面红润悦泽,旬日后色如红玉”之功效。

金国宫女八白散

白丁香、白蒺藜、白僵蚕、白芨、白丑各 90 克,白附子白茯苓各 15 克,皂角(去皮、弦)三个,绿豆少许,共研为极细粉末备用。于每次洗脸时取适量敷面后以水洗之,即可。

这是金国章宗时宫女的洗面美容方。《必用全书》上说它有使皮肤洁净润泽之功效,并可防止粉刺、雀斑、色素沉着及皮肤搔痒等症。

永和公主澡豆方

取白芨、白芷、白术、白茯苓、白附子、鹿角胶各 90 克,白芷 60 克,桃仁、杏仁各 50 克,沉香 30 克,皂荚 5 个。先将米泔水 2000 毫升煎沸片刻,投入鹿角胶使之融化,再加入糯米 200 克,煮成粥,将此粥摊薄晒干后,同诸药共研为细末,与大豆粉 500 克合匀;另用蜂蜜、白酒各 60 毫升,加热后拌入药末中,晒干后再加入麝香 1.5 克拌匀,密封贮存,用时取少量敷面片刻,然后共洗颈、手等需要呵护的部位。此方出自北宋官方所编撰的《太平圣惠方》一书,为宋太宗时永和公主保养皮肤的澡豆(类似于今天的润肤霜类),常用能使皮肤白嫩光滑细腻。

洗脸别用湿毛巾

人们天天都洗脸，可是你会洗脸吗？

不该用脸盆：且不说脸盆是否清洁，单说其中的洗脸水，在手脸互动之后，越来越浑，最后以不洁告终。远不如用手捧流水洗脸：先把手搓洗干净，再用手洗脸，一把比一把干净，用不了几把，就全干净了。

不该用肥皂：面部皮肤有大量的皮脂腺和汗腺，每时每刻都在合成一种天然的“高级美容霜”，在皮肤上形成一层看不见的防护膜。它略呈酸性，有强大的杀菌护肤作用。偏碱性的肥皂不但破坏了它的保护作用，而且会刺激皮脂腺多多“产油”。

不该用热水：热水能彻底清除面部的防护膜，所以用热水洗脸之后，皮肤会感到非常紧绷难受。其实，只用冷水就能把脸上的浮尘洗去，同时还锻炼了面部血管和神经，清醒了大脑。

不该用湿毛巾：久湿不干的毛巾有利于各种微生物滋生，用湿毛巾洗脸擦脸无异于向脸上涂抹各种细菌。毛巾应该经常保持清洁干燥，用手洗脸之后用干毛巾擦干，又快又卫生。

鲜果美背成时尚

柠檬、黄瓜、香蕉,这些闻着香、吃着美的鲜果榨成泥后,堪称今夏绝佳的美背原料。今夏钟爱露背装、吊带衫的女孩子,早就开始忙着四处寻觅效果好的背部美容术了,从去角质、去印、去痘到美白,背部美容是一样都不能拉的。记者在淮海中路上短短500米路段内发现,五家美容院挂出的美背招数无一雷同。从坚果仁美背、鲜果美背到果核美背,还有敷背膜、排毒开背等等。

鲜果美背术,顾名思义采用清一色的新鲜水果为料榨汁。如柠檬泥美白、去印、消炎;香蕉泥最滋润,调上蛋黄、蛋清更好;黄瓜泥则有收敛、补水和镇定背部肌肤的作用。据了解,比起黄瓜切片,泥更能涂抹均匀易吸收。其中,黄瓜美背则有可操作性,在家将其研磨成泥后,还是夏日减缓背部灼伤的最佳物。

核桃、瓜子这些平时女孩子钟爱的零食,如今更成了美容院里美背术的主力原料。核桃仁、瓜子仁的美背术,磨成粉后会生成天然的植物油性,涂抹在背部,针对干性皮肤特别有滋润效果,一周一次足矣。这些坚果的果核、果仁也能分别入料做背部的去角质、去印。别以为自己在家将其磨成粉就能DIY了,弄得不够细腻,小心划破了背部。因此通常还是会采用现成的专业配方,据说,品牌好的坚果美背配方中还会添加

树皮、杏核,做特别的效果。

那些走猫步的模特选择最多的还是敷背膜或是排毒开背术。从颈部延伸至腰际,选择大面积敷上专用背膜,控油、保湿最有效了。

逛了一圈,其实上美容院去尝试这些新奇怪的美背招数,代价还真不小。一次动辄 200 元,坚果美背甚至要高到五六百元。不少精明女子为此选在家中自己美背,特别是鲜果类美背。原料简单,榨泥、磨粉都容易。但最头疼的则是,每次美背泥、粉涂完后最少要趴上半小时。因此,一些怕烦的女子还是多会选择上美容院,在涂抹了美背泥后,有美容师帮着裹上一层保鲜膜固定、促进肌肤吸收,爱美就不会太辛苦了。

美目动员令

面部肌肤最薄的眼睛周围的肌肤,不仅要承受每天 20000 次的眨动,而且还要面对岁月的蚕食、自然的污染,黑眼圈、眼袋和鱼尾纹悄悄地爬上女人的眼角眉梢,让女人年龄的秘密泄露,成为美丽的天敌。

让我们先来做一些眼部问题测验题,认为“是”的问题请打“√”,根据打“√”的数量,可以判断眼部肤龄,发现需要改善的眼部问题,找出专业的保养建议:

