

保養不要隨便做 抗皺要分級

自然老化和光污染會引起皺紋的產生，不少MM很有遇見性的提前做起了抗皺防衰老的美容護膚工作。這種積極應對的態度值得學習，但皮膚衰老分等級，你知道自己的皮膚衰老處於哪個階層嗎？

別動不動就說自己老了，先認清皺紋的分類，對症下藥，解決問題。

皺紋可以分為三大類，即體位性皺紋、動力性皺紋和重力性皺紋。

1)體位性皺紋：大都是頸闊肌長期伸縮的結果，主要出現在頸部。體位性皺紋的出現並非都是皮膚老化，但隨著增齡，橫紋變得越來越深，而出現皮膚老化性皺紋。

2)動力性皺紋：是表情肌長期收縮的結果，主要表現在額肌的抬眉紋、皺眉肌的眉間紋、眼輪匝肌的魚尾紋、口輪匝肌的口角紋和唇部豎紋、顴大肌和上唇方肌的頰部斜紋等等。

3)重力性皺紋：主要是由於皮下組織脂肪、肌肉和骨骼萎縮，皮膚老化後，加上地球引力及重力的長期作用逐漸產生的。不過，也有人按照皺紋形成的病因分為生理性皺紋、病理性皺紋和光照性皺紋及老化性皺紋，等等。

20歲初級攻略：防曬+保濕

防曬不足帶來的光老化佔了80%以上。也就是說，隨著年齡的增大而出現的皺紋，大多是年輕時缺乏防曬引起的。

年輕臉龐的兩大敵人分別是缺水和自由基的破壞，想將時光凝固在肌膚最美好的時刻，做好預防措施才得保證你嬌嫩的肌膚能長久安。

30歲中級攻略：眼明手快 阻擊第一條細紋
愛笑的眼睛最容易勾搭上討厭魚尾紋。嬌嫩的眼部肌膚隨著年齡增長內部承托組織逐漸損耗，若缺乏細心呵護，魚尾紋不費吹灰之力就能佔據你防禦力薄弱的眼部地區，具有抗氧化功能的眼霜是你的有力武器！

亡羊補牢，為時不晚！如果年輕時沒有做好防曬和保濕也沒關係，現在挽救還來得及！膠原蛋白是支撐皮膚的「鋼筋混凝土」，一旦流失就會形成幼紋。不想你的美容領土過早的分崩離析，現在就開始大量補充膠原蛋白，飲用含有肉皮的湯水或含有膠原蛋白的美容口服液，豐富的建築「原料」能讓你的肌膚又開始富有彈性豐潤。

此外，對抗初期老化的初級抗衰老、抗皺產品也可以迅速挽救你的幼紋，將時間步伐停留在昨天的青春歲月裡。

40歲高級攻略：多方面全面修復

衰老是生物的自然規律，沒有一個人可以例外。但是你可以通過美容保養和先進的醫學美容來做到「逆轉時光」。

身體機能大不如以前，表皮細胞的乾癟、膠原蛋白的持續流失而導致彈性組織鬆弛、內分泌失調引起的色斑都在提醒著你，是時候為你的肌膚全面進補了。選用高度滋養、含有豐富礦物質的修護精華露能有效提高肌膚自身修復機能，而3個月至半年採用一次密集護理產品，不但可以補充肌膚營養，還能徹底地改變肌膚氣色。

