



# 肌肤保养

长假变成“美容空窗期”？

## 不求勤劳但求精准

常听保养专家说“十一”长假时间多，正好可以集中保养肌肤，但真实情况是，呆在家里涂涂抹抹，或者去美容院来个SPA的人少之又少。假期作息甚至不比平常规律，熬夜玩乐，狂吃海喝，暴饮暴食也让肌肤很容易出状况。其实，针对节日恶习对症下药，就能让肌肤在长假期间依然光彩动人——

### 眼霜按摩

#### 玩乐无后顾之忧

长假期间找亲朋好友来家里打牌、搓麻，或结伴外出唱KTV，都是不搞到天亮不罢休的活动。第二天光看眼下浮肿与浮现的黑眼圈，就知道昨夜玩得有多凶。毕竟不是年轻MM，肌肤循环代谢差，不容易复原，上床睡觉前乖乖拿出3分钟~5分钟的时间来按摩眼周，以免眼周提前衰老。

熬夜会造成眼下黑色素与水分淤积，造成黑眼圈与浮肿，除了选用促进循环的眼霜单品，配合按摩更能帮助紧致提拉肌

肤。另外，还要注意眼霜保湿度是否足够，以预防细纹。

按摩方法：双手无名指指腹蘸取适量眼霜，以指腹搓热后，均匀涂抹在眼周肌肤，趁肌肤湿润时按摩。按压穴位时，手法要轻柔，感觉穴位微酸即可。

### 肌肤饥渴

#### 来顿面膜“大餐”

平时忙碌的日子，不少女性会发现自己不知何时竟变成“干物女”——并非是缺乏恋爱而变得干巴巴，而是肌肤明显缺水，浮现浅浅的干纹，涂抹再多的乳霜也无济于事。

假期中由于睡眠不足，饮食

混乱，忽视肌肤护理，肌肤干燥脱皮及细纹情况都比较明显，加上进入夏秋换季，肌肤在冷热交替间难以保持水分，变得异常脆弱。你可以利用假期的两三天时间，给肌肤来顿面膜“大餐”。让补水、保湿、美白和修复同步进行，通过密集式保养，让肌肤安然度过这个“多事之秋”。

### 身体干燥

#### 做个居家SPA

长假，正是身心充分放松的最佳时机，如果你懒得去专业的SPA美容馆，在家DIY也是不错的享受。SPA从某种意义上来说是一种心境，为了全身体验

SPA的魅力，需要营造一个能与专业SPA会所媲美的氛围。

在做SPA前，不要着急更衣沐浴，花几分钟静坐，缓慢地深呼吸，让纷扰的思绪沉淀下来，因为肌肤只有在身心彻底放松的状态下才能达到最佳。

在水里加入薰衣草精油，会带来不一样的放松效果，不但让紧张的肌肤得到放松，连紧绷的神经都能在精油的香气安抚下得到舒缓，懂得使用精油的女人通常都是保养达人。为了达到保湿护肤的目的，我们还可以在水中添加一些其他物质，比如浴盐就是最常见的添加物，因为其中所含的盐分有助于帮助肌肤打开毛孔，排出身体里的废物，身体的疲劳和不适也被一并带走了。（乐乐）

## 舌头做操防衰老

人类出现老化现象的最大原因就在于脑萎缩，一般人20岁以后，大脑细胞每天要消失10万个。大脑细胞的消失，造成大脑萎缩，于是出现下列老化现象：眼泪与鼻涕增加、面孔的表情变得呆板、手足活动不大灵活等等。最显著的症状是舌头僵化，因为舌神经就是从大脑出发，与舌头相连接促使舌头活动，另一方面人的味觉是通过面孔神经传到大脑的。因此，为了防止大脑萎缩，应该经常使舌头活动，间接地对大脑进行刺激。

每天早晨，洗脸后对着镜子，舌头伸出与缩进各10次，然后，舌头在嘴巴外面向左、向右各摆动5次。

坐在椅子上，双手十指张开，放在膝盖上，上半身稍微前倾，先由鼻孔吸气，接着嘴巴大大地张开，舌头伸出并且呼气，同时睁大双眼，目视前方，反复操练3~5次。

嘴巴张开，舌头伸出并缩进，同时用右手食指、中指与无名指的指尖，在左耳下边至咽喉处，上下搓擦30次，接着在舌头伸出与缩进时，用左手这三指的指尖，在右耳下边至咽喉处，上下搓擦30次。