1.笑的时候,眼睛下方肌肤松弛,已经出现了浅浅的笑纹。

2. 洗脸之前凝视镜中,可看见眼尾隐约有几条横纹。
3. 眼睛周围容易长脂肪颗粒或小肉芽。
4. 眼睛下方有小细纹。
5. 洗完脸后,眼睛周围紧绷。
6. 眼睛周围出现浮肿或眼袋迹象。
7. 睡眠不足造成的黑眼圈很不容易消失。
8. 傍晚,眼睛周围的肌肤会出现黯沉现象。
9. 眼尾有干燥的迹象。
10. 从外表看来,双眼皮有点松弛、下垂的样子。
11. 最近,嘴巴周围的小细纹似乎愈来愈明显了。
12. 最近,脸颊渐渐失去弹性了,面部肌肉下垂。

答案解析:

0 - 3 个 眼部肤龄还很年轻

没有睡眠不足而造成的黑眼圈,而且也没有松弛的现象。眼睛下方就算有小细纹,应该也不太明显。但话虽如此,还是不能大意!如果忽略了适当保养的话,很快就好景不再了。

建议:为了避免老化迹象提早从眼部开始,随时注意保湿、活化、调理与紧实护理。可选用活性平皱眼霜做日常保养,每周再定期到专业美容沙龙用活性眼膜做眼部护理,补充眼部所需营养成分,预防眼部皱纹产生。

4 - 7 个 眼部肤龄大约在 30 岁左右

眼睛下方有小细纹,或因血液循环代谢不良,眼周就会黯沉,出现黑眼圈及脂肪颗粒,属于一般性老化的肤龄,请不要灰心,只要细心进行保护对策,还是可以治疗改善的。

建议:保证睡眠充足,避免眼睛疲劳,选择作息、饮食正常的生活形态。可选用修复精华液、活性眼膜、活性平皱眼霜做家居保养,在美容沙龙做眼部护理时,要加强眼部周围保养按摩,可有效促进眼睛周围血液循环,加强代谢,补充 ATP 能量及细胞所需营养,消除黑眼圈及细小皱纹,预防改善脂肪颗粒及肉芽的形成,做到修复底层,完美表层,恢复眼周水润、透明。

8 - 12 个 眼部肤龄已接近 40 岁的老化程度

您是不是一向都不太注重眼部的保养呢?您的眼部肌肉已经出现松弛、脂肪囤积现象,眼袋在不自觉中逐渐形成,请尽快开始使用镇静、帮助循环及高滋润度,能够结实组织、恢复弹性的眼部护理品。睡前不要喝太多水,促进血液循环的通畅,防止液体渗入眼部脂肪,使眼部肌肤产生膨胀。机能化妆品多注重从不同角度、不同层次诠释眼部保养、改善不足的道理。特别科学合理地每天使用眼部三步曲:平皱晶华液、活性眼膜、活性平皱眼霜做家居保养,当然别忘了每周到专业美容沙龙敷眼膜一两次,只要持续一个月即可有效舒缓眼部浮肿、消除泡泡眼的现象,达到修护眼部肌肤的同时增强肌肤结

实与弹性,防止、消除眼袋现象。

现在,您应该了解自己是属于哪个肤龄的眼睛了,那么快快加入到美目行动中,珍爱自己,呵护明眸,让双眼重新恢复迷人光彩!

关于痤疮皮肤护理的问与答

Q: 痤疮皮肤可以使用美容保养品吗?

A: 虽然有一些皮肤科医生会建议痤疮患者不要使用美容保养品,但我们还是觉得油脂和水分的吸收是绝对必要的。保养产品中所含的油脂和高效保湿物质可以使角质层保持湿润,如此一来,痤疮部位的角质细胞比较容易脱落,可避免粉刺的形成,而已经存在的粉刺也会因此而软化,进而液化,并且较容易清除,也比较没有发炎的危险性。

Q: 如果在进行药物治疗痤疮的同时使用美容保养品,会产生什么影响?

A: 正如我们经常强调的,在进行药物治疗的同时,皮肤保养也是不可或缺的。但在进行维他命 A 酸和其它医学药剂时,最初的 2 - 3 星期内,不要同时使用美容保养品,因为这样会使医学药剂的效果无从掌握。如此一来,医生就无法在不受干扰的情况下判断,使用不同外用药物时皮肤的反应如何。所以最好将医学用药物和美容保养品使用的时间稍作间隔,例如早上使用保养品,晚上使用药物。

Q：外力性和内力性去角质方法可以搭配运用吗？

A：如果客人是严重的角质过度肥厚的痤疮皮肤，在进行保养时，可以将外力性和化学性去角质方法一起搭配使用，但如果皮肤上出现丘疹和脓包时，绝对禁止任何对皮肤的外力刺激。

这是因为化学性酵素去角质产品可以深入滤泡中，产生良好的效果。当两种方法搭配使用时，皮肤表皮的角质皮屑首先会被外力性产品的微小粒子清除，然后再由具软化角质功能的酵素深入皮脂腺，用以软化那里的角质。需要注意的是，在去角质的过程中，可能会使原本就出现的发炎现象蔓延到周围的部位。在这种情况下，我们建议只使用化学性的酵素产品。

