

## 驻颜有术

### 盛夏忙防晒 小心隔离误区

涂隔离霜是保护皮肤的重要步骤,如果不使用隔离霜就涂粉底,会让粉底堵住毛孔伤害皮肤。所以,在化妆前使用隔离霜就是为了给皮肤提供一个清洁温和的环境,形成抵御外界侵袭的预备“前线”。使用隔离霜也是有误区的,您可别犯这些错误。

长时间面对电脑,电子辐射会构成对皮肤细胞的伤害。在使用隔离霜前,一定要充分做好保湿。假如你的乳液只是具有保湿功效,也没明确说明是否可以直接上妆,就应用隔离霜;如果是有保护功能且带有SPF值的日霜,可以跳开用隔离霜这一步骤,直接上粉底液,但假如你想修饰肤色,进一步防止电脑辐射、脏空气,就仍然要使用隔离霜。

特别注意的是使用隔离霜以后更要注重卸妆,由于其中不仅含有防晒剂,更含有色粉,因此必须采用全套卸妆步骤,丝毫容不得偷懒。卸妆油、卸妆乳、卸妆水,你可以根据皮肤需求作出选择,再使用一次面部清洁产品,让皮肤恢复自由呼吸的能力。(博文)



### 运动前 最好吃点面食

要想收到不错的运动效果,运动前不妨吃点面食。近日,美国《预防》杂志刊登的一项研究发现,面食能使你在锻炼时达到最佳状态。

在进行低强度运动时,人体所需的热量主要由脂肪与碳水化合物产生。如果是激烈运动,能量需求大,而且要在瞬间供应,就只有靠碳水化合物来提供了。此外,运动强度大,肌肉疼痛和无力感的程度也会加大,运动效果就会大打折扣。

因此,为了达到最佳运动效果,运动前可以吃点面食,以快速提升体内碳水化合物含量,尤其是全麦面包,含有高碳水化合物。

为求营养均衡,医学专家建议,可以摄入一些瘦肉蛋白,如鸡、鸭、牛肉与面食搭配着吃。若是中低强度的运动,运动前半小时内进食;若是中高强度,最好提前70分钟吃。需要提醒的是,面食是指能提供复合型碳水化合物的淀粉类食物,而不是糖类食物,如高糖甜点、甜饼干等,因其提供的是单一性碳水化合物,不利于能量的补充。(晓宇)



夏天到来,姑娘们的纤纤玉足蠢蠢欲动,不过你的双足真的准备好了吗?就像武侠美女杨紫琼,原本是和法国男友街头漫步,在媒体前秀恩爱,可是镜头上记录的是紫琼姐姐那吓人的双脚——严重的脚拇指外翻。很多女士妆容完美,服饰得体,偏偏遗漏了那双玉足……一代文豪莎士比亚曾说:“女人的脚会说话。”而我们总是把心思花在脸上,却很少关爱自己的脚。对于一双长期缺少呵护的女人脚来说,夏天仿佛来得令人措手不及,现在是在时候好好宠爱它们了!

#### 第一步 清洁泡脚

清洁是美足的第一步,盐、沐浴液以及足浴油等都是泡脚良品,30分钟的足浴不仅能令足底皮肤软化、舒缓肌肉,也能让后续工作更加得心应手。

##### TIPS

几款不同功效的护足浴液,自己动手轻松做。

1.生姜护足浴液:取生姜1大块,柠檬两个,将生姜捣碎、柠檬切片,加适量水煮沸后倒入浴盆中,将双足浸泡半个小时,能舒缓压力、滋润双脚。

2.玫瑰油护足浴液:取干玫瑰12克,麻油1碗,将玫瑰放入麻油中煮3分钟,待冷却后用瓶子贮存。每次泡脚时取两茶匙放入浴盆中,可使足部气血顺畅,皮肤润滑细致,且能减少足部过敏。

#### 第二步 磨砂去角质

女人们都抵挡不住高跟鞋的诱惑,付出的代价就是脚底结茧增厚。待热水浸泡后,脚上的老茧和角质都会软化,这时用足部磨砂膏给双脚做个去角质护理,可使双脚恢复柔嫩。

##### TIPS

出现较厚角质时,可使用锉刀将厚厚的老茧一层一层地剔除。使用锉刀时,必须曲握,横握会割伤皮肤,千万不可用力过猛。先锉脚底部分再锉边缘及脚后跟,可弯曲脚掌,让锉板呈90度角,这样会磨得更均匀。

