



## 范冰冰

### 薏米护肤,啤酒护发

范冰冰出道至今越来越漂亮,乌黑长发、雪白肌肤再配上一双大眼睛,异常精致。不过,就算再漂亮的人亦要多加保养,美丽才能够持久。相比于很多女人一掷千金,买下大堆昂贵的护肤品,范冰冰却更青睐“天然”的方法。

**薏米护肤。**她表示:“我比较喜欢天然的东西,比如皮肤护理,我最喜欢用薏米,这是我家一向都爱用的方法,我常常喝薏米汤水,对皮肤确实非常有效!”

**啤酒护发。**头发保养方面,冰冰直言因工作关系,不能经常到发廊坐数小时来护发。她说:“每星期我都会抽时间用啤酒护发,方法很简单,只要洗头之前,先用啤酒浸头发,大约浸10分钟,再去洗头。这样不仅能让头发格外顺滑,而且又很便捷,很值得一试。”

(摘自“msn健康”)

## 家庭巧布置

### 助瘦身

家里的摆设也会影响你的体重,美国科学家曾提出一些在家也能苗条的建议。

**把电视“收”起来** 美国“关上电视基金会”建议:如果电视是家里的中心,那么,把它移到较不明显的地方,甚至把电视放到有门的电视柜里,藏起来,减少想看电视的欲望,也减少零食广告的诱惑。

**调整沙发的位置** “关上电视基金会”的主席路易斯建议,把沙发围成一个聊天说话的位置,而不是一字排开,哪怕是准备看电视,坐着聊聊天所消耗的热量,还是会比单纯看电视多一点,还有,搬来搬去也能多消耗些脂肪。

**移走电话旁的椅子** 移走椅子,让你打电话时也能动动筋骨或绕着电话线多走几步。

**辟出一个运动角落** 在家里尽可能地留出一小块地方,放走步机、瑜伽垫或哑铃。研究发现,家里如果有个健身的小角落或器材,会大大增加活动的概率与时间。

(乐乐)

我市连续几天最高气温达25℃以上,女性开始为清爽的夏装做准备,脱毛就是其中一项准备工作。哪种脱毛方法适合自己?记者采访了相关专家,对生活中常见的脱毛方法进行点评以供选择。

□ 记者 朱娜

# 脱毛正当时 你该选哪种

## 脱毛膏:方便但维持时间较短

脱毛膏在多数商场或超市内都有出售,价格从几十元到百余元不等。因为脱毛膏方便、快捷,能达到立竿见影的效果,所以深受女性的喜爱。有些女性为了追求光滑无瑕的皮肤,平均每周使用1次脱毛膏。

我市资深美容专家毛新萍介绍,脱毛膏是通过一种化学物质对毛囊进行松懈,达到让毛发脱落的效果。脱毛膏只能脱掉处于生长期的毛发,对于静止休眠期的毛发没有作用。虽然

脱毛膏能快速脱落毛发,但是维持的时间较短。

使用过脱毛膏的女性会发现,原本毛发不是很密的部位,用了脱毛膏后竟然由“小草”变成了“丛林”。毛新萍解释,脱毛膏在脱落毛发的同时,会刺激毛囊代偿性再生,新长出的毛发会变得粗。建议女性在使用脱毛膏时,尽量选择品质较好的脱毛膏。一些劣质的脱毛膏易引起皮肤过敏、接触性皮炎等皮肤病。