Q：在为痤疮皮肤的客人敷面膜时应该使用哪一类的产品？

A：应该选用具有抑制发炎、镇静、消肿以及吸脂效果的产品。例如，含有疗养泥土、药粉或各种青草萃取的面膜，使用起来非常舒服，在使用后可以温水或冷水卸掉面膜。我们不建议使用强烈去油的面膜，因为使用后，只要皮肤热度和水分流通受阻时，皮肤就会出现发炎现象。使用面膜之后，可以使用具消炎和收敛效果的化妆水，有一点要注意的是，不要使皮肤太过于干燥，最后再进行适合的日常保养和淡妆即可。

Q：为什么有的女性过了青春期还会长青春痘？

A:除了青少年时期的青春痘以外,有越来越多年纪稍长的女性饱受类似青春痘的皮肤病变。这种后期青春痘的形成并非因为皮脂溢的缘故,而是皮疹滤泡过度角质化,再加上皮肤干燥的结果。具有减少粉刺产生以及抗角质化的高效物质虽然可以缓和角质受损的情形,但却会使皮肤干燥。这时皮肤通常会出现红块、灼热感、干燥、甚至脱皮现象。

Q:可以在每月月经前注射黄体酮来治疗痤疮吗?

A:此法不可取。注射黄体酮是对于月经紊乱的人的一种治疗方法,如果长期使用肯定是有副作用的,会影响正常的生理周期。而且对于痤疮没有效果。如果是和月经关系密切的痤疮可以用口服避孕药物调节月经周期,恢复激素平衡。口服药物应在医生指导下进行,一般3个月为一个疗程。

洗头 洗脸 洗澡 先洗哪里

夏天来临,频频沐浴之时也来临。面对沐浴这事关美容大计的第一步:洗头、洗脸、洗澡,美女你该先洗哪里?又该怎样洗?

美容专家提出此三步曲的正确顺序应该是:洗脸、洗澡、洗头。

“沐浴曲”之一:洗脸

为什么要把洗脸放在第一?原来,当你进入淋浴房后,热

水一开,就会产生腾腾蒸气,而人体的毛孔遇热会扩张,所以如果当你在此时没有先将脸洗干净,脸上积累了一天的脏东西,便会趁你毛孔大门开启之时,正大光明、理所当然地成为入幕嘉宾。久而久之,你的毛孔便会被这些脏东西挤得越来越大,占据着本不应该属于它们的领地;你脸上的痘痘也会愈冒愈多,但绝不要相信别人对你说的“青春美丽疙瘩痘”。

此外,还应注意下列几点:

1.不要以为晚上睡觉就不会被灰尘攻击,所以一天内洗脸的次数就应是:起床一次、午休前一次、晚上洗澡前连续两次。

2.保养品尽量选用天然植物萃取的。(通常这类产品价格都偏高,但为了“面子”问题,出一点“血”又何妨?)

3.沐浴时洗脸要用温水,因为若长期使用偏高温度的水,会促使皮肤老化,所以为保持皮肤的青春请一定要用温水洗脸。

“沐浴曲”之二:洗澡

脸洗完了,现在该来看洗澡啦!

水温可以偏热,这样能有效促进新陈代谢,加快血液循环,扩张毛孔,将身体汗垢彻底排出。人体每排出一公斤汗水,约可带走540卡路里。夏天,让自己在摄氏40度的热水里淋浴10分钟左右,就可消耗200卡路里!而快走1000米

美 丽 人 生

也才能消耗掉 150 卡路里。在轻松的沐浴中愉快地减了肥，真是一举两得，何乐而不为？（但是时间要控制在 20 分钟以内，并且保证通风良好。）

洗澡时，闭上眼睛，尽量放轻松。任凭喷头在肌肤上来回挥洒，想象自己就像鱼儿在大海里游，像小鸟在天空中飞……一番沐浴完毕，肌肤与心境都能得到充分的解压。

“沐浴曲”之三：洗头

头发在蒸气的氤氲中得以滋润，此时，洗头的最佳时刻就已来临：先将头发在水中充分湿润后涂上洗发水，把头发置于顶部搓揉片刻，用清水冲洗，（一定要冲洗干净），再均匀抹上火局油膏或护发素，轻轻按摩三到五分钟，用宽齿梳梳顺，洗净。

最后，用清水彻底冲淋全身。自此，“水浴清女”的沐浴三步曲就宣布大功告成了。

“冰肌玉骨，自清凉无汗”从来都是美女的标准之一，在这个炎炎夏日，要想达到如此至高无上之境界，沐浴时不妨再将两到三滴薄荷精油轻抹于喷头喷水处，淋遍头发和全身肌肤，这样，“出水芙蓉”的称谓一定非你莫属。

维生素 让肌肤美丽起来

美国佛罗里达大学和华盛顿大学研究人员发现,要想青春貌美,就要多摄入抗氧化剂,因为抗氧化剂能够介入你骨骼肌的氧化过程,从而延缓你的衰老。而维生素就是最好的抗氧化剂,因而有助于你保持年轻。能帮你抗衰老的维生素有:

1. - 胡萝卜素;
2. 维他命 C;
3. 维他命 E。

如今,不少美容公司都在护肤品方面加大了维生素投入。皮肤学家认为,夜晚抹上光滑的优质护肤油脂,被证明对皮肤是很理想的。

《皮肤调查杂志》的一项调查研究表明:晚上皮肤表面的水分流失很快,这意味着护肤油脂将得到更好的吸收。另一方面,因为人在睡眠状态减少了移动和出汗,而且脸上也不再有什么防晒霜或彩妆的覆盖,所以入睡前的任何一种保湿霜或护肤产品都将保持相对的纯净和被直接吸收。这一切让我们相信,夜晚时分,使用含有以下这些最新成分的晚霜,才可能真正使你入梦亦美丽。

