

“抗老”洗脸法全解析



小编的话:皱纹,是女人的天敌,当发现自己脸上开始慢慢出现皱纹的时候,是一个女人内心最荒凉的时候。其实,让自己的脸不长皱纹很简单,只要你按照小编教给你的洗脸方法,你一定可以常保青春靓丽。我们首先来了解一下面部皱纹产生的顺序吧!

面部皱纹产生的顺序

20 岁左右额头逐渐出现浅小的皱纹。

30 岁左右额头的皱纹开始加深并增多,眼角出现鱼尾纹。

教你一招

正确饮食帮助瘦脸

“我减肥已经减到只剩骨头,可是脸还这么大!”或者,“我的脸形就是遗传的,我家人全都是圆圆脸,所以只好认命。”对于很多嫌自己脸不够 **ǎt** 的女生来说,往往以为减肥就可以顺便让脸变小,其实这是一个非常错误的瘦脸观念。

能够帮助消除小脸浮肿的高钾质食物,和能够帮助正常牙齿咀嚼咬合的食物,都是瘦小脸不可或缺的功效。

钾质可以促进体内代谢功能,排除因为不当饮食或生活习惯所产生的脸部肿胀问题,高纤维质的海藻类、豆腐、豆干及青菜水果,都是小脸的贴心宝贝。

很多人都会忽略饮食习惯对瘦脸的功**ǎt**,其实牙齿咀嚼时产生的唾液激素能够帮助活化大脑,让大脑更加积极地指挥身体的新陈代谢。

而且多咀嚼纤维含量高的食物,如芹菜、粗粮消化饼干,能够预防便秘,使身体时时保持轻盈状态。

另外,牙齿的咬合还会使整个口腔的肌肉活动起来,不正确的咀嚼方法不仅会影响你匀称的脸形,甚至会使腮帮变得特别突出,这样即使吃得再少,也是一张大饼脸!

正确的咀嚼方法是:最好一口食物能够在牙齿两侧细嚼 15~25 下,而且要轻嚼慢咽,这样才能让脸形越来越标致立体。

一些让你保持小脸的食物:

菠菜

小小一把的菠菜就含有丰富的钾及维生素 A 和 C,但是特别需要注意烹饪方式,菠菜的营养可是相当容易流失掉哦。

豆苗

绿色的豆苗菜含有相当丰富的营养,其中当然少不了有利于消除水肿的钾,而且豆苗可以强化咀嚼效果,是兼具营养价值及促进口腔活动的优质食品。

西洋芹

富含高纤维质以及充沛的钾元素,还能促进口腔活动,是不可多得的小脸健康食物呢。

柿子干

可以当零食吃的柿子干,不仅不用担心会发胖,极好的咀嚼功效和超高的钾质让你越吃脸越小。

胡萝卜

相当营养的新鲜胡萝卜榨成汁,每天和蜂蜜搭配饮用,不仅可以帮助瘦脸蛋,还能带来全身的轻盈改变。

保持小脸餐:

苹果西洋芹沙拉

材料:苹果三个,西洋芹一把,沙拉酱

将新鲜的苹果和西洋芹洗净,切片之后用冰水冲,使其更具清脆口感,拌上沙拉酱,美味又健康。

蜂蜜胡萝卜汁

材料:胡萝卜半条,半杯水,一勺蜂蜜

胡萝卜切条放入果汁机,加入半杯水和蜂蜜,启动机器约 1 分半钟,胡萝卜汁和蜂蜜已经充分混合,既营养又可口。(李博)

哪些皱纹能避免

皱纹的形式有多种,而形成的原因也不尽相同。就让我们按照它们通常的出现顺序来一一解析吧(最容易出现皱纹的眼部周围为例)。

最容易出现同时也最容易改善的是干纹,也就是肌肤暂时性缺水而出现的表面细微皱褶,要凑近镜子才能看清。主要出现在外眼角以及眼睛下方、包括脸颊上部即颧骨以上的部位。

分辨干纹的方法是:一般洗过脸以后就能消失,涂了保湿效果较低的粉质化妆品后更明显,在干燥环境中待的时间越长就越严重。

接踵而至的就是细纹,它的形成主要是因为肌肤的生理性老化以及眼部肌肉的长期收缩,当然如果长期干燥缺水会大大加速它的产生。从这时开始“皱纹”就从以前的“暂时性”、“不确定”到“固定”了下来。

