



修炼美女人

郭玲花没有曲折离奇的人生经历,也没有轰轰烈烈的壮举。她按部就班地结婚、生子,老实地美丽着,这美丽延续了太久,到了年近四十,她的皮肤依旧娇嫩雪白,她的双眼依旧清澈如水,她的情态依旧宛如少女,于是她成了一个不老的传说,一个现实版童话。

常有人向她讨要永葆青春的秘方,问她如何才能这么美。郭玲花伸出三根手指,做到了以下三个方面,就能——

像传说一样美下去



郭玲花
(图片由被采访者提供)

□记者 张丽娜

做一做自在舒展的运动

以前,郭玲花常去美容院美容,以为在脸上多抹点儿抗皱霜,便可以减少两条鱼尾纹。后来,她发现这样做收效甚微,因为真正使人显出老态的不是细小的皱纹,而是松弛的皮肤和不良的心态。

她开始练瑜伽。瑜伽中有许多倒立的体式,可以对抗地心引力对女人皮肤的影响。更重要的是,瑜伽助人清修,可以安抚浮躁的心,让灵魂和肉体一起沉静下来。

如果静不下来,可以跳拉丁舞或者跑步、打羽毛球。郭玲花的体会是,哪怕扭扭腰、踢踢腿对身体都是有好处的,千万不能整日坐在办公室里不动。在运动中,生命的活力被激发,汗水带走淤积在体内的毒素,人自然看起来精神。

来一趟一个人的旅行

郭玲花热爱旅行,有空便呼朋唤友,天南地北地去逍遥。每年春天,她会独自去一趟杭州,不是出差,也不是探亲访友,只是坐在西湖边,看看湖畔娇艳的春花,吹吹天下最柔的暖风。

她的丈夫起初不理解,不放心她一个人出门。他比她大5岁,在他眼中,她始终是个需要被宠、被照顾的小女人。可她坚持留一片自由的天地,远离所有人,抛却凡尘俗事,“放空”自己。

旅行开阔了女人的眼界,让女人可以胸怀大爱看世界。而一个女人的独自旅行,则成全了她在婚姻中的小小自我。

每次“放空”回来,郭玲花都更依恋家庭、更热爱生活。丈夫从不理解到支持,夫妻感情更胜从前。

讲一点儿自得其乐的情调

郭玲花心怀感恩,常说自己很幸运:遇到了最好的婆婆,帮她悉心照看孩子;有最乖巧的孩子,才上中学已如成年人一般懂事;有体贴的老公,疼她如兄,爱她如父;还有忠诚的朋友,多年相伴,不离不弃。

为了回报这些人,她愿意尽自己所能,做一个可爱的女人,与他们分享纯粹的快乐。

工作之余,她会读一些好书,并抽出时间学习插花、烹茶、焚香,怡情养性,自得其乐。在外人眼中,她已是一个有格调的魅力女人。

她的家里总是干净整洁,花香、茶香四溢,优美的音乐如水般潺潺流淌。每有客至,她必素手斟上一杯清茶,不聊鸡零狗碎,只说怡情趣闻。

若一个女人像郭玲花这般生活,谁会觉得她不美呢?

现在,各种美容“神器”在网上热销,不但操作方便,而且功能齐全,从洁面到按摩,从抗皱到美白,从瘦脸到祛痘……

日前,有网友将自己用过的几个美容“神器”与大家分享。感兴趣的姐妹不妨将其“淘”到手,算是送给自己的节日礼物。



洗脸“神器”： 奥普拉一手捧红

在美国,如果著名脱口秀明星奥普拉说什么东西好,那东西很快就会红透半边天,科莱丽的迅速出名就有奥普拉的功劳。

皮肤科医生的推荐意见:它可以彻底清除彩妆,改善因长期化妆而造成的色素沉着问题,不会破坏皮肤的角质层,包括敏感肌肤在内的所有肤质都可以使用。

网友使用心得:按照说明书上的规定,用刷头在脸上不同部位移动,持续1分钟,外加任意品牌的洗面奶,就可以完成美容程序中极重要的清洁环节。从实际的使用情况来看,节省的不仅是时间,连洁面产品的使用量也减少了。

淘

件宝贝送自己

塔利卡光电嫩肤促进器,功效是提升保养品渗透的速度和深度,将保养品中的活性成分传送到肌肤深层;促进胶原蛋白生成,增加肌肤弹性;加快血液循环,促进保养品的有效成分在肌肤内的传递。

网友使用心得:体积小,用起来也很方便,只要将护肤保养产品涂于

按摩“神器”:促进产品吸收

肌肤表面,用手指按住机器上的银色触头,让机器顶部紧贴肌肤,即可启动,在需要护理的面部区域由内向外、由上向下滑动,持续1分钟。不过,已经生成的皱纹基本不可能消除,但它按摩起来确实舒服,特别适合有熬夜、久坐不动等不健康生活习惯的人。



塔利卡光电嫩肤促进器



光魅二合一

光波“神器”:解决各种皮肤问题

光魅二合一利用590纳米的蓝光刺激胶原蛋白生成,用525纳米的绿光淡化色斑;而光魅痤疮调控器采用两种不同波段的光波,即660纳米的红光和470纳米的蓝光,作用于易产生痤疮的油性肌肤。

网友使用心得:在我与痘痘进

行的各种斗争中,这是最温和、无痛又有效的手段。这个发亮的小仪器必须用足3天,痘痘们才可能“引退”,不需要忍受用手挤白头(或黑头)的痛苦。(于清)