抗衰老的维生素 C 和 E。尽管在日间,这些抗衰老成分会逐渐减少,但整个晚上它们又会重新蓄积起来,并为第二天的皮肤提供更好的保护。

维生素 A 用于晚霜,有较强的渗透性,而且对皮肤保养很有益处。如果多抹一些,还能有效地减少炎症。

丰富的保湿成分,从树脂黄油到精华素都含有大量的保湿成分,而且它们大多能帮助提高皮肤的水分,让皮肤感觉舒爽,并有效预防皮肤早上易脱皮的症状。最近的研究发现,这实际上是因为夜晚皮肤水分的大量流失造成的。

果酸、水杨酸和柔肤水,这些成分对紫外线过敏,所以在睡前是最好不过的了。

擦了含有维生素的护肤品,在甜甜的睡梦中让肌肤美丽起来,这样的话听上去的确很美。

手脚“爆皮”是皮肤病

很多人一到夏季手脚就“爆皮”,天凉后又痊愈。由于这种现象太常见了,人们并没有意识到这是病,也就很少有人到医院就诊。专家指出,季节性手脚“爆皮”是皮肤病的一种,如果忽视确诊,有可能引起一些不良后果。

人们常说的季节性的手脚“爆皮”,在医学上称为汗疱湿疹,是常见的皮肤病之一。本病天热时好发,初始症状为手掌或足跖处有埋在表皮下的、米粒大小的水疱,呈半球形略高出皮肤表面,之后水疱干涸破损、脱屑,随着脱屑面积逐渐扩大,露出淡粉色的嫩肉,有的患者会有疼痛感,有的患者伴有瘙痒症状,但也有的患者没有明显的不适症状,只是脱屑。此病的

诱因很多,有的是因为精神压力过大、生活不规律,如学生在考试期间好发;有的是因为接触了不良刺激,如化妆品、美发用品、面碱、洗涤剂、洗衣粉、化学试剂等,孩子经常玩的毛绒玩具也会引起的对皮肤的刺激,激发本病;有的是因为身体爱出汗,发汗不良所致;还有的是因为有家族史。

专家任介绍说,此病的治疗方法非常简单,轻度患者,即只是脱屑,既不痛也不痒,涂抹凡士林、氧化锌软膏即可;中度患者,即脱屑的同时伴有疼痛、瘙痒症状,可涂抹激素类软膏或具有保护作用的中药洗剂,口服抗过敏药、抗组胺药等;重度患者,即疼痛、瘙痒等症状非常严重,可短期、小剂量口服激素类药物。一般来说,2周左右时间即可痊愈。正因为本病治疗简单,甚至有的患者还会不治自愈,经常被人们忽视不治,导致一些患者的病情变成慢性、复发性,每年定期反复发作,甚至造成继发感染,形成脓疱。不仅如此,患者如果不及时到正规医院、找专家确诊,还可能会误诊误治,造成不良后果。因为,有些皮肤病,如手癣、牛皮癣、接触性皮炎、异位性皮炎等,与汗疱湿疹都有相类似或相近的症状。

专家还特别强调,要想此病去根,则必先除去诱因,如调整好生活节奏,减轻精神压力,避免接触容易引起过敏反应的物质等。另外,还要注意饮食调理,不偏食,多补充维生素,特别是维生素B族系列。

饭后“八不急”

不急于吸烟

饭后吸烟的危害比平时大 10 倍。这是由于进食后的消化道血液循环量增多，致使烟中有害成分大量吸收而损害肝、脑及心脏血管。

不急于饮茶

茶中大量鞣酸可与食物中的铁、锌等结合成难以溶解的物质，无法吸收，致使食物中的铁质白白丢失。如将饮茶安排在餐后一小时就无此弊端了。

不急于洗澡

饭后洗澡，体表血流量会增加，胃肠道的血流量便会相应减少，从而使肠胃的消化功能减弱。

不急于上床

俗话说：“饭后躺一躺，不长半斤长四两”。饭后立即上床容易发胖。医学家告诫人们，饭后至少要休息 20 分钟，再上床睡觉。哪怕是午睡时间也应如此。

不急于散步

饭后“百步走”，会因运动量增加，而影响消化道对营养物质的消化吸收。特别是老年人，心功能减退、血管硬化及血压反射调节功能障碍，餐后多出现血压下降等现象。

不急于开车

事实证明，司机饭后立即开车容易发生车祸。这是因为人在吃饭以后胃肠对食物的消化需要大量的血液，容易造成大脑器官暂时性缺血，从而导致操作失误。

不急于吃水果

饭后一只果被奉为金科玉律，但医学家却提出了异议。因食物进入胃里需长达1至2小时的消化过程，才被慢慢排入小肠。餐后即食水果，食物会被阻滞在胃中，长期可导致消化功能紊乱。

不急于松裤带

饭后放松裤带，会使腹腔内压下降，这样对消化道的支持作用就会减弱，而消化器官的活动度和韧带的负荷量就要增加，容易引起胃下垂，出现上腹不适等消化系统疾病。

第三篇 美容护肤新经验

成熟期晒斑的判断方法

聚集在肌肤表面成为你轻易能见的小晒斑。如保养不当,会影响黑色素的分泌与代谢,造成旧斑加深,新斑不断浮现。

判断方法:

