

洗护窍门 让秀发顺滑

春季天气温暖，是不是感到头发越来越干燥呢？这里介绍几个好用的护发小窍门，让你的秀发又滑又顺。



1. 微波炉加热精华素

试试看把精华素放进小瓷碟子里，再用微波炉加热3分钟后取出，涂在湿润的头发上。此时你的头发最好是用毛巾挤干水分的半潮湿态，在涂上精华素后仔细按摩5分钟，再洗去。你会发现经过加热的精华素会让秀发加倍光泽。

2. 橄榄油让秀发滋润闪亮

晚上临睡前将适量的橄榄油涂抹在头发上，充分揉搓，让橄榄油涂满发丝，然后带上纯棉质地的睡帽。第二天清晨将头发正常清洗干净，你会发现头发充满了健康的光泽。

3. 温水洗发 + 冷水冲发

洗头时，记得用温水洗发。洗发水的功效在温水时最佳，而过热的水会刺激头皮。在用温水将洗发水与护发素完全冲洗干净后，用凉水冲头发，会使洗后的头发更有光泽。

4. “拉伸着吹”会让秀发产生

光泽

让头发发出光泽的时机是当头发八成干的时候，根据头发的张力吹，头发的表面就会很有光泽。具体方法是：等到头发八成干的时候，随意地把头发分开，用手指夹住，利用发根的张力吹。这个时候别忘了用吹风机从上向下45度角吹。

5. 板刷 VS 圆筒梳的秘密

为自己准备一把猪鬃制成的圆筒梳，用圆筒梳梳头能让头发显现出良好的弹性，更突出蓬松的质感。当然，你还需要一把上好的板刷，因为用吹风机吹过头发以后，板刷是理想的梳发工具，头发表面越平滑，也就显得越有光泽。需要注意的是，金属材质的梳子会让头发越梳越毛糙，尽量不要使用。

6. 把秀发染成深宝石色

别羡慕好莱坞女星们那一头如金子般闪亮的黄头发，事实上暗色头发才最能产生光泽、隐藏

受损并最大程度地减少受损发质的缺陷。如果你的发质干枯而没有光泽，不妨把头发染成富有质感的深色，比如巧克力般诱人的亮褐色是今季流行的热门，而神秘深邃的蓝黑或深紫红色则更适合偏爱黑色头发的你，不仅可以体现秀发光泽，更能衬得肤色白如凝脂。需要提醒你的是，无论染成哪种颜色，染发后的护理一定要持久进行。

7. 让卷发拥有持久光泽的方法

在Party前做发型时，记得将头发全部打湿，抹上定型力较强的塑发产品，然后将头发分成卷，分别用手指卷绕，确定发卷。再让头发自然晾干（如果非要使用吹风机，那么必须使用小风而且离头发距离尽可能远），发尾用梳子逆向打毛，这样可以增加发卷的定型能力。最后涂抹上亮发液或具有滋润功效的整发液即可。（花儿）

女明星如何用果蔬来瘦身

口口声声喊着减肥的你，却又不想运动，更不想节食？没关系，只要你爱吃水果和蔬菜就行。下面我们就来看看各路女明星是如何利用果蔬进行减肥瘦身的！

张曼玉：午餐只选择果汁

大美女张曼玉明艳逼人的完美肌肤，即使在大漠风沙中，也给人留下了深刻的印象，人们不由感慨，岁月的痕迹似乎从不在张曼玉的脸上驻足。

张曼玉对饮食极其讲究，她对油炸及一切厚味食品都退避三舍，而尽量选择清淡、新鲜的口味，这是她择食的原则。她的午餐常选择果汁、水果或一小块三明治。或许因为如此，她的体型一直保持着那般玲珑、纤细。

刘嘉玲：早上只喝一杯果汁



大美女刘嘉玲的身材一直保持得很好，每次上镜都清丽有韵。她的减肥妙方是早上只喝一杯果汁，用苹果、番茄、葡萄、柚子轮换着充当每天每餐的主食，配上每天半小时的爬楼梯运动。苹果可以维持体内的养分和体力，再搭配糖分较少的水果一起吃，很快就成了清瘦佳人。

