

新鲜美事

学学刘嘉玲 让美丽飞起来

45岁的刘嘉玲除了超大的气场外,白皙的皮肤、傲人的身材,丝毫不逊年轻女星。她的豪饮、泡夜场是出了名的,这些都对皮肤和身材有巨大的伤害。那么,刘嘉玲又是如何保持美丽的状态呢?原来,她自有一番保养秘笈。

吃番薯减肥

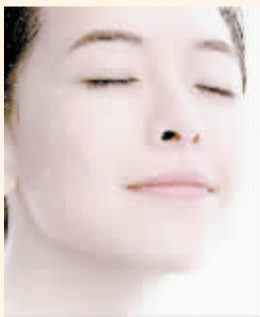
大美人刘嘉玲曾对媒体公开了她的吃番薯减肥法。她称吃番薯减肥,一个月可做四天,每天只吃番薯,持续做半年,体重便容易下降。她说:“按照这个疗法进行,人很容易肚子饿,上厕所也会很顺畅,如果想减掉体重,便要吃得清淡,适量地运动!”

番茄猪肝汤排毒

和梁朝伟结婚了,刘嘉玲对于瘦身可是丝毫不敢懈怠。婚后刘嘉玲特别推荐“番茄猪肝汤”这一独门瘦身秘方。她表示,猪肝清血排毒,她相信只要身体干净,气色就好,所以常常以此煲汤作为美容。

腹式呼吸精力充沛

刘嘉玲特别推崇腹式呼吸。腹式呼吸以膈肌运动为主,吸气时胸廓的上、下径增大。腹式呼吸能有效地增加身体的氧气供给,使血液得到净化,肺部组织也能更加强壮。这样我们就能更好地抵抗感冒、支气管炎、哮喘和其他呼吸系统疾病。同时由于横膈膜和肋间肌也在呼吸中得到锻炼,我们的活力与耐力也都会相应得到增加,精力也就更充沛了。(房莉)



免动刀 微整形当红

有没有更安全的方式,让青春常驻、美丽常存呢?

拜近年来医学美容技术的飞速发展所赐,求美者有了不动刀也能修改自己身上缺点、瑕疵的机会——这就是近几年间大为流行的“微整形”。

微整形泛指不动刀以注射、激光等方法达到美容效果的整形方法。手术时间短、伤口小、恢复快,甚至不需要恢复期,立刻见效!

目前最流行的微整形项目包括肉毒素注射、透明质酸注射以及微波拉皮等。当获取美丽的途径变得越简单、越来越容易的时候,你是不是也开始被“微整形”这个伊甸园里的苹果所诱惑?

在流行趋势方面,明星、名模们立体到夸张的五官现在已经不那么流行了,现在的新新淑女追求的是“名媛派”含蓄、低调的美感,不用那么艳丽,却一定看起来很舒服。

“名媛脸”指标主要有:透亮的肌肤,肌肤没有瑕疵;精巧的脸形,脸形纤小,轮廓明显;明亮的眼神,黑白分明的眼眸,眼神一定要自信;丰润的嘴唇,红润有弹性的嘴唇,性感又优雅。(据《自我药疗》)

护肤转守为攻 去角质不如防角质

冬季容易困扰美眉的问题就是皮肤干燥、角质变厚。所以每到冬季,各类美容杂志就会强调定期去角质,而在节日里,许多期待在派对上一展风采的MM们都绞尽脑汁想让皮肤更出众,于是,一些不甘落后的美容达人就喊出新的口号:“去角质,不如防角质!”把问题扼杀在摇篮里,即使扼杀不了,也要尽量控制它的势头,这就是最新的美容达人的护肤方案。但事实上,去角质有时反而会去角质造成伤害,所以这个口号是否过于“激进”了呢?

去角质是系统工程

因为皮肤在新陈代谢的过程中一定会产生老化角质,所以老化角质层其实是无可避免的问题,而当老化角质积聚时,肤色就会明显暗淡、粗涩和厚重。那么,该如何“照顾”我们的角质层呢?是一“去”了之,还是另有妙法?专家指出,其实,护理角质层是一个系统工程,日常护理中的很多小细节,都和角质层紧密相关。

去角质你应该做几次?

既然前面说到不能太频繁地去角质,那么去角质的频率该如何把握呢?

专家建议,皮肤薄的美眉,不化妆的情况下,一个月做一两次去角质就完全够了;化妆的话,一个月去角质也绝对不要超过四

次。皮肤厚的美眉,不化妆的,一周去一次角质;化妆的,两周去角质两到三次即可。当然,这不是标准,还需要根据所在地区的气候和个人情况而定。

冬天不能过度去角质

去角质固然能够起到保护皮肤的作用,但是过多、过于频繁地去除角质必然会伤害皮肤。在冬季里,很多人的皮肤会干燥,会有脱皮、掉屑的情况出现,如水分够的话,皮肤就不会有脱皮和掉屑的情况出现。特别在冬季,皮肤干燥和敏感,护理好角质不容忽视,不能过度去角质,过度去角质不但会使皮肤失去抵抗能力,还会导致过敏发炎或红血丝等症状出现。

除此之外,防角质还有哪些功课要做呢?