肉眼就能看到,肌肤上浮现出清晰可见的斑点。

与顽固晒斑抗争到底:

1.选择针对性强的产品

含有 BHA 成分的活肤产品,能促进肌肤表面的更新,排除多余黑色素。

2.果酸祛斑

高于 20% 的果酸能让肌肤外层老化细胞脱落,同时促进真皮层内胶原纤维、粘多蛋白的生成,达到漂白、祛斑的效果。

紫外线是导致皮肤干燥的元凶之一

紫外线分为 UVA、UVB、UVC 三种,其中 UVA (紫外线长波)是肌肤的大敌,它可以直达真皮层,破坏弹性纤维和胶原蛋白纤维,导致皮肤失去弹性,同时还可令表皮即时晒黑,对肌肤的伤害最深;UVB (紫外线中长波)则是在 48 小时内令皮肤晒黑和引起灼伤的主因。而绝大多数的 UVC 都会被皮肤反射掉,所以它对皮肤的伤害最轻,但它仍会造成表皮层的水分流失,形成细纹。

此外,阳光直射到地面,而又由地面反射的光线也非常强烈,不同的反射面的反射率有很大差距,草坪是 1% - 2% ,柏油地面是 5% - 6% ,沙滩可以达到 15% - 20% ,而水面则为 10% - 100% 。可见,沙滩和水面对阳光的反射率特别高。

由于阳光中的紫外线能伤害皮肤的细胞,使皮肤失水,造成皮肤干燥,加速皮肤的老化,所以,外出时不要疏忽,记得擦上防紫外线的乳液、防晒霜后再出门。

市面上所售卖的白天用乳液及营养霜,不少都已兼备了防紫外线及针对干燥肌肤保湿的效果,如果使用得当,干燥问题或紫外线的伤害便能很好的预防。

冷气也是导致皮肤干燥的凶手

使用空调冷气如不注意给室内加湿,会使室内空气干燥,

进而导致皮肤失水,使皮肤变得干巴巴的,但这种情况往往被人们忽略。

像冷气所引起的皮肤失水,采用喷雾式矿泉水来补充脸部皮肤水分,也是很有效果的。最重要的是平日不可忘记擦上保湿性高的化妆水,不管用何种方法来防止皮肤水分散失都可以,只要记得保湿的重要性及切实做到保养即可。

让肌肤享受温泉水

享受温泉水大致分为3种:日本式的公共温泉“泡汤”、英国式休养身心的温泉Spa以及法国的温泉医疗——每到夏季,总有更多的人来到依山傍水的温泉治疗中心,既像度假,又是治疗。

4个品牌的法国温泉水药妆品已进入了上海的药房:薇姿、依泉、理肤泉和雅漾。它们有什么不同特质?什么特效?让我们试着作一番探究。

薇姿令健康肌肤更健康

薇姿(Vichy),是世界上第一个富含温泉水的护肤品牌,也引领了药妆品的潮流,所以当仁不让地喊出“健康肌肤的源泉”。

早在16世纪,薇姿温泉就因为对皮肤病、风湿病及肠胃道疾病的显著疗效,而在医学界享有盛名。1931年,一位美

容师感叹于它对皮肤新生的神奇功效,而与 V ichy 温泉治疗中心的医生合作,创立了“ 薇姿 ”护肤品。

薇姿城总显得宁静而休闲,薇姿温泉水,则像是为健康皮肤或稍敏感的皮肤准备的“ 盛餐 ”:含有 17 种矿物质和 13 种微量元素,含量高达 5000m g/L。特别是丰富的钙、铜、铁、钠、锰,能促进表皮和真皮分子的再生与愈合,“ 坚固 ”皮肤的天然保护屏障;还能增强皮肤中过氧化氢酶 20% 的活性,天然对抗自由基,令皮肤保持年轻活力。

薇姿强项:保湿、防晒。

依泉功效有点“ 猛 ”

依泉(U riage)温泉水源于阿尔卑斯山脉的纯净山谷,经过 75 年以上层层矿物盐的过滤,于地下 80 米处喷出,因而矿物质及微量元素的含量高达 11,000m g/L,尤其富含钙、铜 - 锌和锰,具有抗炎、舒缓、滋养、修复等效果。

依泉的独一无二之处,在于具有天然等渗性,就跟母亲子宫中羊水的无菌、等张平衡特性完全相同,这意味着将依泉温泉水喷在皮肤上可任其自然吸收,而无需用纸巾按干;不仅能补水,还能保湿,并在 3 小时后,保湿效果可达非等渗性温泉水的 2 倍。

作为“ B I O R G A 制药公司 ”的分支,依泉皮肤科学实验室专注于疗效性护肤品的研发,而且在添加的有效成分中,特别

注重在天然植物中萃取精华,而疗效亦如依泉温泉水的矿物质含量——有点“猛”。

依泉强项:控油祛痘、祛斑、抗皱。

理肤泉疗效显著不是药

在法国,理肤泉、雅漾、依泉等温泉水,因为对皮肤病有切实疗效,患者可经医生处方去他们的温泉中心接受不少于3周的“公费医疗”。其中,理肤泉(LAROCHEPOSAY)是欧洲最重要的皮肤病温泉治疗中心,每年都有1万多人去那里接受皮肤治疗及护理,约占全法国温泉治疗人数的50%。

