



初秋， 四招让你从头润到脚

秋天总是和“干燥”联系在一起，我们的身体里好像装了一个“脱水”装置。今天，编辑为你支招，让你从秀发一直滋润到双脚。

滋润第一招： 让秀发飘起来

用梳子从上到下梳理头发，然后握住一把头发的末梢用力搓揉，如果末梢处有开叉和断裂的现象，就说明你的秀发“渴”了。

秀发保湿妙招：由于秋天与夏天相比更为干燥，应选择能为秀发提供氨基酸和蛋白质的洗发用品，以在头发上形成保护膜，锁住水分，配以滋养护发用品，提升滋润度，让头发水润顺滑。

平时打理头发可使用保湿喷雾，随时为秀发补水。此外，你可以每天吃一粒维生素E，增进头皮的抗氧化能力，避免因头皮氧化造成发根受损。



滋润第二招： 水润肌肤透出来

皮肤是人体最大的组织，所以“秋燥”会第一时间反映到皮肤上。我们可以从保养和底妆两个方面为肌肤保湿。

肌肤保湿妙招：化妆水湿敷可以软化角质，使营养成分更好被吸收。

用化妆水将化妆棉彻底润湿，将湿润的化妆棉尽可能延展伸长，盖住全脸区域。面部肌肤湿敷5分钟到8分钟即可。随后，可将化妆棉敷在颈部或粗糙的关节部位。

如何让底妆更服帖？只要在粉底中加一点料就可搞定。将保湿乳、妆前乳和粉底挤出同量如绿豆大小，均匀调和在一起，然后用指腹均匀点在脸上。搓热双手覆盖全脸，给肌肤加温，可让底妆和肌肤更贴合。



滋润第三招： 纤纤玉手丝滑柔嫩

手是女人的第二张脸，粗糙的双手会为你的整体形象减分，如何保护双手，让纤纤玉手为你添彩？今天，我们教你在家做手膜。

清洁双手后，在手上涂抹偏油性的滋润护肤产品，着重于手背上的指节及粗糙位置，这样不仅可以软化粗糙皮肤及关节部位，而且能充分滋润防护，用手部按摩油按摩双手，然后涂上厚厚一层护手霜，用保鲜膜或热毛巾包裹双手约10分钟，这样便能达到深层滋润的效果。



滋润第四招： 让双脚也美起来

穿了一个夏天的凉鞋，双脚难免会出现老茧、磨损和死皮等各式各样的问题。今天，我们最后一招是针对你的美足的，让你全身上下不留死角。

将润肤油或乳液涂抹到双脚上，将毛巾浸泡在热水中，拧干后包裹在双脚上15分钟左右，用足部锉清理脚部死皮，把脚擦干净，用毛巾在脚趾前端做圆周运动，轻柔去除老化角质，增进脚部血液循环，最后，再抹上乳液或润肤油即可。

(美魅)



拯救下垂乳房 重塑美丽胸形

我们平时只注意到肌肤老化，其实乳房也是容易老化的部位之一。研究人员指出，女性乳房衰老从35岁开始，但如果护理不当，很有可能会提前衰老，所以，做好乳房护理措施至关重要。

一级措施 注意正常作息

除人体自然老化外，熬夜、生活不规律也会影响新陈代谢和血液循环，还会导致荷尔蒙混乱，损害乳房健康。我们要养成按时作息的习惯并长期坚持。

二级措施 选择合适胸罩

女性成年后，乳房一般变化不大，但仍会因为饮食结构、身体状况（如经期、怀孕等）而发生变化。我们应随时关注自己的乳房变化，选择合身的胸罩。女性穿过的内衣超过18个小时，会影响腋下淋巴管的排毒功能。女性回家后应松解胸罩，按摩腋下淋巴结。

三级措施 站姿坐姿正确

女性含胸对乳房的损害最大，因为会压迫胸部组织的生长，导致乳房下垂。女性要尽量保持端正的坐姿、站姿，挺胸抬头。

四级措施 适当锻炼胸肌

乳房的脂肪组织通过合理锻炼可有一部分转化成肌肉，使乳房变得更加坚挺。简单的健胸运动是双手合十，缓慢上举，保持10秒，再缓慢下落到胸前。如此反复5次至10次，上上下下的运动可使乳房肌肉上提。女性在运动时应穿着运动胸罩，这样才能有效保护乳房，使之不会在剧烈运动中被拉伤。

五级措施 按摩避免松弛

按摩可以舒缓乳房的紧绷感，使乳房更加丰满，有效避免肌肤松弛。按摩前在乳房上涂抹橄榄油或润肤乳液，既能使按摩更顺滑，又能保养乳房皮肤。按摩方法是，双手手掌交互托住乳房下方，轻轻上提，再托着乳房外侧往内推，这样可避免乳房下垂和外扩。

六级措施 冷热水交替沐浴

沐浴时水温不宜太高，否则可能会让乳

房的结缔组织老化、肌肤失去弹性。淋浴头由下往上倾斜45°，以冷热水交替的方式对乳房下方进行冲洗和按摩，可以刺激乳房的血液循环加快。

七级措施 多吃健胸食品

如果我们多吃蛋白质含量高的食物，配合乳房按摩并长期坚持，乳房会越来越坚挺。鱼、肉、鲜奶等食物含丰富的蛋白质，属健胸佳品。

八级措施 涂抹健胸霜

好的健胸霜能增强乳房肌肤支撑力，防止乳房下垂，还有助于刺激肌肤的胶原蛋白再生，使乳房更坚实。市面上的健胸霜很多是添加雌激素的，虽然可迅速令乳房胀大，但用久了有患上乳腺癌的风险。另外，需要提醒的是，处于哺乳期的女性不可使用健胸霜。

(凤凰)