防角质第一步:保湿最要紧

日常生活中要拥有理想的角质层,第一步就要把保湿做好。每天洁面时要耐心清洁每个细节部分,例如鼻翼、嘴角、太阳穴等位置,用洁面品的泡沫,以快速打圈的手法把毛孔里的污垢排出;化妆品可以用两层(化妆品包括洁肤水、柔肤水、爽肤水),第一层,洁面后用洁肤棉沾上清洁力为主的化妆水拭擦,可以使化妆棉在擦拭的过程中做第二次清洁并减少

角质堆积,第二层则用量多一点,稠一点的精华类的化妆水,用手直接拍到脸上并按摩直到皮肤吸收呈水润状态,按摩可以促进脸部的血液循环,皮肤吸收营养和水分多一点,角质层就不容易老化,而且角质层可以更健康一点,从而吸收之后的保养品也会事半功倍。

防角质第二步:冬季也要防晒

平时除了要做好补水保湿以外,许多美容达人都强调要重视防晒。到了冬天,美眉认为补水就好了,不需要防晒了,其实冬天依然有紫外线的照射,而且冬天云层比夏天的薄,阳光更容易直接照射到皮肤上,紫外线易令皮肤缺水,产生色斑,加速皮肤老化,所以防晒绝对不能马虎。到了彩妆部分,专家建议喜欢化妆的MM用有防晒功能的粉底。据介绍,现在很多粉底工艺都做得很出色,而且还有护肤和预防粉刺的配方,一方面质地很轻薄,另一方面还有修

颜和阻隔粉尘污染的作用。

防角质第三步:不要忽视电脑前的保养

除日常彩妆之外,周护理也不能少了“防角质”这一步,比如使用补水的面膜。坚持一周敷2次~3次面膜,能使角质软化呈水润状态,延缓皮肤老化。其实,现在很多美眉都会在家里上网,处理邮件,绝对不能忽视在电脑前的保养,而补水保湿面膜就可以帮到你,千万要记得,辐射可是使皮肤缺水 and 色斑生成的元凶之一。(朝元)

拨开迷雾 找对微整形医生

对于女人来说,整形可不是一件小事情,一定要具备慧眼,才能让你一次变美,而不留下终身遗憾!

掌握四个原则

1. 查看医院资质。

你选择的医院必须是卫生机构批准的正规机构。在整形美容行业中,卫生机构对科室开展范围有明确的规定。通俗点理解,如果把整形医院比作商业企业,它的营业范围会有相当严格的规定,绝不可越轨而行。

2. 查看医生是否有合法的职业资格。

还记得电视上那些触目惊心的黑心美容院新闻吗?会按

摩的就敢扎耳洞,会扎耳洞的就敢割双眼皮,会割双眼皮的就敢磨骨……他需拥有的不仅是医生资质,而且应该是整形医生资质。

3. 多看看其他患者实例。

老实说,在PS无敌的现在,单凭照片对比看手术前后效果并不能令人完全信服。可以多留意一下复诊的病人,她们的脸和亲身经历不会说谎。

4. 术业有专攻。

即使是全能型医生也会有最擅长的项目,去医院前应该多做些功课,海量收集资料,确定好医生方向目标。

警惕三种陷阱

1.“没有整形医师资格,但我是做无创手术的微整形医

生。”

在整形美容行业中,起码现在没有细分出微整形医生,可以从事微整形技术的医生一定是一位整形医生。整美你的脸绝不像看起来(仅仅扎上一针)那么简单。

2.“像中医一样,越老经验越丰富。”

我国美容行业起步比较晚,早期入行的医生多是其他外科“半路出家”,虽然一些医生教授鹤发童颜仙风道骨的模样,但很可能仅仅在几年前刚刚转向美容外科,在临床上与早出道的整形医生还是有一定差距。况且不同年纪的人审美观不尽相同,医生自身的装扮能够透露出他的审美情趣。

3.“医生总是听从我的意见,无论是想整成范冰冰还是章子怡,他都表示‘OK’。”

如果你举着安吉丽娜·朱莉的照片说:“我想要这样的嘴”,但医生却建议你彻底打消念头,他反倒算是比较有医德,如果他告诉你,做微整形比做美甲还安全,那么他相当“不靠谱”。

一位负责的整形医生不但会把每项技术的长处与弊端以及可能发生的隐患告诉你,还会从专业的角度告诉做什么项目才最适合你。

小贴士

明确微整形分类 行动之前心里有数

光电类:高科技仪器

你所熟知的光子嫩肤仪、电波拉皮、飞梭雷射都是通过光学、激光或射频技术照射,刺激胶原新生,达到紧致、除皱、美白的效果。一般用于治疗红血丝、色斑、毛孔粗大和深层皱纹。

注射类:神奇填充

注射可分为两种,一种为异物注射,填充凹坑皱纹、修复肌肤,玻尿酸、胶原蛋白、肉毒素都属于此类型。另一种为自体材料移植的“低碳”美容,植入材料来自于人体本身,如自体脂肪移植。

微创类:无痕小伤口

对传统手术技术进行革新,使手术微创化、无痕化、缩短恢复期,使术后效果更为自然。无需住院休息,基本只要一个午饭的时间就能看到五官的神奇改变。例如埋线、内吸眼袋、隆鼻。

铸冠类:后天的完美

牙齿主要用于口腔美容,通过特殊材料修饰、弥补牙齿不足,以改善牙齿外观。特别是对于四环素牙是个彻底的改善,但是费用比树脂贴片、冷光美白等美白项目都要昂贵,也有一定的痛苦。(凯丽)