理肤泉中矿物质、碳酸氢盐、钙和硅酸盐的含量较低,可减少对受损皮肤的刺激;而硒的含量是所有温泉水中最高的。硒已被证明具有显著的抗自由基、抗衰老功效。所以理肤泉的疗效首先体现在对银屑病、灼伤、疤痕的治疗上,进而发现对湿疹、遗传性过敏等也有疗效。

1975年LRP医药公司成立,开始研发富含理肤泉的皮肤科医疗产品,后又延续到问题皮肤的日常护理甚至彩妆。所有理肤泉产品都依据药品G.M.P.标准配方、生产,保证各类问题皮肤都能安全使用,并注重“至高有效性”——连理肤泉喷雾都特别设计为高压喷头,以刺激皮肤更好地吸收。

理肤泉强项:控油祛痘、敏感性皮肤护理、光老化皮肤护理。

雅漾温和修护敏感肌肤

雅漾 (Avene) 温泉水一度成为拿破仑三世的御用温泉,也曾被送往美国治疗在芝加哥大火灾中烧伤的病员。日前,一位患有严重 AD (异位性皮炎) 的 9 岁中国小男孩被送到法国的雅漾水疗中心。停用一切药物,而仅用雅漾活泉水、雅漾无皂基滋润洁肤凝胶和三重滋润霜护理,3 周后,据世界通用的 ADSCORAD 评估,小患者的 AD 症状改善了 60%。

雅漾温泉水在 40 多年的形成过程中具备了特殊的活性,它的盐分含量很低 (14mg/L),矿物质和微量元素的含量 (207mg/L) 独特而均衡,具有天然的舒缓、抗刺激和抗炎症作用;富含的二氧化硅,可在皮肤表面形成光洁、通透的保护膜,帮助抵御外界刺激,甚至可温和护理伤口。

所以富含雅漾活泉水的雅漾护肤品,只专注于各类过敏性/敏感性肌肤护理,可帮助脆弱的受损皮肤修护和重建天然保护屏障——水脂膜。

雅漾强项:耐受性差皮肤、缺水性皮肤、特干性/异位性皮炎的护理。

美国人喜欢用的简易美容法

说起爱美,老美们可是当仁不让:也许是天生的“狐臭”与多毛促使他们更加在意美容。现在就有一些来自美国的简

易美容法,取材方便,省钱有效,强烈推荐给我们的读者朋友,愿你们更加漂亮!

乳酪洁肤霜

把一匙乳酪与一匙柠檬汁混和后涂在脸上,用热水洗净,然后搽上紧肤水及润肤品,肌肤会洁白无瑕。

紧肤霜

把一个新鲜青瓜切成大块放入搅拌机中,搅成浆状,去渣,加入一个新鲜柠檬的汁和四分之一杯水,用棉花棒搽在皮肤上,肌肤立刻紧致起来。

护发素

做沙拉用的蛋黄酱富含蛋白质和脂肪,能令头发健康和光泽。把2匙蛋黄酱(视头发的长短而决定用量)涂在湿的头发上,按摩5分钟,再用温热水洗净,头发会异常柔亮。

去眼肿

把棉花团在冻奶中浸湿,取出敷眼5分钟。之后再在眼皮上铺两片梨或菠萝,使眼睛明亮。这是好莱坞明星们的保留秘方。

润唇膏

这是世界名模们最喜欢用的方法：把半匙干麦片与 1/8 匙蜜糖及一匙牛奶混合成糊，涂在嘴唇上按摩，然后以清水洗净，嘴唇会光亮润泽。

花生酱软肤霜

将两勺花生酱搽涂在膝和手肘部位粗糙的皮肤上，等 10 分钟后抹去，温水洗净。花生酱富含蛋白质和脂肪酸，有助软化及美化那些干燥起鳞的皮肤。

润甲霜

美国加州人挽救毫无光泽指甲的方法是：使用富含“钾”的牛油果。把 1/4 个熟透的牛油果捣烂，与一匙橄榄油混合，涂在指甲上，等 15 分钟后用水洗净，3 次以后，指甲就会像涂过亮油一样。

苹果醋洗头

苹果醋能把头发上积聚的物质剥去，使头发变得柔软光泽。把两匙醋与 1 公斤温水混合，倒在刚洗完的头发上，轻轻把水挤去，不必再过水，用毛巾吸干再吹梳。但此法不宜常用。

蛋白去死皮

把生的蛋白涂在皮肤上，可溶掉死皮。等蛋白干后用温水洗去，死皮便脱去，使人容光焕发。

“ 护肤 ” 越夜越美丽

美容专家不断的提醒大家，晚上睡觉时是肌肤保养的最佳时机，因为，当你进入沉沉梦乡的同时，细胞的修护运作才正要开始激活。

肌肤保养首重预防观念

根据统计，多数女性没有使用营养霜的习惯，大部分女性的保养观念就是缺水保湿、有皱纹再来抗老化、肌肤暗沉使用美白产品，完全没有肌肤保养是“ 预防胜于治疗 ” 的先见之明。为什么大家不喜欢使用滋润度较高的晚霜呢？得到的答案不外乎：怕质地厚重不易吸收、懒的擦以及觉得自己还很年轻三大类。

