

学大明星 DIY 私房面膜

驻颜有术

娱乐圈的当红女星个个有着美丽的容颜和娇嫩的肌肤,她们为了保持青春容颜,真是费尽心思,不仅在使用护肤品方面精挑细选,还十分钟情于自己在家DIY面膜的美容招数。如果你也能学学她们,拥有娇嫩肌肤不再是梦想。

大S:红酒面膜



材料: 红酒 20ml、蜂蜜 2 勺、珍珠粉少许。
方法: 将所有材料混合,涂于脸上,约 5 分钟后用温水洗净。
功效: 去死皮、滋润肌肤、美白、除皱。纯天然的红酒可扩张血管、改善皮肤微循环和加快皮肤代谢,其主要的功效是增加皮肤光泽,使皮肤看起来很红润。

徐若瑄:中药瘦脸面膜



材料: 薏米、荷叶、乌龙茶、海藻。
方法: 将薏米、荷叶、乌龙茶、海藻混合,捣烂成泥,均匀涂于面部,20 分钟至 30 分钟后洗去。
功效: 能收紧皮肤,增进皮肤光滑度和弹性,美白又瘦脸。特别适合婴儿肥、肉多、面部皮肤松弛的女性。

李冰冰:蜂蜜酸奶香蕉面膜

材料: 半条快熟透的香蕉、一匙蜂蜜、一小杯酸奶。
方法: 把它们混合到适当的黏稠度,敷在脸上(避开眼部周围)5 分钟,然后用温水洗净。
功效: 此款面膜是收敛毛孔的,可促进皮肤表面的死细胞脱落,新细胞再生,从而达到健美皮肤的目的,使皮肤瞬间滋润、光滑和有光泽,适用于干性肌肤。



刘亦菲:海藻去痘印面膜



材料: 20 克海藻颗粒,适量的纯净水
做法: 混合做成面膜的形状,贴在干净的脸上,10 分钟后,用清水洗净皮肤,涂上面霜即可。
功效: 纯天然植物海藻含有蛋白质和维生素 E,对面部皮肤起到去皱、去斑、美白、消炎,消除眼部眼袋皱纹,增加营养水分的作用,使肌肤更有弹性和青春活力,能在去痘及痘印的同时修复肌肤,令肌肤细致光滑。

吴佩慈:西红柿面膜



材料: 西红柿、柠檬、面粉。
方法: 把西红柿和柠檬片打成泥,加面粉后搅拌均匀即可。涂于脸上大概 30 分钟洗去。
功效: 西红柿和柠檬中含丰富的可有效减少黑色素形成的维生素 C,对防治雀斑有较好的作用。这个面膜特别适合油性皮肤,去油效果非常好。如果每周敷两三次,2 个月后,黑头、粉刺就会有明显的减少。

刘若英:葡萄保湿面膜



材料: 去籽葡萄、面粉适量。
方法: 将葡萄籽取出,只留下葡萄肉与葡萄皮,然后用果汁机打成汁,再以压缩面膜吸收即可使用。葡萄打成汁后,也可加入少许面粉,敷在面膜纸上敷脸。
功效: 葡萄具有抗氧化、除皱与除纹功效,还能让肌肤保湿,让肤色变得更水润透亮。

宋慧乔:鸡蛋蜂蜜面膜

材料: 新鲜鸡蛋一枚,蜂蜜一小汤匙。
做法: 搅和均匀后,临睡前将其涂在面部,待风干后用清水洗净,每周两次为宜。
功效: 此种方法很适合中性皮肤,能收缩毛孔、润肤除皱、驻颜美容,有营养增白皮肤之功效。



林志玲:天然美白黄瓜面膜



材料: 黄瓜 1 到 2 根,全脂牛奶 30 毫升。
方法: 黄瓜切片,贴于洗净的脸部或灼伤的部位,贴 15 分钟~20 分钟,贴至稍干后即可取下再换一片续贴;或将黄瓜汁(不要加水),加入适量牛奶搅匀即可敷于脸上,再盖上纱布,约 20 分钟后用温水洗净。
功效: 美白润肤,镇静抗炎、保湿补水。