如果無懼手術風險，微整形美容手術可以讓你在短暫的時間內重拾青春，看起來比同齡人年輕至5-10歲。

女性幾天洗一次頭才健康

一般來說，臨睡前最好不要洗頭，如果要洗，就用乾毛巾擦乾，然後再用風筒把頭髮吹乾後才睡，這樣，就不會感冒了。

發質健康測試

首先做下發質健康測試，看看你的頭髮是否健康：

1、光澤度測試

操作方法：中清潔後的頭髮，梳平梳順。在正對面放一面鏡子，位置以自己能清楚看到頭頂為準。使燈光從頭頂射下來，形成一個皇冠似的圓暈。

推斷：圓暈越亮，頭髮光澤度越好。

2、韌度測試

操作方法：在洗頭之前，剪下一束大約一寸長的頭髮，再將其置入水中。

推斷：發質的好壞，在30秒鐘內就能看出來。發質差的頭髮容易吸水下沉得快。如果你的頭髮直線下沉，那麼你該注意頭髮的養護了。

3、順滑測試

操作方法：用梳子從上到下梳理頭髮。握住一把頭髮的末梢，用力搓揉它們，然後看其末梢處是否開岔和斷裂。

推斷：如果梳子總在相同的地方被阻滯，那這個地方的頭髮就是最脆弱、最乾燥的。頭髮末梢的開岔斷裂是導致頭髮脆弱開始，必須及時加以控制、治療。

那麼，幾天洗一次頭髮最健康呢？

中醫建議：

1、最好每星期洗三至四次頭。天天洗頭非但不能保護頭髮，還有可能對頭髮造成傷害。因為洗頭過勤會把皮脂腺分泌的油脂徹底洗掉，使頭皮和頭髮失去了天然的保護膜，反而對頭髮的健康不利。

2、在戶外工作時間長的人和腦力工作者，可以適當增加洗頭次數，除此之外還要經常梳理，促進血液循環。

一般來說，臨睡前最好不要洗頭，如果要洗，就用乾毛巾擦乾，然後再用風筒把頭髮吹乾後才睡，這樣，就不會感冒了。頭髮未干的情況下睡著，容易感冒。

西醫建議：

1、夏季最好隔天洗一次，這樣比較科學。

2、有些做特殊工作的人，由於衛生要求，還是要堅持每天洗頭。但無論什麼人，清洗頭部的時候都需要注意洗髮液的選擇，避免使用鹼性過大的洗髮液，最好加上護髮素。

將糾結的頭髮梳開，可從發尾處慢慢梳開，再從髮根部從頭梳至尾，甚至可以將頭朝下，從腦勺部往前梳開，讓髮絲順暢、增進血液循環，執行清潔工作才能事半功倍！

洗髮就如同護膚一般，必須從基本的清潔工作做起，完整的清潔工作才能除去阻礙吸收養分的物質，後續的滋養動作才能有效吸收。

首先，將洗髮水置於掌心，搓揉起泡後才抹於發上，由髮根洗至發尾，並讓頭髮成自然垂下，使用指腹來輕推按摩頭皮各處，來回兩三次，接下來以流動的溫水和清水徐徐沖洗，勿使用太燙的熱水，會導致頭皮過度乾燥。

護髮素功效

護髮素有修繕的功能，能修補受損發質，隔離紫外線的入侵，每週別超過三次即可，由頭皮至髮梢，揉進頭髮各部位，再使用清水沖洗乾淨。洗淨後，可用寬齒梳從頭梳至發尾，並用毛巾包裹頭部，讓護髮素的保溼成分得以完全發揮。

小貼士：洗完頭髮後，使用吹風機吹頭髮的詳細步驟技巧

1、用毛巾把頭髮大部分水分吸乾，至頭髮不滴水為止。這個步驟目的是保護頭髮，太濕的頭髮直接用吹風機吹會使頭髮受傷而且容易開叉。

2、先不要分界和劉海(如果有的話)，用吹風機從頭頂往下吹，吹乾頭皮及髮根，時間大概為3-5分鐘。

3、分出界限跟劉海，這時頭頂頭髮會較為蓬鬆，然後開始吹頭髮中部及髮根。

4、全部頭髮都吹至70%干，將手插進頭髮中間使上部頭髮隆起，吹風機向中間吹風，達到上部頭髮蓬鬆的效果，然後順劉海生長方向吹順劉海，最後整體頭髮定型，注意直髮與捲髮發尾的塑造。

吹發注意事項：

1、直髮MM可以用梳子做輔助將頭髮吹直。
2、捲髮MM用手捲出想要的髮尾形狀再吹定型。



護膚營養不吸收 抹了更有害

身體會營養過剩，肌膚也一樣。在使用一大堆保養品護膚品的同時，你可知道你的肌膚是否真的適合這些高營養護膚品？經常使用是給肌膚帶來營養，還是壓力？

1.油性皮膚不宜使用高營養護膚品

油性皮膚的分泌的皮脂較多，會顯得油膩光亮，對外界的刺激不敏感。沉積在皮膚表層的油脂就像一層防水的塑料薄膜，會使護膚品中的營養無法滲入到皮膚內部。

改善對策：油性皮膚在使用高營養的護膚品時，首先要徹底地清潔皮膚，疏通毛孔，使之暢通。油性膚質的人可選用專業的去油脂洗面奶，或在洗臉水中加入幾滴白醋，洗去皮膚表層的油脂。在此基礎上，可選用深層清潔面膜，每週敷1-2次，徹底清潔毛孔內的污垢，使皮脂腺的分泌逐漸恢復正常。