#### 第三步 保湿美白

用清水洗去死皮与角质之后,需要给柔嫩的双脚敷上一层保护膜。可选用含有保湿美白成分的嫩足霜,让足部肌肤保持光滑柔嫩。

##### TIPS

给足部涂抹完润肤霜,可按摩双脚,这样不仅能令足部肌肤充分吸收润肤霜,更能促进血液循环、活络筋骨。按摩脚趾侧面时,可将趾根轻轻往上拉;按摩趾甲尖时,推压脚趾上端及趾甲侧面,指腹用力推压第一关节;双手夹住脚掌,用拇指轻压并用其他手指轻压脚底,再由脚掌往趾根推压按摩。

#### 第四步 修饰趾甲

别忘了粉嫩肌肤之上的趾甲还需要修饰一下。首先涂一层无色底油,隔离色素沉淀,同时让趾甲更加平整好上色。涂上彩色指甲油之后,还要刷上亮油,提升趾甲整体光亮度。

##### TIPS

彩色指甲油绝对是今年夏季女士们的大爱。如果你还保守地用着透明色,那可就有有点逊色了。指甲油绝对可以作为时尚装扮的一部分,就像是一条漂亮的项链,抑或一个称心的手包,不用浮夸奢华的配饰也能让你变得闪亮动人起来。

#### 学点护足小动作

足部的美丽和健康同等重要,除了定期进行足部护理外,也要学点护足技巧,甚至包括鞋子的选择和站立的姿势。如果你跟《欲望都市》中的高跟鞋控凯莉一样,无法抵御高跟鞋的诱惑,以下方法能够帮你呵护承受了一天重负的娇足。

◇选择不同高度的鞋换穿,压迫点不同,可防止生出厚茧与硬皮。

◇夏季穿凉鞋,别忘了给脚抹上防晒霜,可以用那些用在脸部略嫌油腻的防晒霜。

◇足部疲劳程度较重时,可用拳头敲打和按摩足部,或用拇指按脚后跟和脚底内侧,并轻力拉伸脚趾。

◇用冷水和温水交替泡脚,可以快速解乏。温水的温度不能超过40℃,把脚放入冷水中,1分钟后放入温水中1分钟,这样交替进行五六次。

◇脱掉鞋子,卷曲脚趾夹住电话本的边缘,当你的脚部柔韧性提高后,就能将电话本翻页。这样做,可以解除疲劳,强壮脚部肌肉。

◇地板上放一只空瓶子,光脚踩在上面滚动,这样可以刺激血液循环并且起到按摩的作用。

◇站久了,抬起脚趾,脚跟着地。重复几次,这项活动可以重新分布脚上所承受的压力。

◇如果脚部起泡,穿两双袜子,先穿一双薄袜子,再在外面套一双厚袜子。(张薇)

## 夏天就要『够美』



## 每天摩擦脚 2分钟 就能瘦下来

脚底存在着各个脏器的反射区,按摩和刺激相应反射区,可以促进局部血液循环,从而达到排毒燃脂的目的。它不仅可减掉多余脂肪,还可以调节内分泌,让你瘦身的同时,精神百倍,尽显年轻活力。

#### 1. 敲击脚底

每天晚上睡前用拳头敲击脚底,可以消除一天的疲劳,促进全身血液循环,使内脏排毒功能增强,使体内血管的排泄畅通无阻,加快燃脂速度。

#### 方法:

以脚掌为中心,有节奏地

进行,以稍有疼痛感为度,每只脚100次左右,运动完成约2分钟。

#### 2. 双脚晃动

全身血液循环不佳,就会发生内脏功能失调和内分泌失调的现象,会使体内毒素不能及时排出,新陈代谢速度过慢造成脂肪堆积,出现肥胖。简单的脚局部刺激可以促进血液循环,加快新陈代谢速度。

#### 方法:

仰卧在床上或地板上,先让双脚在空中晃动,然后像骑自行车一样让双脚旋转,持续

2分钟,全身血液循环立即通畅,燃烧脂肪,且有助于改善睡眠。

#### 3. 摩擦双脚

让双脚合拢起来相互摩擦,使血液循环通畅,待脚感到温暖,便可以在短时间内加强体内排毒燃脂功效。

#### 方法:

仰卧在床上或地板上,抬起双脚用力相互摩擦,如果双手同时进行摩擦效果更好。只要用力摩擦20次左右即可,约2分钟。此方法还有助于睡眠。

(小东)