兼顾清爽质地与优异效果

不过随着产品研发技术的升级，高效能的保养品已经不再等同于质地黏腻、不易渗透、负担感重的传统滋养霜，透过载体与分子的不断改良，即使是乳霜状的保养品也不会有厚

重黏腻的使用触感,有些产品甚至能将高效能的滋润成分化为清爽的凝露、精华液的质地,让养分更深入肌肤底层、有效的发挥预防各种肌肤问题的功能。

夜晚是细胞代谢最旺盛的时段

晚上 10 点至隔天凌晨 2 点是细胞新陈代谢最活跃的时段,也就是说,这个时段是保养成分发挥作用的最佳时机。晚上睡觉时,肌肤的血液循环、新陈代谢与细胞分裂仍持续进行,利用睡眠时活化肌肤,是预防肌肤老化并修护受损细胞的最佳时间。老化现象分为早衰型和生理年龄型两种,越来越年轻女性的肤龄没有同年龄该有的青春活力,都是因为环境影响因子增加(例如:计算机辐射、空气污染等);利用夜间活化保养的方式,不但能有效修护遭破坏的细胞,还能延缓因为生理年龄增加,而反映在肌肤表面的自然老化迹象。你不妨自己用手指推推脸颊皮肤看看,如果肌肤因为轻轻的推挤而产生横向纹路的话,那就表示你的肌肤有潜在的假性皱纹,为了避免弄假成真,请开始注重你的保养功夫吧!

重建细胞保水机制

缺乏睡眠的肌肤,细胞与细胞之间传送水分的能力会大幅降低,当肌肤内部水分穿透、扩散速度渐缓的时候,肌肤就会在表面水分蒸发散失,内部又无法及时提供水分的情况下,呈现出缺水、干燥的现象。

夜间细胞的运作比白天还要活泼,此时补充细胞水分,可以透过细胞间较快速的传输作用,更快让深层的细胞获得水分的补给。LANCOME 实验室同时也发现,若能利用晚间细胞增生快速的时段,提高肌肤的保水功能(延缓肌肤水分扩散的速度),对于拥有柔嫩、有光彩的肌肤来说,帮助甚大。

家庭祛斑“土”办法

据了解,大多数女性的面部或肢体等部位或多或少存在斑点,所以别忽视了日常生活中对付这些可恨“小东西”的“土”办法。

处方一:祛雀斑

1. 每晚用胡萝卜汁加牛奶涂于面部,第二天早上再洗去。
2. 30 克杏仁与适量鸡蛋清混合调匀,每晚睡前搽于面部有雀斑处,次日早晨用白酒洗掉。
3. 将带根的香菜洗净,加水煎煮,用菜汤洗脸,坚持使用可以令面部的雀斑逐渐消除。
4. 米醋浸白术,每日搽面。
5. 生姜 50 克(干姜减半)入 500 毫升 50% 酒精中密闭浸泡 15 天,早晚擦于洗净的患处。
6. 桃花、杏花各 10 克以水浸泡,过滤浸汁,用于洗脸。
7. 将苹果去皮切块捣泥,然后涂于脸部,如系干性过敏性

皮肤,可加适量鲜牛奶或植物油,

油性皮肤宜加些蛋清。15 - 20 分钟后用热毛巾洗干净即可。隔天一次,可消除面部雀斑。

处方二:祛黄褐斑

1.杏仁(去皮、捣烂)适量,用蛋清将杏仁末调匀,每晚睡前搽脸,次晨用白酒洗去。

2.柿叶研细末,入熔化的凡士林搅拌为膏,外涂即可。

3.茯苓(研末)适量,以蜂蜜调和后敷面。

4.冬瓜适量,捣烂后用其汁涂于面部有斑点处,每日1 - 2次。或加蛋黄一只,蜂蜜半匙,搅匀敷面。

5.将人参蜂皇浆、维生素C、E注射液均匀地涂在洗净的面部,取法国倒膜粉250克和温水调成糊状,迅速敷盖面部,倒膜粉会自行变硬、发热、冷却,30分钟后去掉,可有效减退面部黄褐斑。

处方三:祛日晒黑斑

1.鲜益母草适量,取少许的捣汁、早晚涂于患处。

2.若面部出现日晒后的黑斑,可将牛奶敷在脸上轻轻按摩,2 - 3分钟后皮肤收缩;再用柠檬片敷面,黑斑就能逐渐变淡;然后把黄瓜片捣碎拌上葛粉、蜜糖敷在面部,每次5 - 8分钟,3 - 5次后即可消除日晒形成的黑斑。

3.将番茄压烂取汁,加入适量蜂蜜和少许面粉调成膏状,

美 丽 人 生

涂于面部 20 - 30 分钟,可祛斑。

处方四:祛老年斑

1.口服维生素 E 胶囊,每日 50 - 100 毫克,坚持服用半年至一年,多数斑点可逐渐变淡,少数还可消失。

2.酸牛奶、蜂蜜、柠檬汁和维生素 E 调匀,敷在脸上,15 - 20 分钟后用清水洗去。

能唤醒肌肤的敷料美容法

柠檬加蛋白让疲倦的肌肤恢复光彩

此项敷疗所需的材料,几乎在每个家庭的冰箱里都找得到:一个鸡蛋白和 30 毫升的柠檬汁,外加 10 克从药店可买到的甘草粉。

敷用方式:蛋白加入柠檬汁中搅拌,直到成粘稠状,再将甘草粉加入,均匀搅拌,使其充分混合,成为柔软膏状。然后敷于脸、颈和肩部,10 分钟后再用温水洗净。若是属于干性肌肤,则可选用酪梨来当敷料。取 1/2 个熟软的酪梨,2 到 3 汤匙的鲜奶油,3/2 茶匙的柠檬汁。

