

驻颜有术



保湿面膜：

重“材”才有质

“秋风一吹，皮肤便觉得干涩了，摸上去干巴巴的。”这几天，不少人摸着自己的脸大发感慨，并一头扎进了日日敷面膜的行动中。

随着换季来临，不少女性开始把保湿作为护肤的重头戏。提起秋季保湿，面膜自然必不可少。不过，如今市面上充斥着种类和成分纷繁复杂的保湿概念面膜，而每个人的肤质千差万别，如何才能找到一款最适合自己的面膜？

护肤专家认为，女性消费者很容易迷惑于类似“纯草本”、“矿物质”、“燕窝红酒”等营养配方，而忽视了面膜本身重要的材质和剪裁。殊不知敷面膜好比养花，若没有优质的“土壤”，再丰富的营养亦无法被吸收利用。一般而言，面膜的材质分为棉布、纸浆、果冻、不织布、泥膏等几种类型，若想在“秋老虎”来临前做好保湿补水，选择棉质面膜，才能达到最佳效果。

补水保湿 材质最重要

在许多面膜材质中，棉布面膜被美容界普遍认为具有理想的补水保湿效果。一方面，由于棉纤维是亲水的多孔物质，因此能承托高浓度的护肤成分，最大程度地吸附精华液。这就是为什么大家在打开面膜包装时往往发现，棉布面膜能紧紧锁住营养液，因此无明显溢出，而其他材质的面膜营养液溢出非常明显。另一方面，由于棉纤维微粒十分细

致，可将棉布所吸收的保湿精华迅速渗透到肌肤细微处，使肌肤达到水润充盈、饱满动人的理想状态。

在秋天，肌肤已经因干燥而非常敏感，因此面膜的透气性和亲肤性也非常重要。作为天然纤维，棉纤维在皮肤的亲和性方面也有着得天独厚的优势。因此，在材质选择上，棉纤维历来是面膜材质的首选。

剪裁合理 才能事半功倍

满足了吸附力、渗透力以及亲肤性的要求之后，还不是一片完美的面膜。除了材质以外，影响面膜功效的还有一个关键要素，那就是剪裁。不科学的剪裁会使得面膜无法与面部肌肤高度贴合，不能完全覆盖面部轮廓，会大大影响肌肤对营养成分的吸收。

因此，在挑选面膜时，除了

注意是否是100%全棉纤维外，还需要注意剪裁的切口是否合理。一般而言，市面上的棉布面膜大多为9道切口，较为高端的面膜甚至有12~16道切口，面膜的切口数在很大程度上决定了一款面膜是否能很好地贴合。若一款面膜的剪裁可较好地照顾到鼻翼、嘴角及下巴等位置，则贴合效果是较为理想的。

TIPS

棉布面膜的一大优势在于其DIY使用十分方便。无论是在假日中的闲暇时光还是在百忙中的小憩，只要将棉布面膜整片浸入自制的护理液中再进行敷脸，就能使肌肤得到很好的隔离及吸收养分。另外，如果觉得面膜护理后剩余的护理液丢掉十分可惜，则可以存放在冰箱当中，下次再用棉布面膜进行吸收和使用，这样能够大大减少浪费，物尽其用。

1.秋季保湿，牛奶、蛋清、芦荟、黄瓜等天然原料都是DIY的

首选，利用棉布面膜进行吸收并敷用，非常方便。

2.除了用化妆棉在面部拍打保湿水，还可用湿润保湿水的棉布面膜进行敷脸，保湿效果比光在脸上拍打保湿水更胜一筹。

3.在做面膜前，记得要进行面部的清洁工作，否则效果会大打折扣。

4.敷面膜时不宜说话或做其他事情，应该让肌肤全面地放松，更好地与棉布进行贴合，使效果更好。

5.做完面膜后，宜用温水清洗最少三次，或者用洁面棉轻轻擦拭，清除残留的护理液。

塑形有方

举腿“写字”可练腹肌

许多人都知道，仰卧抬腿是锻炼腹肌的经典动作。可是，这抬腿动作，往往要重复百八十次才能有效果。重复单调的动作，时间长了，难免乏味而难以坚持。有一个锻炼腹肌的好方法，既有效又有趣，那就是仰卧举腿“写字”。

具体方法是：仰卧在垫子上或不太软的床上，双腿伸直，并拢抬起，脚尖绷直，在空中“写字”。锻炼的时候，注意脖子和胳膊要紧贴床垫，否则颈椎会很辛苦。另外，臀部一定要稍稍抬起，否则就锻炼不到腹肌了。用腿“写字”的好处是，不光是腹直肌，腹部侧面的肌肉也会得到锻炼，因此，效果比单纯地一上一下抬腿更好。另外，腿部的前后上下都