蔡依林：只吃水果和全麦饼干

小天后蔡依林其实并不胖，甚至比一般女孩还偏瘦，但是长了一张圆圆的脸，上镜头比较吃亏，于是蔡依林就靠着只吃水果和全麦饼干来减肥，硬是从刚出道时的40多公斤减到38公斤，几乎是一个小女孩的体重。减肥成功后，蔡依林为了维持，不管多辛苦，还是只吃这两样东西。

郑秀文：一天只吃一盘生菜沙拉

天后级歌手郑秀文成功从小胖妹变成骨感美人，为了穿衣好看及幕前形象，长年都是处于饥饿状态，像排练时，通常从早忙到晚，一整天下来，她只要一盘生菜沙拉就够了。郑秀文希望哪一天不当艺人时，可以放纵口腹之欲，好好大吃一番。

林忆莲：吃素慢慢消瘦

老少通吃的歌手林忆莲身材不走样，有什么独门绝招呢？原来她吃素。吃素好处很多，不仅可以清瘦一些，还可以彻底改变体质，连带皮肤也可以变好。这样大约7个月瘦了5公斤。吃素减肥虽然要有足够的耐心，但这种慢慢消瘦的方法绝对比快速减肥舒服、健康。

关之琳：不时喝鲜榨果汁

素有“香港第一美女”之称的关之琳不仅皮肤亮泽，而且身材婀娜多姿。她的瘦身之道是：多吃维生素C、维生素E和钙的补充剂，不时喝鲜榨果汁。（仔仔）

每天一瓶酸奶 抗衰效果明显



酸奶是女性无法抗拒的饮品之一，含有大量活性乳酸菌，不但可以抗衰老，对脾胃虚弱的女性更能帮助消化，美容养颜。年过三十还能装嫩的林志玲，每天中午都必定要喝一杯酸奶。

除了喝酸奶，剩下的酸奶也不要浪费，用它在面部按摩，可以深入清理毛孔里的污垢。酸奶中的乳酸菌有类似水杨酸的功效，能大量去除角质让肌肤变白，但敏感肤质或者皮肤较薄的女性一定要慎用。

酸奶最大的好处就是帮助消化和抗衰老，对体质属阴、肠胃不好的女性来说，要比健胃消食片还管用，每天一瓶，能帮助排除体内毒素，皮肤更加细腻有光泽。

（小海）

简单易行收腹操

●弓步压腿动作



站立，两脚打开，与臀同宽。膝盖稍稍弯曲，手肘与臀部成90度弯曲。

右脚弓步向前，上半身和手臂转向身体右侧。回复上半身直立姿势，然后左脚弓步向前。左右脚各做16次。

●跳跃动作



站立，两脚打开，与臀同宽。双膝稍稍弯曲，手放在臀部。右脚向前踏出，举起左膝盖至臀部的高度。然后，用右脚向上跳跃。

落地时，两脚并拢。左右脚各做16次。

●掷球动作



站立，两脚打开，与臀部同宽。右胳膊肘在耳边弯曲，左臂向外张开，用右腿带出弓步向右边，同时向右边摇摆上半身。

恢复右脚站立的姿势，身体转向左边。向对角线方向伸展右臂，像在掷球一样。

每个方向做16次。

●弓步伸展动作



站立，两脚打开，与臀部同宽。膝盖微微弯曲，手臂放在身体两侧。用左腿带出弓步，两膝盖都弯曲90度，手臂伸向地面。

突然收回左腿，回复初始姿势。两臂举在头顶的正上方。做8次，换腿，重复。

●举手跳跃动作



站立，两脚打开，与臀同宽，膝盖稍稍弯曲，手放在臀部。

左脚踏出去，同时举起右膝盖到臀部的高度。用左脚向上跳跃，双臂放在头部上方。

落地时，两脚并拢，手放在臀部。

重复20次。

●掷铁饼动作



站立，两脚打开，与肩同宽。双臂在身体两侧打开，处于肩膀的水平高度。

右脚带出右弓步，旋转上半身向右边。很快地把重心移至左腿，弯膝，用左脚跳起，身体转向左边。同时，右臂从胸前带出，像在掷铁饼。

重复10次，换另一侧，再做10次。

●跳跃弓步动作



站立，两脚打开，与臀部同宽。膝盖稍稍弯曲，手臂在头顶伸展。

用左腿带出弓步，双膝弯曲90度。

竖直地跳起，半空中交换双腿，落地的时候，保持右腿在前的右弓步。

重复12次。（东东）