## 剃毛器:小心损伤皮肤

剃毛器也是许多女性夏季首选的脱毛方法之一,一次性投资购买便可以经常在家使用,可操作性较强。

女性在使用剃毛器的过程中,可能会对皮肤造成不易察觉的创面。尤其是腋窝部位大量排汗环境很潮湿,细菌会趁虚而入,引起皮肤

感染、毛囊炎、汗腺炎等。建议女性使用专用的剃毛器,不要使用男性的刮胡子刀等。

腋窝进行脱毛后要做好清洁工作,以免皮肤感染等。另外,剃毛器不要与他人共用,最好专人专用,使用过的剃毛器也要进行消毒。

## 激光脱毛:提前做好准备

激光脱毛可将身体上的较旺盛的毛发脱掉,而且在治疗的过程中对皮肤的刺激较小。

河南科技大学第一附属医院皮肤科主任付宏伟介绍,激光脱毛一个疗程大约需要3次,每间隔1个月或半年可进行下一次治疗。也就是说,需要进行脱毛治疗的市民应提前做好准备,不能等到夏季再进行治疗。激光脱毛对脱掉腋窝和腿部的毛发效果较好,进行激光脱毛前不要将毛发刮干净,否则会影响激光脱毛的效果。激光脱毛治疗后,不要吃辛辣的食物,以免刺激皮肤。如果感到皮肤有灼热感,可用冰毛巾冷敷起到消炎的作用。夏季紫外线照射比较强烈,激光脱毛后不要往皮肤上涂抹防晒霜,最好穿长裤防止紫外线晒伤皮肤。

此外,如果是内分泌疾病、遗传和药源性引起的毛发旺盛,激光脱毛后仍然会长出来。

## 光子脱毛:坚持做完疗程

光子脱毛是近几年流行的脱毛方法之一,在抑制毛囊再生的同时,又不破坏汗腺,不会对皮肤造成伤害。

毛新萍说,光子脱毛一个疗程需要4次,每28天进行1次治疗,每1次光子脱毛治疗都针对不同时期的毛发,毛发的生长要经过生长期、退行期和休止期。进行光子脱毛后,不影响正常的生活和工作,皮肤表面也没有痕迹。由于光子脱毛需要4次治疗,市民要合理安排时间,避免太阳暴晒皮肤。术后一周内,不要进行桑拿、按摩等活动。

有些市民看到1次光子脱毛后,皮肤上的毛发没有再生,便自行中断治疗,这种做法是错误的,虽然当时毛发没有再生,但一段时间后毛发会继续生长。因此,市民在进行光子脱毛时一定要坚持把疗程做完。



## 35岁开始

### 防眼袋

35岁以后,眼袋就会渐渐不知不觉地“爬上”脸庞。出现眼袋不仅会影响容颜,有时候,也和自己的身体健康状况有关系。预防眼袋,也是给身体健康多设一道防线。这里有几招既能帮大家预防保健,又能美丽容颜。

#### 盲目减肥要不得

很多女性朋友为了追求“骨感”而痛苦节食,不敢吃、不敢喝,导致疾病缠身,得不偿失。健康的脾胃是身体健康的前提,脾胃出问题,眼袋也会随之而来。脾胃属土,只有土壤肥沃,长出的花草草才会美丽。

**对策:**爱美女性一定要注意保护脾胃,饮食有节,不贪凉饮冷。晚上睡觉前可揉按足三里穴(用自己的手从外膝眼往下量四横指,再由胫骨脊往外量一横指的交叉点)、中腕(在肚脐上四横指和前正中线交叉点上),按摩腹部(顺、逆时针各半,直至发热),这样脾胃功能强大,眼袋自然不会出现。

#### 面部自然衰老

阳明经走面部,女性在35岁后,随着脾胃运化功能减弱,吸收功能的减退,体内阴血精津的不足,面容失去润泽便开始枯萎衰老。

**对策:**35岁后,可在四季末各18天用艾灸灸足三里,保证脾胃运化功能,对于预防或消除眼袋也颇有好处,而且还能好花常在,容颜不衰。

#### 适当“排排水”

眼泡水肿如卧蚕,眼袋发青,一般为阳虚,心肾小肠之火不足,无以温煦四肢百骸所致。

**对策:**可常灸关元穴振奋阳气以助水行,潜居于细胞中的多余的水得以运化,眼袋就会自行消退。

#### 心情好眼袋消

中医特别强调七情内伤,过度的喜怒哀乐恐惊都将影响睡眠。夜间阴主时,睡眠质量差,必将耗伤津液;另外久郁化火也必煎熬阴液,眼泡失于濡养则见萎黄、松垮无光泽。

**对策:**顺畅心理至关重要,工作压力大找朋友谈心,唱唱歌,放松的方法有很多。心情美好,笑靥如花,眼袋自然散而远之。

(吕沛宛 刘洁)