2.皮膚不需要營養時，不宜使用高營養護膚品

護膚專家強調：皮膚祇能吸收它所缺乏的營養物質，其吸收能力相當弱。因此，在選購護膚品時，最好先做個皮膚測試，找到自己皮膚缺少的營養類型，然後再進行選購。

3.角質層較厚不宜使用高營養護膚品

長時間不徹底地清潔皮膚，或是很少護膚，臉上就會堆積厚厚的角質。這層角質就像一個閉合的屏障一樣「糊」在臉上，阻礙著護膚品中的營養滲透到皮膚深處。

改善對策：角質層較厚的女性若想使用高營養的護膚品。首先要徹底清潔皮膚，然後用富含油脂的去角質產品使角質層軟化，最後清洗掉角質。祇有「卸下」角質層這個面具，才能讓皮膚卸卸各種負擔，讓營養物質與表皮細胞零距離接觸。此時，皮膚不僅能吸收到水分和各種營養物質，還能促進皮膚的血液循環，從而加速皮膚的新陳代謝，改善膚質。

4.敏感皮膚不宜使用高營養護膚品

皮膚敏感的人在使用高營養護膚品時，會出現膚質與營養抗衡的狀況。此時，越使用高營養護膚品，皮膚會越敏感(表現為皮膚變得非常薄，鎖不住水分，越是補水皮膚越干)，還會出現皮膚瘙癢、泛紅等不適症狀。

改善對策：敏感皮膚的人輕易不能使用高營養護膚品，而應選擇天然、溫和、不含皂基成分的洗滌產品。另外，為皮膚保溼是敏感皮膚的保養重點。這類膚質可選用抗敏感乳液，它含水量較高，能安撫敏感的皮膚，幫助皮膚調整保水度，增加皮膚的抵抗力，使敏感的皮膚逐步適應護膚品溫柔的呵護。

5.弱質皮膚不宜使用高營養護膚品

所謂弱質皮膚是指皮膚的角質層、毛囊、皮脂腺和汗腺不發達的膚質。這類膚質常常會感覺皮膚繃得很緊，經常起皮屑和小丘疹。此類膚質很難吸收護膚品中的營養。

改善對策：對於此類弱質皮膚來說，最好選擇小分子類或純植物類的護膚品。這類護膚品的性質相對溫和，而且由於其顆粒較小，能輕易地穿透皮膚的角質層，因此，極易被皮膚吸收。

護膚順序也會影響皮膚對營養的吸收

小貼士：護膚順序也會影響皮膚對營養的吸收

護膚品包括深層護膚品和表層護膚品兩種，這兩種護膚品的功效是不一樣的。前者的主要功能為為皮膚提供營養，因此，這類護膚品的吸收是非常重要的；後者的主要功能為為皮膚增加一層保護膜，防止外界不良環境對皮膚的侵害，這類護膚品則不要求吸收。因此，在護膚時，要先進行深層護膚，保證皮膚能夠吸收到充足的營養，然後再做表層護膚。

正確的護膚步驟是：

白天：洗面奶——化妝水——精華素——眼霜——乳液(或防曬霜——隔離霜

晚上：洗面奶——化妝水(可在這一步後敷面膜——化妝水)精華素——眼霜——乳液(晚霜)

可行的方案。既然任脈和衝脈與胸部發育有很大的關係，則讓這兩條經絡通暢，胸部發育的事兒就有譜了。方法就是用艾灸溫熱衝脈和任脈的交匯處——陰交穴，位於肚臍下兩橫指的位置。每天可以灸15分鐘到30分鐘，順便也可以灸灸肚臍，因為「秋季為何易悲傷」裡面提到了，灸肚臍可以緩解悲傷。