虽然细纹仍然细微到不会被别人注意,只有你自己对着镜子仔细端详才能确定的限度,但你能已经能“确定”它的位置和数量,而且,在你做相关表情的时候它变得更明显了。

最后,真正的皱纹来了。它们是“刻”在你肌肤上的线条,没有表情时也能被明显看到,当然在眼部表情丰富时其中的一部分会

更加加深,这也就是平时说的“表情纹”。

应该说,这一阶段的皱纹已经超越了表皮层的程度,而是由肌肤真皮层的老化状况导致的,所以此时一般的护肤产品能起到的作用就很微弱了,必须要有一些特别功效的护理产品或美容手术才能将它消除。

如果眼角既有干纹、又有细纹的话,需要早晚分开使用不同功效的眼霜。一般说来,早晨应该使用含紫外线过滤剂的眼霜,晚上使用具有良好修复功能的眼霜。

有的人人就是比较懒,懒得去弄点热水就直接用冷水洗脸,也有的人是油性皮肤,于是用很热的水洗脸。

其实最适合的是用温水,不要太冷也不要太烫。这样可以保证毛孔充分张开,又不会使皮肤的天然保湿油脂过分丢失。

用什么洗脸

洗脸的时候,无论用什么样的洁面乳,都不要用量太多,而且好的洁面乳也不需要那么多。

在往脸上涂抹之前,先把洁面乳在手心充分打起泡沫,很多人都会忘记这一步,偏偏这一步却是最重要的。因为,如果洁面乳不充分起沫的话,不但达不到清洁效果,可能还会残留在毛孔里引起青春痘。泡沫当然是越多越

好,但是不要以为有很多泡沫就是好的,假的劣质的洁面乳泡沫也是很丰富的。

把泡沫涂在脸上之后,往顺时针方向轻轻打圈按摩,轻柔一些。

清洗的时候,有一些女性就是怕洗不干净,在用水冲洗之后,用毛巾拚命擦拭,这对娇嫩的皮肤确实是粗暴了些,所以还是要用湿润的毛巾在脸上轻按,这样才不会伤害到皮肤。

最后,可用冷水再稍微轻轻拍几下脸部,然后用蘸了凉水的毛巾搭在脸上敷一会,促进面部血液循环,可以达到收缩毛孔的效果。

(华微)



80 后最爱个性婚礼策划攻略

80 后新人总是有着自己特立独行的想法与观念,面对自己的终身大事,如何打造属于自己独一无二的时尚婚礼呢?

攻略一:草坪婚礼

在大自然的怀抱中,翠绿的草坪像一块软绵绵的无边地毯,用鲜花和绿叶做成的拱门圈出了主会场的地域,整整齐齐的大长桌上铺满了鲜花和美食。将香槟酒在这热闹的氛围中开启,让蓝天为你们作证,在如茵的草坪上接受亲友们的真诚祝福。像这种婚礼通常都采用自助餐的形式。大地、蓝天、阳光、绿草、小花,一同为这个浪漫的婚礼祝福,让大家都来走进美丽的大自然婚礼吧!

可行指数:☆☆☆☆

适合季节:春末、初夏、初秋

提示:事先草坪要经过修剪、灭虫等事项,当天应准备好防虫叮咬的药物。

攻略二:教堂婚礼

随着神圣的《婚礼进行曲》,漫步走在红地毯上,娇美的新娘手挽着父亲慢慢地走进神圣的殿堂,新娘的父亲将女儿的幸福一生

在这一刻托付给她的心上人。

你们在亲朋好友的簇拥下伴着欢快的音乐声走出教堂,将新娘的手捧鲜花抛撒给下一个幸福的女人。

可行指数:☆☆☆☆☆

适合人群:适合信仰天主教和基督教,或崇尚教堂这种神圣婚礼的新人。

适合季节:四季均可,但尽量避免教徒做礼拜的时间。

提示:事先学习一点宗教的基本常识。

攻略三:庭院婚礼

选择一个美丽的庭院来办婚礼,既经济又创新。将所有的亲朋好友请到这个大家庭来,在他们的深深祝福下,进行简单的婚礼仪式。丰盛的午餐后是自由休息时间,大家可以聊天,在花园里散步,让孩子们在秋千上玩耍,整个婚礼都会笼罩着亲情的气氛。这样的婚礼最适合崇尚安静的夫妻,不是吗?