范冰冰:苹果泥面膜



材料: 鸡蛋 1 个、蜂蜜 2 茶匙、苹果半个、橄榄油 1 匙、面粉 5 克。
做法: 把苹果去皮切块,放在碗中,捣成泥状,慢慢地掺入鸡蛋、蜂蜜、橄榄油和面粉,并均匀搅拌,直至成糊状。洗完脸后,涂于脸上,敷约 10 至 15 分钟,用清水洗净即可。
功效: 可推进皮肤的新陈代谢,活化皮肤的细胞,并且改善肤质,滋养白净皮肤,让肌肤抗氧化的能力增强。

袁泉:木瓜嫩肤青春面膜



材料: 木瓜 1 个、鲜奶 2 汤匙、蜂蜜 2 茶匙。
方法: 把木瓜果肉捣成泥状,再慢慢地加入鲜奶和蜂蜜,并均匀搅拌,直至成糊状。洗完脸后,涂于脸上,敷约 10 分钟~15 分钟,再用清水洗净即可。
功效: 木瓜可以深层清洁藏在毛孔内的污垢,还可以收敛毛孔。木瓜的维生素 B 群还能复活疲倦的肌肤,给肌肤满满的活力。

健身巧方

女人常搓 8 个部位抗衰老

试问那个女人不怕老呢?为了抗衰老我们还是赶快采取行动吧。每天搓搓以下八大部位。

搓腹: 先左手后右手,先顺时针后逆时针地轮流搓腹部各 50 下,可促进消化,防止积食和便秘。

搓腰: 左右手掌在腰部搓 50 下,可补肾壮腰和加固元气,还可以防治腰酸。

搓足: 先用左手搓右足底 50 下,再用右手搓左足底 50 下。足部是人的“第二心脏”,搓足可以促进血液的循环,激化和增强内分泌系统机能,加强人体的免疫和抗病的能力,并可增加足部的抗寒性。

搓手: 双手先对搓手背 50 下,再对搓手掌 50 下。经常搓手可以促进大脑和全身的兴奋枢纽,增加双手的灵活性、柔韧性和抗寒性,还可以延缓双手的衰老。

搓额: 左右轮流上下搓额头 50 下,经常搓额可以清醒大脑,还可以延缓皱纹的产生。

搓鼻: 用双手食指搓鼻梁的两侧。经常搓鼻可以使鼻腔畅通,并可起到防治感冒和鼻炎的作用。

搓耳: 用手掌来回搓耳朵 50 下,通过刺激耳朵上的穴位来促进全身的健康,并可以增强听力。

搓胸: 先左手后右手在两肋中间“胸腺”处各搓 50 下,经常搓胸能起到安抚心脏的作用。(美文)

美臀操做两周 大PP变小翘臀



粗腰肥臀的水桶身材不但不好看,还对健康不利。又大又肥的屁股不仅臃肿下垂,还会让腿在视觉上变短。想要拥有细腰美臀,那就快点来试试这套简易翘臀操吧,每天 12 分钟,两周即可让大 PP 变小翘臀。

Step1

俯卧双膝分开,双脚向后蹬地,深呼吸,双手支撑抬起上身,保持身体重心,保持 5 秒后停下,反复做 15 次,可以保持臀部和大腿弹性,塑造完美曲线。

Step2

双手和双膝着地分开同肩宽,深呼吸,头尽力上抬,腰尽力下倾,然后深呼吸,低头,腰部上倾,反复做 15 次,可以保持腹部、臀部和腰部弹性,塑造完美曲线。

Step3

保持 Step2 开始动作,单腿尽力上抬,保持 2 秒后停下,回到初始动作,但注意膝盖不要着地,反复做 20 次后换另一边,可以保持臀部后部和大腿后部弹性,塑造完美曲线。

Step4

侧卧上身抬起,胳膊肘撑地,双手自然叠放于地面,单腿尽力上抬,保持 2 秒后停下,回到初始动作,但注意单腿不要着地,反复做 20 次后换另一边,可以保持臀部两侧和大腿外侧弹性,塑造完美曲线。(幽悠)