



天气渐趋清凉，我们身体的气息也要清新起来，从而让心情由焦灼转为淡定，这样的季节最适合用的无疑是淡香水——

## 淡点秋香

### 秋冬季宜用淡香水 涂抹时用指尖轻点



#### 上班用香首选淡香水

香水可以因酒精和香料的浓度不同而分成几个等级，一般来说，分为香精、香水、淡香水、古龙水、清淡香水五种等级。越浓的香水持久性一般越好，价格也相对较高。淡香水味道清雅，包装一般以50ml起，价格往往只有普通香水的一半。所以，有的香水又多又便宜，就是这个道理了。

如何在诸多的香水中区分出淡香水？目前市面上销售的香水的标记是“eaudoparfum”，淡香水标记为“eaudotoilette”，这类香水的不同之处就是近乎于身体喷雾，香精含量很少，一般在5%~10%，酒精浓度80%，持续时间3小时左右。它的香味比较轻柔，更适合办公室的环境和初用香水者，它能够制造的氛围就是一种“若有还无”的神秘感。

#### 淡香水可改变体香

不同于植物品牌的单一香型，大牌出品的淡香水虽然不区分前中后调，但是依然蕴含着调香师的心机。含有十几种不同香料的一瓶淡香水，在喷出的一刹那所有的

味道相互碰撞，在每一次喷出时，都是一种不同的感觉；或者，当你“穿”上这个香水的时候，随着体温、日照的变化，时刻拥有不同的体香，是不是一件开心又惊喜的事情呢？

淡香水一般以花草香、果味或海洋气

息为主，给人以清新自然、温暖柔和的感觉。也许它没有强烈的存在感，但会带给身边人一种没有侵略性的舒适感，就像有人形容一款淡香水“仿佛太阳晒过的干净衣服的味道”，别人不会觉察你用了香水，却不知不觉中对你有了好印象。

#### 淡香水要层叠“穿”

香精以“点”，香水以“线”，而淡香水要以“面”的方式使用。浓度越低，涂抹的范围越广。可以用指尖沾一点香水点在身上六七个部位；或使用喷雾器，距离身体10厘米喷出香雾，这样香气会更均匀。

体温高的部位，与香水互动的效果比较好。基本规律是身体内侧比外侧体温高，涂在下半身比涂在上半身效果更理想。

想让香味更持久一些？可学习“层叠穿香水法”。先用同系列的沐浴用品，然后喷上淡香水，最后点浓度最高的香水或者香精在手腕上。也可以刚洗完澡后，在周身喷洒，体温会使香水变得具有你的特性，而且留香时间也会长些，然后穿上衣服，这是淡香水的特殊喷法。

(小蕊)

## 巧锻炼 老年人显年轻

人们仔细观察会发现，老年人走路时每步迈出距离较短，且两脚之间的距离较宽。由于每步迈出的距离缩短，再加上步伐比较慢，行走的速度明显下降，这与老年人肌肉韧带的弹性和关节的灵活性下降有关。但适当的锻炼可使高龄老人仍保持较好的柔韧性，走起路来照样很有精神。除了多练太极拳、太极剑外，更简便的方法是：

1. 腿伸直站立，另一腿抬起，脚跟放在适当高度的物体上，一手可扶在旁边的物体上以保持平衡，椅子、栏杆、窗台、台阶等都可以利用。适当的高度是，当您把脚跟放在支撑物体上面，膝关节伸直并尽量勾脚尖时，可感到大腿后面被牵拉得有点痛，但可以忍受。保持这个姿势5秒、10秒或更长时间(切忌身体一下一下向下压)，注意放松大腿后面的肌肉。当大腿后面被牵拉的感觉减轻后，上身向前压一点，被牵拉的感觉又会加重，坚持一会儿，再次轻压。重复4~5次以后，换另一条腿做同样练习。随柔韧性改善，可逐步选用更高一点的支撑物。

2. 用两前脚掌站在台阶或楼梯上，脚跟悬空，手扶栏杆以保持平衡。膝关节伸直，身体重心向下下降，这时会感到小腿肌肉被拉紧。练习方法同上，保持一段时间，待被牵拉的感觉减轻后，重心再下降一点，脚跟再降低一些，重复4~5次。如找不到合适的台阶、楼梯，可在家中练习，背靠墙站立，脚跟跟着地，两前脚掌踩在砖头或适当高度的木块上，可以起到同样的作用。(周云)