可行指数:☆☆☆☆☆

适合人群:居家型的新人。

适合季节:春季、夏季、秋季均可。

提示:如有现成的别墅资源可以省掉一大笔场地费用。

(闲云)

四袋工装风衣 回潮新登场

这个初春时节,中长款的四袋工装风衣成为了兼具实用性与搭配感的不二选择。有别于以往概念里粗犷的工装风格,本季这种带有四个大方口袋的工装风衣更加具有时髦感,无论是设计细节上还是搭配方法上,都十足抢眼。



推荐 1 全新海军蓝让工装更时髦

工装风格在这一季凸显了越来越多样化的可能性,时髦的海军蓝赋予了其耳目一新的时髦面貌。搭配红蓝白相间的休闲西服或针织衫,以及随性有型的丹宁元素,都令你的蓝色工装 Look 更具看点。

海军蓝四袋工装风衣 Givenchy(见上图)采用了经典四袋工装风衣的款式,但轻柔的材质以及摩登的海军蓝都令人眼前一亮,百搭的款式令初春出行怎么少得了。

推荐 2 经典卡其色系永远必不可少

毫无疑问,经典的卡其色系是工装风的永恒主角。当然,在这个春季,加入了更多明黄、丹宁以及棕色调的元素令工装风格更加轻松随意。尤其是面料轻薄的四袋工装风衣更是与之搭配的首选。

卡其色四袋工装风衣 Timberland (见上图)帅气的工装感带有 Timberland 一贯的标志性特色。无论是搭配日常着装还是真正去郊外走走,相信都可轻松驾驭,优质的防水性面料更加注重功能性。

(滕雪菲)

缓解胃病疼痛的小妙招

一、如果在出现胃痛而身边没有任何药物的情况下,有些简单易行的方法可以缓解疼痛。

1.揉内关

内关穴位于手腕正中,距离腕横纹约三横指(三个手指并拢的宽度)处,在两筋之间取穴。用拇指揉按,定位转圈 36 次,两手交替进行,疼痛发作时可增至 200 次。

2.点按足三里

足三里穴位于膝盖边际下三寸(相当于四个手指并拢的宽度),在胫骨和腓骨之间。以两手指拇指端点按足三里穴,平时 36 次,痛时可揉 200 次左右,手法可略重。

3.揉按腹部

两手交叉,男右手在上,左手在下;女左手在上,右手在下。以肚脐为中心揉按腹部画太极图,顺时针 36 圈,逆时针 36 圈;此法可止痛消胀,增进食欲。

二、如何保养预防胃部疼痛。

1.定时定量

即每日三餐定时,到了规定时间,不管肚子饿还是不饿,都应主动进食。避免过饥或过饱,使胃坚持有规律的活动。每餐还应坚持食量适度。

2.温度合适

饮食的温度应以“不烫不凉”为度。否则,过烫过冷的食物进入胃部之后,都会刺激胃黏膜,久而久之,易引发胃病。(陈芳)



在办公室喝水别用塑料杯

塑料杯除了受热后会析出一些化学物质外,还极易滋生细菌。虽然塑料表面看似光滑,但实际上有许多空隙,易藏污纳垢。而办公室里,人们对杯子的清洗大多只有用清水冲,杯子得不到彻底清洗和消毒。专家建议,办公室最好用不锈钢杯或玻璃杯,每天都要清洗,最好使用洗洁剂,并用热水冲洗。

另外,杯子受到电脑、机箱等静电的影响,会吸附更多的灰尘、细菌、病菌,久了会影响健康。为此,中国家电研究院国家家用电器质量监督检验中心综合检验部主任鲁建国建议,最好给杯子配个盖儿,并且不要靠近电脑等电器,平时还应保持室内空气流通,开窗通风,让灰尘随风而去。