对着镜子，嘴巴张开，舌头轻轻地伸出，停留2~3秒钟，反复练5次，然后头部上仰，下巴伸展，嘴巴大大地张开，伸出舌头，停留2~3秒钟，反复练5次。

（秀琳）

## 简单两运动 让你彻底告别

### 蝴蝶袖

手臂较粗你还敢穿短袖衣服吗？如何减手臂的赘肉？现在只要多花一点时间，您就可以与肥肥的手臂赘肉说再见，赶快做吧！

#### 方法一：

准备道具——椅子一张，类似饭桌前的那种即可，站在椅子前，双手反手扶住椅子前端，两手与肩同宽，双脚合拢向前伸直，只以脚跟着地。手肘以5秒的速度向下弯，此时臀部应顺势向下，到最低点时停约5秒大腿和上身成90度，再以5秒的速度回到原姿势。

效果：可有效地消除手臂赘肉，使它看起来不再松垮垮，当您走路时，不会再跟着晃个不停。

#### 方法二：

准备道具——哑铃或矿泉水瓶，用双手虎口处轻握道具，手向上伸直。以数5秒的速度将双手手肘弯下，向背后伸，此时双手手臂应靠近脸庞，不可张开，到最低处时停约5秒，再以数到5秒的速度回到原姿势。（小晋）

## 运动+饮食 秋日必备完美排毒计划

换季时节，频频听到这样的问题：“额头忽然起了两颗大痘，用什么产品能消下去呢？”“嘴巴边上出现好大的疱疹，好痛，心情好差啊！”其实，皮肤就像一面镜子，诚实反映身体的症状，换季引起的体内燥热上火，自然在表面出现水油失衡的面疱；循环不佳，自然整个人郁郁不舒服，光打压冒出的痘痘无法从根本上解决问题，倒不如将它当成身体发出的求救信号，启动你的秋日排毒计划。

我们的神经或许已被各种新闻报道锻炼到坚如磐石，但身体并不如想象中那么百毒不侵，空气中存在的废气、悬浮的重金属颗粒物、烟尘、食物中残留的农药或其他不良添加剂，都在慢慢累积，蚕食健康，与其等到健康出现大问题再补救，不如在生活中时时净化排毒。

#### 速效喝水法

水分占人体60%，多补充水分，可产生强效的净化效果，加速循环代谢，减少肝脏和肾脏的

负担，同时维持体内所需的水分浓度，增强体内有害物质的排除，记住，水分可是决定身体和皮肤年轻程度的关键噢！最好喝温水，比较不容易引起水分滞留。起床后的空腹状态最好，其次是每次进餐前的空腹状态，一般每次间隔1.5~2小时喝一杯水，有效保证水分摄取。

#### 蔬果排毒法

蔬果内含的丰富纤维与维生素成分，对于维持健康极有益处，并且多吃樱桃、葡萄、番茄等排毒效果较好的食物，也可达到润肠、通便、让体内垃圾快速排出的效果。

#### 充足睡眠法

人体处于睡眠状态时，是细胞进行修复并补充所需养分的最佳时期，如果长期睡眠不足，受损细胞就无法得到修复，每天保证7小时的睡眠，并尽量在午夜12点前进入深度睡眠状态，至关重要。

#### 沐浴熏香法

增加洗澡的时间吧！配合含

精油成分的沐浴产品，并加入按摩动作，能加速汗腺的运作，让废物随汗水快速排出体外。

#### 舒缓按摩法

想不到吧，简单的指压按摩，可增强血液循环和身体代谢，方法是将拇指放在额头中央，沿着眉头轻轻按压至发际线，然后再由眉心顺着鼻子向下至颧骨，顺着眼周轻轻压到太阳穴，最后从下巴向外，往两颊滑动。如果你觉得麻烦，也可将掌心对搓至有温热感，再用掌心按压两颊、额头和下巴，帮助面部血液循环，提升肤色。

#### 深呼吸放松法

每时每刻都在进行的呼吸，也是身体排除堵塞的方法之一，在小区的绿化带或是阳台上自制的阳光小花园中，双脚呈放松状站立，然后将双手放在小腹位置，深呼吸，直到感觉肚子里充满空气后，再闭气3~5秒，然后慢慢吐气，如此循环5次，即可。



#### 运动排毒法

有规律的有氧运动，能维持身体的活动量，延缓器官机能运作的老化发生，在运动过程中，更可刺激汗水分泌，使体内有害物质不再被囤积。

#### 生活舒压法

尽量释放负面情绪，消除身体的情绪毒素。常常听音乐，和朋友倾诉心事，喷上喜欢的香水，或在健身房挥汗如雨，都能帮助补充正面能量，减轻情绪压力。（雅雅）