最終結果：

其實，如若你的胸部實在不大，也沒有的可能了，那也沒啥，人的魅力不僅僅體現在胸部大小上。再說，估摸著，你也不會靠兩個胸部來吃飯吧。

第一，脾胃是後天之本，主管人的消化和吸收，如果後天營養不良的話，胸部發育受到影響是必然的事兒。因此，盲目減肥會使得月經失調，胸部縮小，因為胸部的脂肪被吸收到其他必須要脂肪的地方去了。因此，盲目減肥的結果通常是，想瘦的地方沒瘦，不想瘦的地方癟了。

第二，脾主的人體的肌肉，脾胃不好，肌肉就無力。因此，如若脾胃伺候不好的話，胸部極易下垂。

促進胸部正常發育的方法

看到這裡，或許有朋友就覺得很沒意思了，覺得自己都過了胸部發育的年齡了，再有什麼方法也是白扯。其實，具體到個人的話，有的人胸部會直到首次妊娠時才會發育完整。所以，不要磨滅希望。

除了養好脾胃外，還有一個

關的。

中醫大家徐文兵曰，推動人體生長發育的任沖二脈與先天遺傳有很大的關係。任沖二脈起於丹田，是先天元氣，由腎精所化，如果原本母親的腎精就不足，胎兒的先天元氣就會受到影響。先天腎精不足或者精不化氣，則會出現生殖功能地下，女性還會出現月經遲遲不到，或者胸部發育不良的情況。如若經絡受阻，還會產生一個乳房發育不良、乳房不對稱的情況。

脾胃與胸部的關係表現在兩個方面。

脾胃與胸部的關係表現在兩個方面。第一，脾胃是後天之本，主管人的消化和吸收，如果後天營養不良的話，胸部發育受到影響是必然的事兒。因此，盲目減肥會使得月經失調，胸部縮小，因為胸部的脂肪被吸收到其他必須要脂肪的地方去了。因此，盲目減肥的結果通常是，想瘦的地方沒瘦，不想瘦的地方癟了。

第二，脾主的人體的肌肉，脾胃不好，肌肉就無力。因此，如若脾胃伺候不好的話，胸部極易下垂。

促進胸部正常發育的方法

看到這裡，或許有朋友就覺得很沒意思了，覺得自己都過了胸部發育的年齡了，再有什麼方法也是白扯。其實，具體到個人的話，有的人胸部會直到首次妊娠時才會發育完整。所以，不要磨滅希望。

除了養好脾胃外，還有一個

護髮的地雷區 你踩到了幾個？

洗護誤區一：愛偷懶

洗髮的目的是要打開、洗淨毛鱗片，很多人卻偏偏喜歡用快速的方式，搓個幾十秒就要衝掉，甚至祇顧著洗髮絲沒注意洗頭皮。而護髮的目的則是要讓毛鱗片關起來，使之滑順，但有些人卻同樣抹上去揉兩下隨即就洗淨了。然而，還有種更偷懶的方法，就是直接使用洗護二合一的產品。

洗護誤區二：水溫過高

洗護時的水溫也很重要，有很多人以為用高溫會促使洗髮產品中的營養成分被迅速吸收，所以有時候在家還會試著使用蒸汽帽來護髮，然而溫度調太高、或使用太久、或把滋養髮絲的護髮品一起擦在頭皮上一起蒸，結果熱度反而讓頭皮的毛孔粗擴張，導致頭皮發炎。

洗護誤區三：護髮素多多益善

覺得護髮素/發膜中的營養很多，於是不管不顧地將護髮產品全部塗滿於頭皮之上，以為這樣可以給予頭皮更滋養的呵護，但事實並非如此，若是將護髮產品塗抹於頭皮，則等於給剛洗乾淨的頭皮增加了一層人工的油脂，那會使得毛孔堵塞，發囊不能暢通呼吸。

正確做法：

其實洗髮的重點不是頭髮，而是頭皮。若是使用比人體略高的40℃左右的水溫最為宜。洗髮的同時避免用指甲抓，但卻一定要輕輕揉搓幾分鐘，另外還需將指腹緊貼在頭皮處打圈按摩。此外，在使用護髮素或者發膜的同時，一定要在距離髮根2寸之上，切不可觸及頭皮。

你的胸部還有豐滿的可能嗎？