

驻颜·有术

5个护肤小技巧不花冤枉钱

没有哪个爱美的MM家里不是护肤品成堆，梳妆台上已经堆积成了小山，却觉得“女人的梳妆台上总是缺少一件护肤品”。然而，看着月月光的羞涩钱包，又不由得恨从心生。

其实要保养皮肤何必完全依赖护肤品，生活中许多东西都有美肤护肤的作用。

省钱关键：大家都知道天然的植物和食物当中含有许多皮肤和身体需要的养分，于是大家都会用小青瓜敷脸以达到美白和控油的效果，其实除了小青瓜，生活中的油盐酱醋茶和鸡毛蒜皮的小习惯也有助于我们护肤。

Tips1: 热手掌代替面部桑拿器

省钱指数：★★★★★

原理：这可以归结成一个物理原理，将热能转化为肌肤的动能，但是自购一部面部桑拿器显然耗费财力又占据空间，不妨用我们的双手代替。

步骤：涂抹完护肤品后，将双手互相揉搓至发热，再将双手按压在脸上，轻轻按摩。敷面膜时也可以先将面膜泡在热水中加热。

效果：让面部受热，可以使肌肤的吸收效率加倍，同时排出了肌肤中的废物，缩小毛孔。

省下的产品：面部桑拿器

Tips2: 用食盐代替去角质霜

省钱指数：★★★★★

原理：跟浴盐或去角质霜去角质的原理相同，食盐也具有粗糙的表面，通过与皮肤表皮的摩擦让坏死的角质层脱落。

步骤：将家里的食盐和洗面奶彻底混合揉出泡沫后，涂在脸上轻轻地按摩，每周一次就可以了。



效果：洗完脸后皮肤一下子光滑了不少，由于混合了洗面奶，不会因食盐中含钠而使肌肤缺水。

省下的产品：浴盐、去角质霜

Tips3: 食醋+甘油代替面膜

省钱指数：★★★★★

原理：食醋有软化皮肤和美白的功效，甘油更是护肤当中的明星产品，不仅能保湿，还能给肌肤充足的营养。

步骤：每晚洁面后，在临睡前，将五份食醋与一份甘油调成混合剂，涂抹于脸部和颈部，在第二天起床后再清洗干净。

效果：长期坚持皮肤会慢慢变得细腻光滑。

省下的产品：面膜、睡眠面膜

Tips4: 土豆片敷眼

省钱指数：★★★

原理：土豆含有丰富的粉状淀粉，能给眼部脆弱娇嫩的皮肤以充足的休息。

步骤：将土豆皮刮干净，土豆切薄片，仰卧时将土豆片敷在眼上，敷了约5分钟后再用清水洗净。最好在晚上进行，还有助于消除眼睛疲劳。

效果：敷完之后感觉到土豆含有的粉粉的东西都敷在眼睛上了，长期坚持还能改善眼睛的黑眼圈和眼袋。

省下的产品：面膜

Tips5: 银耳代替眼霜

省钱指数：★★★

原理：银耳是保健品和药物当中常用的一种，它在美容嫩肤以及养颜上的功效更是不容小觑。

步骤：银耳加一点点水煮一个小时左右，最好熬成很浓的汤，将熬出来的汤涂在眼睛上。

效果：长期使用后，眼周的肌肤会变得异常嫩滑，眼角的细纹也能渐渐被祛除。

省下的产品：眼霜 (花儿)

精华素 鸡肋还是仙丹?

出现频率最高的问题就是“哪种精华素对于抗老或美白、保湿效果最好”之类的问题。其实对于稍懂护肤品的人来说，都知道这种问题实在太难回答。第一，保养是个系统工程，并非依靠某个单品就能起死回生。第二，假如使用方法和用量不对，哪怕你用的是最好的精华素，其效果估计也可忽略不计。第三，也是最关键的一点，那就是精华素最多只是锦上添花的玩意儿，若想依靠它来雪中送炭，可能会“所托非人”了。

精华素是保养必需吗？当然不是，精华素只是对于有特殊需求的人所开发的品类，并非是保养必需品，就好比日常吃饭荤素搭配、有鱼有肉即满足基本营养需要，鲍鱼海参则只是作为点缀而已。平日里若只是单用化妆水、乳液、防晒品，只要使用得当也完全没必要特别使用精华素。(王兰)

跑步后 踢小腿肚助放松

中老年人尤其是心脑血管病人，平时踢踢小腿肚，不仅能使肌肉充分放松，还能够提高心脏供血能力。跑步后不仅不要坐下来休息，还要积极主动地进行“整理活动”，踢踢小腿肚就是一个不错的选择。

具体的做法是：一条腿站立，用另一条腿的脚面依次踢打站立腿的小腿肚子的承筋穴或承山穴（承筋穴位于小腿隆起处，膝盖后侧中央约5个指幅的下方；承山穴位于小腿中央），然后交换进行踢打，踢打的力量视个人承受能力而定。

在踢打过程中可以加速——缓慢——加速交替进行，从而加强小腿肚子肌肉的收缩能力。每次5~10分钟即可。(乐乐)