先取出酪梨果肉,用叉子将果肉压碎,与鲜奶油和柠檬汁一起搅拌混合,成为膏状,涂抹在脸上,经 15 至 20 分钟后,再用温水洗净。

冷热交替敷盖迅速改善苍白的脸色

血液循环不佳,脸色苍白,可用冷热敷交替的方式来改善。放一个樱桃核袋在烤箱或是微波炉里加热。将加热过的核袋敷在脸颊上,轻轻搓揉,约1到2分钟后,再取一个冷的核袋敷在脸上(另一个核袋则必须再重复加热),不断反复交替。

经过这样不断地替换,可促进血液循环,肤色则呈现红润。像这种冷热交替的方式也适合用来健胸。经由冷热交替作用,能增进新陈代谢,促进血液循环,达到强健胸部肌肉,美化肌肤的效果。

妙招除皱纹

产生皱纹的原因有两方面。外因有气候寒冷、干燥和日晒导致的肌肤干裂、各种皮肤疾患、吸烟酗酒、空气污染、常用有害的化妆品以及沐浴不当等。内因有便秘、贫血、阴虚症、肝功能低下、生理机能减退、体弱、营养不良、饮食偏爱、睡眠不足、性生活过频等。此外,由于每个人的生活条件、经历不同,即使同龄的人,皱纹差异也很大。人的面部以前额皱纹最为明显,主要是前额肌肉收缩过多。

皱纹形成的过程分四个阶段:

洗脸后,面部皮肤出现绷紧感,失去娇嫩光泽,即进入了

第一阶段:干燥期。此时,如用具有润湿效果的化妆品,适当用橄榄油涂皮肤加以按摩,那么面部皮肤可又恢复青春。倘随其发展,即进入第二阶段:硬化期。此期肤质失去弹性,黯淡无光,涂化妆品补救,作用也不大,只能靠营养和颜面按摩加以改善。第三阶段为松弛期,脂肪积存于皮下,小皱纹清晰可见。最后阶段是定型期,很难纠正复原,只能依靠化妆品弥补了。

如果不失时机地在第二、三阶段进行“消除皱纹伸展操”收效显著(干燥型皮肤在做操前,须涂少量橄榄油)。

- 1.将双手放在下颌处,沿下颌边缘轻轻用力将皮肤向上拉,直拉至太阳穴处。然后再由下向上重复这一动作,进行3次。

- 2.用双手鱼际肌夹住鼻子,然后外移双手心遮住双颊,朝太阳穴斜上方滑动。复原,进行3次。

- 3.双手放在鼻子上,拇指与四指展开成直角,依此形状通过眉间,向前额斜上方滑动,直至拇指运行到太阳穴处止。拇指与其它四指的指中间部分接触到皮肤,手掌悬空不触及面颊。

- 4.先将右手五指张开,伸入前额上方头发中,直至伸到指根处,再用力抓起一把头发,朝斜后方向上拉起。不要用力过猛,宜匀柔。重复3次。

- 5.按上法,张开双手五指,插入两鬓头发中,至手指根处,

双手各抓住一把头发,轻轻用力朝斜上方位拉,重复3次。

消除皱纹伸展操,需时3分钟。最好在早晚洗脸后进行。

夏天肌肤消毒有讲究

夏天来临,天气越来越热,人们穿得越少,裸露的肌肤增多了,皮肤接触病菌的机会也增多了。裸露肌肤在好几个地方都有同病毒“亲密接触”的机会,如公交车、商场、医院、娱乐场所等等,肌肤都有可能感染上病毒。这一方面可能让肌肤本身产生病变;另一方面,带着病毒的肌肤如果不经消毒,可以通过衣服、人的交往等传播病毒,肌肤因此成为传染途径,肌肤的消毒在此时显得尤为重要。

目前,肌肤消毒方法一般有两种,一种是常备消毒纸巾随时擦拭裸露在外的肌肤,一种是用消毒水清洗裸露肌肤。特别是在非典时期,一些人出于对病毒的恐惧,对裸露肌肤的消毒十分频繁,有的人一天用消毒水消毒的次数达到了10余次。

对此,肌肤消毒十分必要,但过度消毒会对肌肤造成严重伤害,除会使肌肤变得粗糙、干燥、过敏、产生皱纹外,还会使霉菌趁虚而入,侵蚀肌肤。因为皮肤的表面,除会沾染一些有害病菌外,还有对皮肤起保护作用的正常菌群,这些正常菌群是“皮肤食物链”的关键环节,他们互相抑制,互相依存,如果过度的消毒,在杀死有害细菌的同时,也会杀死正常菌群,破

坏“皮肤食物链”，使霉菌在皮肤上快速生长，引起皮肤病。所以，过度的消毒，会起到适得其反的作用。那怎么样才能做到既能有效杀灭病菌又能呵护肌肤的消毒呢？

专家建议，首先，要选择腐蚀性弱、无毒、无害，对皮肤没有刺激的消毒药物；其次，要严格按照消毒药物的说明书配制比例，因为一般的消毒药物都是浓缩的，必须稀释以后才能消毒，如果浓度过高，会烧伤皮肤，浓度过低，又起不到消毒的作用；第三，还必须要仔细阅读说明书，认清消毒药物是否可作皮肤消毒，因为已经出现个别人将不适合皮肤消毒的药物用于皮肤消毒而引起皮肤损伤的事。专家提醒，皮肤消毒不宜过分频繁，每天的最佳消毒次数为 1 - 2 次。