能锻炼到。练习过程中，你可以在空中用腿“写”一首诗，或者“写”家人的名字，就不会觉得锻炼枯燥无聊了。

刚开始锻炼的时候，腹部肌肉比较弱，控制能力往往比较差，可以先从“一”、“二”、“三”等简单的字练起。等腹部控制力增强了，就可以试试“上”、“下”、“米”等稍微复杂的字。等到练得非常好了，就可以练习“国”、“图”、“困”等有四边框、双腿划动幅度较大的字。练习用腿“写字”没有固定的次数和时间，每次只要练到腹肌酸胀，就算达到锻炼效果了。

(吴佳)



美国：流行去商场暴走

据路透社纽约电称，在商场暴走已经成为美国大众的重要健身方式。

曾写过一本商场暴走和减肥关系的书的多诺万说：“大部分逛商场的人是退休人士，但还有很多商场暴走族是母亲，让我们没想到的是，有些在家教育孩子的父母还会把逛商场当成孩子们的体能锻炼方式。”

明尼苏达州一名医生

也曾建议心脏病人在商店里进行康复锻炼，远离冰天雪地的天气，他认为这种运动非常草根。据多诺万在书中介绍，20世纪80年代美国建起很多商场，大约有250万人在1800栋商场里散步，商场暴走的潮流更是传到了欧洲和亚洲。他认为，商场有厕所，有保安，为暴走族提供了一个安全的环境。

(梁瑜)

找到你的健身伙伴

有人爱独自锻炼，有人爱结伴锻炼。最新研究发现，结伴健身好处更多。但是如何选择健身伙伴呢？

善于沟通的人 挑选健身伙伴的一个重要标准就是社交能力，因此，善于语言沟通的健身者更为合适。这样的伙伴会增加你锻炼的乐趣，帮助你长期坚持。

伴侣或异性朋友 男女搭配干活不累，健身也是如此。研究发现，拥有女性健身伙伴的男性锻炼动力更大，女性的出现会增加男性激素水平。另外，男女朋友或夫妻共同健身还有助于增进双方关系。

领导或长辈 如果你对运动的态度是三天打鱼两天晒网，那么可以选择这类人跟你一起运动。除了能够让你的运动变得更规律之外，运动的效果也会更好。

细心的人 如果你喜欢挑战极限和高难度的运动项目，那么很可能会因为运动过量或负荷过大而造成运动损伤。此时，这种类型的健身伙伴能帮你发现危险并及时提醒。

健身教练 新手能有健身教练“陪练”并指导，自然是最理想了，但寻找此类健身伙伴的前提是确认对方的资质。

(小白)

刮痧不出痧 能保健吗

□ 记者 朱娜
见习记者 马文双

刮痧作为中国传统医疗保健技术，越来越得到人们的认可，但爱美的女性朋友对刮痧是又爱又恨。爱它，因为它可以祛除体内邪气，带来健康；恨它，因为满身的红痧影响了美观。很多人在想，怎样才能刮痧不出痧？如果刮痧不出痧，能达到美容保健效果吗？

刮痧能做到不出痧吗？

近日，一些美容院推出了新项目，刮痧后敷热毛巾，可以做到背部皮肤不出痧。很多女士就想尝试一下，但又有些犹豫，如果刮痧不出痧，还能达到保健的效果吗？刮痧后真的能不出痧或快速退痧吗？

河南省针灸推拿学校附院医师李慧鑫介绍，从中医理论讲，人体感染风、湿、火等邪气后，阳气不能得到很好的宣泄，刮痧可以帮助宣泄邪气，出痧是祛除邪气的必然结果。现代医学认为，出痧是血管扩张至毛细血管破裂、血流外溢，皮肤局部形成血斑的一种表现。如果想让刮痧起到治疗作用必须出痧，这也是衡量治疗效果的标准。想做到不出痧是不太现实的，因为在刮痧过程中，还没来得及处理，痧就已经出来了。美容院里的刮痧



属于美容、保健刮痧，如果不出痧，其作用也会打折扣。

毛巾热敷、多喝水更易退痧

刮痧后，皮肤上的黑紫印有碍美观，怎样才能让痧早点退？

李慧鑫指出，退痧的时间长短因体质不同而有区别。体质好的人，一般2天~3天即可消退；体质差的人，一般需要4天~5天。如果刮痧后用热毛巾敷，使身体处于温度较高、较热的环境，可以改善局部血液循环，缩短痧存在时间，加速痧的消退。刮痧后多喝水，可以促进体内毒素的排出。因为刮痧会导致局部毛细血管破裂，血液外溢，适当补充液体有利于加速血液循环和代谢产物的排出。

体虚者不宜刮痧

刮痧效果虽好，但不是所有人都适合，刮痧也有禁忌，特别是面部刮痧，更需谨慎。

一些非医疗机构会说，面部刮痧会促进面部血液循环和新陈代谢，刮痧的手法很轻不会伤害皮肤。但是面部长粉刺等的人不宜进行面部刮痧，如果消毒不严或操作不当，很容易造成感染。同时，体质虚弱、气血较弱者，有血小板减少等出血倾向的人不宜进行刮痧。