冬季长跑，你要注意什么？



冬季是开展群体活动的好季节。长跑，作为最普及的大众体育运动项目，深受各年龄段人们的喜爱。冬季进行长跑锻炼，不仅能增强体质，抵御寒冷，而且能振奋精神，锻炼意志。那么，如何进行长跑锻炼呢？

做好跑前准备工作 冬季气温低，外出晨跑穿得不能太单薄，尤其是上腹部要注意保暖，以免受凉引起脾胃不适。出门前最好喝一杯白开水，喝水不仅能补充水分，解除一夜的口干舌燥，而且能降低血液浓度，促进血液循环和物质代谢。

有些人习惯于一出门马上就跑，其实这样不好。最好先搓搓手和脸，轻揉两耳廓，戴好手套，以防止冻伤。再分别转动左右脚腕，活动膝关节。最后，深吸一口气，调整一下心理情绪。这时，你可以起跑了。

掌握正确的方法 起跑后，上身稍微前

倾，两眼平视，两臂随腿的节奏自然摆动，脚尖要朝向正前方，不要形成“八”字，后蹬要有力，落地要轻柔，动作要放松。长跑脚的着地动作有两种：一种是脚前掌或脚掌外侧着地。这种方法速度快、效果好，但比较费力。它适合于提高成绩的专业运动员；另一种是全脚掌落地过渡到前掌蹬地。这种方法，腿的后面肌肉比较放松，跑起来省力，但速度较慢，适于大多数人和初学者，平时健身很适宜。

长跑的呼吸很重要 长跑属于有氧代谢运动，参与人体各大器官的循环，特别是呼吸系统。在跑的过程中，人体对氧气的需求量不断增加，因此要很好地注意呼吸节奏。一般情况下，可二步一吸或三步一吸，注意节奏不能起伏过大。吸气方式上，应采用鼻呼吸和口鼻混合吸，可用舌抵住上颚，以避免冷空气直接大量吸入而造成对胸部的刺激。在长跑中，由于氧气供应落后于肌肉的活动需要，因此在跑的过程中会出现“不适应”的现象，使人感到腿发沉，胸发闷、呼吸困难和不想继续跑下去。这时，要适当降低跑速，调节好呼吸节奏，坚持跑下去的决心。不久，困难就能克服。

跑后的活动和放松 许多人习惯于一跑完马上就回去休息，其实这样不好。跑步后，人体全身上下得到活动，这时，进一步做好基础素质锻炼，就能取得好的健身效果。这时，可以做一套广播体操，也可以进行压腿、踢腿、跨跳、纵跳摸高、单腿跳和高抬腿练习，发展下肢力量和耐力。整个练习做完后，不要急于休息。可以原地蹦跳踢腿，注意全身要放松，两臂自然抖动，两个腿交替前后左右自然

摆动。然后，抬膝俯身，两手握拳或成刀形，捶打大腿和小腿肚，使肌肉充分放松。

(39 健康网)

健身动作 是在紧张的办公桌前完成的，简单实用，每个动作都要全身放松并伴随着腹式呼吸，每天要有规律地进行，养成一种健康生活的习惯，让你上班不累，充满激情。

清晨，从拥挤的路上一直到办公室，可以做些简单的手指动作，如伸出双手，五指并拢。看到同事后，可以击掌问候，在击掌的同时可以发出“hi、你好、早上好”等声音，微笑、动作、问候，不仅是有效肢体运动，还可以增进交流，缓解压力，为一天的工作带来好心情。

走到座位前，打开电脑，你要坐下了，这个时候注意行端正坐，保持优美的体态，特别是不能弓肩缩背，应挺胸，抬头，收腹，直膝。尽量不翘二郎腿。穿高跟鞋的女孩在合适的情况下可以把鞋脱下，脚尖着地开始踮脚3分钟。

在上了一会儿网后，手可能累了，这时作击掌动作。两手五指伸直展开，然后用力击掌，越响越好。击掌主要是刺激两手上相应穴位，一般在20次左右。

当你去洗手时，两手尽量揉搓发热。中午吃完午饭，可以在楼下或走廊里健走30分钟，注意速度和姿势，同时还可以和同事聊聊天，或给朋友打个电话。

下午坐在椅子上感觉有些疲劳，这个时候你可以做搓面动作，把搓热的手平放在面部，两手手

指分别由前沿鼻两侧向下至鼻翼两旁，反复揉搓，到面部发热为止。然后闭目，用双手指尖按摩眼部及周围。

在座位等电话的时候，你可以挺直背部，握拳，伸直拇指，两臂向后，拇指指尖垂直指向后背你的身体和椅子接合的部位及向上10厘米的面积区域，用拇指戳点，动作要慢，拇指尖碰到身体的时候尽量用力压住，慢慢松开。

快下班了，用双手击打上臂和下肢，循环击打5次左右。然后身体直立坐好，双手手掌根部按摩同侧的乳房，从肩胛骨的位置向下，触摸到乳房后向下循环画圆，反复5次，力度要适中，然后做5次扩胸运动。(重荷)



『懒动作』让你上班不累