## 坐一小时 蹲几分钟



很多人觉得，走着比站着累，站着比坐着累。其实，人体保持任何姿态，都需要肌肉持续工作来完成。相比而言，久坐会比一般的运动更容易产生疲劳，坐姿不正确的时候情况尤甚。这种微小的疲劳长期积累，可能引起多种病变，比如腰肌劳损、椎间盘突出、下肢静脉曲张、颈椎病等。

现在社会机械化、智能化程度越来越高，坐着工作的人越来越多，坐的时间也越来越长。世界卫生组织报告指出，每年有200多万人因久坐少动而死亡。英国一项研究表明，公交车售票员的平均寿命和健康水平要明显高于公交车司机，主要原因就是司机老坐着。另外，即使是经常参加运动的人，长时间坐着也会对健康产生不利影响。如何才能避免“坐以待毙”呢？

关键在于，每坐一小时，就起身活动一下，舒展一下筋骨，加强血液循环。最好到室外活动手脚与躯干，如果没有条件，可以离开座位3分钟~5分钟，在办公桌旁做几个蹲下起立的动作。蹲起练习参与的都是大肌肉，且数量多，健身效果很好。既可以双足蹲，也可以单足蹲；既可以深蹲，也可以半蹲。需要注意的是，如果平时膝关节疼痛，选用半蹲即可，即蹲下时膝关节的垂直位置不要超过脚尖，以减少髌骨所受的压力。(荷波)

## 名人塑身

### 王菲抗衰老有方

万众期待的天后王菲复出了，虽然已过40岁，但风采依然不减。王菲有自己的一套保养方法，下面就跟小编一起窥探一下天后的养生之道吧。

王菲属于干性皮肤，随着年龄的增长，最大的任务就是抗击衰老，选择一些抗衰老的食品，特别是水果，是美容养颜的最主要良方。芒果是预防皱纹的最佳水果，因为含有丰富的β-胡萝卜素和独一无二的酶，能激发肌肤细胞活力，促进废弃物排出，有助于保持胶原蛋白弹性，有效延缓皱纹出现。

据说，王菲在家里经常给肌肤做美白护理，有时候一个皮肤护理做下来要一两个小时，还要使用纯天然的美白产品来巩固护理。看来，素颜的勇气还是来自保养的努力。

艺人的生活没有规律，容易疲劳，平时多吃一些补充铁质的食物，比如樱桃，其中丰富的维生素C能促进身体吸收铁质，防止铁质流失，并改善血液循环。(牟牟)



## 保养肌肤

### 要选适合的沐浴露

拥有一身宛若凝脂、润滑如玉的肌肤是许多人的渴望，但每个人肤质不同，专家表示，选择适合自己的沐浴用品至关重要。

“人们的肤质大致分四种，干性、油性、中性及敏感性。”专家说，大部分人属于中性皮肤，洗过澡后约半小时可恢复原先的状态，既不感觉干燥也不觉得油腻，日常洗澡选用弱酸性的沐浴露即可。

干性皮肤者洗澡后很快会有紧绷感，恢复时间较长，秋冬尤为明显，轻轻一刮就会起一层白色的死皮，也容易裂口。沐浴时要选用滋润保湿止痒型的沐浴露，以养护皮肤。

油性皮肤因为汗液和皮脂分泌较多，容易形成污垢，从而堵塞毛孔，甚至导致痤疮的发生，应选用以清洁为主的沐浴用品。不要因皮肤油而用毛巾使劲揉搓，以免皮肤受到损伤，可用海绵揉出丰富的泡沫，以达到清洗毛孔内部的目的。

敏感性皮肤十分娇弱，即使受到轻微的刺激也会发红，因此洗澡时要少用沐浴露，或用性质温和及添加缓解敏感成分的中草药洗护用品清洗。同时也可选专用的软刷或柔软的海绵来清洁皮肤。如果是因为日晒而致过敏的皮肤，浴后使用护肤乳液之前最好先用凉浴巾或护肤液保护一下皮肤。

专家建议，秋冬季气候干燥，人们活动少，出汗不多，保护皮肤

的皮脂膜相对比较薄，因此，不必常用沐浴露和沐浴皂来洗澡，水温也不宜过烫，以每周1~2次为宜。身体较胖的人和皮脂腺分泌旺盛的油性皮肤者，可适当增加洗澡次数。老年人皮脂腺分泌减少，更要适当少洗澡。夏季天天沐浴，也不是每次都要用沐浴露，只需冲掉汗液即可，清洁过度反而容易引起瘙痒等不适。(平平)