喝水杯首选应该是玻璃杯。别以为玻璃杯只是通透好看,在所有材质的杯子里,玻璃杯可是最健康的。

玻璃杯在烧制的过程中不含有机化学物质,当人们用玻璃杯喝水或其他饮品的时候,不必担心化学物质会被喝进肚里去,而且玻璃表面光滑,容易清洗,细菌和污垢不容易在杯壁滋生,所以人们用玻璃杯喝水是最健康、最安全的。

另外,专家也提倡使用搪瓷

杯子,因为搪瓷杯是经过上千度的高温搪化后制成的,不含铅等有害物质,可以放心使用。

五颜六色的陶瓷杯甚是讨人喜欢,可实际上在那些鲜艳的颜色里却藏着巨大的隐患,尤其内壁涂有釉,当杯子盛入开水或者酸、碱性偏高的饮料时,这些颜料中的铅等有毒重金属元素就容易溶解在液体中,人们饮进带化学物质的液体,就会对人体造成危害。而塑料中常添加有增塑剂,其中含有一些有毒的化学物质,用塑料杯装热水或开水的时候,有毒的化学物质就很容易稀释到水中,并且塑料的内部微观构造有很多的孔隙,其中隐藏着污物,清洗不净就会容易滋生细菌。所以,专家提醒,在选购塑料杯时,一定要选择符合国家标准的食用级塑料所制的水杯。(原中)



喝奶健康营养六大忌

一忌: 太阳照射,维 BC 全溜。牛奶中的维生素 B 和 C 等受到太阳光照射会很快消失,有数据称,即使是微弱的阳光照射超过 6 小时,也会使其维生素 B 减少一半。同时乳糖还易酵化,使牛奶变质。因而存放牛奶最好用有色的或不透明的器皿,并存放于阴凉之处。

二忌: 牛奶冰冻,营养难吸收。牛奶在冰冻后,其中的脂肪、蛋白质分离,乳糖呈粉状凝结,味道相比冰冻前也明显变薄,营养成分不易被吸收。

三忌: 高温蒸煮,时长营养少。牛奶中的蛋白质在受热较长的情况下会由溶胶状态转变成凝胶状态,出现沉淀物,营养价值降低。

四忌: 铜器加热,维 C 遭破坏。铜能加速对维生素 C 的破坏,并对牛奶中发生的化学反应具有催化作用,因而会加速营养素的损失。

五忌: 与茶同饮,鞣酸碍吸收。奶品中含有丰富的钙离子,茶叶中的鞣酸会与之结合,从而阻碍钙离子在消化道中的吸收。

六忌: 空腹饮奶,终归一场空。有人早晨空腹时只喝牛奶,认为最易被吸收,其实,空腹喝牛奶,当中的蛋白质会被转化为能量消耗。最好同时进食淀粉类食物(如面包、蛋糕等)。(杨旺)



早孕恶心不能一味拒食

虽然早孕恶心是“正常反应”,但当身处其中的时候,难受是自然的。于是,很多准妈妈都想方设法,让自己“好过一点”。最常见的办法之一就是“逃避”,闻不得哪些气味,就不要去闻;吃不得哪些食物,就不要去吃。

有一些准妈妈,在恶心、反胃、呕吐之后就会对食物产生了恐惧,很容易就出现拒食现象,认为“少吃一点,就少吐一点”。没想到却造成“越是不吃就越吐,越是吐就越不吃”的恶性循环。这还会造成另一严重后果:准妈妈精神不振,体重下降甚至营养不良;长期呕吐、挨饿,还会对消化系统造成损害。不论对于孕妇还是胎儿来说都是有害的。

妇科专家支招:挑一些相对感兴趣的食物,少量、多次进食。专家提醒,早孕恶心也可能是胃酸减少以及胃排空时间延长等因素所致。此外,也有可能与精神和心理上变化而引起自主神经失调有关。因此,建议准妈妈们“放宽心”,因为情绪与身体机能反应息息相关。但若大量呕吐而不能进食和饮水时(如一天内呕吐超过 6 次),应前往医院进行治疗,不能耽误。(杨阳)