

僑社版		芝加哥華人律師版				會計師		保險版		僑社版			廣告		科技天地			人在中國		法治天地		軍事天地		
第26頁	第27頁	第28頁	第29頁	第30頁	第31頁	第32頁	第33頁	第34頁	第35頁	第36頁	第37頁	第38頁	第39頁	第40頁	第41頁	第42頁	第43頁	第44頁	第45頁	第46頁	第47頁	第48頁	第49頁	第50頁

您現在讀到第九十一頁 婦女時尚



敷面膜要注意6個時間問題

一、什麼時候需要使用紙面膜？

要速救——下個月要結婚？明天要上飛機？晚上有活動？時間緊張，又想要迅速回復美白滋潤，這些時候就採用紙面膜吧。紙面膜以紙膜承載大量的營養物質，促使局部皮膚昇溫。

要方便——出差旅遊，或是下了班直接出席晚宴，沒有瓶瓶罐罐隨身能呈現出良好狀態嗎？沒問題，每片單獨包裝的面膜攜帶方便不佔空間，正合你意。

要衛生——因為是獨立包裝，即用即拋，所以衛生方面更有保障。有的讀者問能否用紙膜自己加美容液DIY，誰自己有符合衛生條件的操作環境呢？再說自己倒液體時很難均勻，也難免浪費啊。

二、與其他保養品一起使用時的順序？

一般的紙面膜是用在爽膚之後、潤膚之前。用之前擴張毛孔如洗澡，更有助於面膜發揮功效。用後通常無須清洗。但鑒於紙面

膜通常的兩類功效：保濕類和營養類，也建議您靈活對待。例如有的紙面膜美容液含量較高，浮在皮膚表面沒有完全吸收，感覺不清爽，可以用化妝棉擦拭一下。如果您的爽膚水有收縮毛孔的功效，也建議您在紙面膜之後使用（祇能是保濕面膜，營養類的再一擦就白費啦）。

卸妝—>潔膚—>爽膚—>紙面膜—>潤膚

三、為什麼大多數都提示敷用時長為15分鐘，是否時間越長越好？

1、水分含量適中的，應避免敷用時間過長，免得面膜干後反從肌膚中吸收水分，適得其反。

2、水分含量高的，可以多敷一會，但也別太長。蓋一層毛孔總是會悶呀，就像戴口罩的感覺。

3、有的讀者說會戴著面膜入睡，我卻有不同的看法。如果是保濕類的面膜，敷後一定

要用面霜鎖水保護。再說了，老公半夜睜眼看到一張大白臉，不會嚇一跳嗎？

四、使用面膜的頻率/間隔多少為宜？

- 1、有些面膜有明確標示的週期，比如5天一療程，或是10天3片。若想達到最佳效果，應該嚴格遵守才好。
- 2、不按週期算的產品，如果是連續使用，通常是每週1~2次。
- 3、如果是特殊情況下救急，任何時候都可以使用。
- 4、不同年齡、不同季節要使用何種紙面膜？

紙面膜是「功能先行」的產品，年齡、季節祇是影響因素之一。比如說「年齡大了，皮膚乾燥」，或是「秋冬季節，需要特別保養」等等，所以無論任何年齡、任何季節，首先要明確的是想達到什麼效果。

六、長期使用對皮膚有什麼影響？

紙面膜是護膚品中的大餐，除非有特別要求，原則上不能天天吃。如果是長期地、連續使用，每週1~2次就夠了。不然再好的美食，吃多了也會覺得撐呀！

對多餘的脂肪say goodbye

高漲，對於時尚男女來說，健體塑身更有一個必要性：一副或曼妙或勻稱或挺拔的體型，才是如今最入時最前沿的姿態。

瑜珈——瑜珈熱潮席捲全球，今年仍然是最時尚最有效的健康塑身方式。點一支熏香，來一點輕柔的音樂，在一個很放鬆的環境裡，慢慢地吸氣，慢慢地呼氣，慢慢地做一個伸展的動作……突然有一天，練習瑜珈的人會發現自己的身材就這樣在慢慢之中變得柔軟挺拔了，眼前的世界也變得比以前更澄明，心境也比以前平靜了。練習瑜珈不僅健身而且養性，但成效是循序漸進的，沒有運動基礎的人進入狀態更會慢一些。

跳舞——看看那些跳芭蕾舞、拉丁舞的演員吧，曼妙的身段、柔軟的腰姿，可想而知跳舞對瘦身有多大的奇效了吧。來吧，讓我們也在音樂裡舒展自己的筋骨，讓脂肪在跳動中一點點消失。

經絡減肥——經絡減肥是通過針灸來調動體內多餘的脂肪自動進行燃燒，從而達到減肥的目的。所以在經絡減肥療程中，你不需要刻意節食，但一日三餐要食用低脂、低糖、低熱量的食物。經絡減肥過程中，你往往會感到輕鬆了，多餘的脂肪在消失。但能進行經絡減肥的美容師要求較高，選擇美容院一定要慎重。



現代人對於健康的需求日益

正是進補的大好時節，除了美食、美肌，秀髮也不能例外。

快來嘗嘗 GH 為你傾情奉上的秀髮進補大餐！簡單易行的頂級保養，足不出戶就能讓自己的秀髮享受到最尊貴的呵護。

發膜、精華先行，迅速改善秀髮飢餓狀態

無論是加了干奶酪的蔬菜沙拉，還是一小瓶百利甜酒，頭盤都是啟動味覺的必需品。發膜和護髮精華就如同頭盤，是開啓秋冬護髮程序的關鍵。作為秋冬護髮大餐中的頭盤，發膜的選擇頗有講究。正如不同類型的皮膚選擇不同的護膚品，我們需要根據頭髮的受損程度以及不同的護理效果，選擇不同的發膜並搭配相應的護髮精華液。

科技儀器——冷光子 MK-5 嫩膚瘦身儀：利用肉眼看不見並且不會發熱的冷光子，產生感光反應，從而加速新陳代謝及細胞分裂，達到修身的目的。SYSMASS 全能減脂瘦身儀：利用物理學的反射和負氣壓吸吸原理進行減除脂肪、體型塑造、淋巴輸送排毒及纖維收緊。生物基因減肥技術：與中醫經絡內分泌減肥相結合，利用微電腦脈衝輸出各種生物電磁波，作用於人體，通過修正變異的減肥基因，阻斷葡萄糖轉化為脂肪，促進脂裂素的分泌，來加速脂肪的分解與代謝，從而消除脂肪和防止肥胖。

染色後的秀髮：宜使用鎖色系列的發膜，幫助補充染色時受損的毛鱗片，同時鞏固髮色。如果發質較粗且經過多次染、燙，表現為色澤干黃、發質干粗，應選擇發膜上標識「滋潤」或「深層修護」字樣的产品。

發質較細且本身就有易扁塌問題的秀髮：應選擇發膜上標識「恢復彈性」字樣的产品。細發質如果多次染、燙受損，會變得脆弱易斷，應選擇發膜上標識「修復斷裂」或「強韌髮絲」字樣的产品。

洗護產品每日呵護，給秀髮持續不斷的營養滋潤

一頓豐富的大餐中主菜必不可少，其作用也無人能替。秋冬季節轉換時，乾燥、靜電、毛燥、枯黃等問題尤為突出。適時換上的秀髮滋養洗護產品絕對不可或缺。

針對秋季秀髮的頭號問題——乾

燥、枯黃，最簡單有效的方法就是勤洗頭，且使用成分天然的純植物洗髮養發產品。以前，很多人認為「秋冬天氣冷，洗頭次數可以減少」，但專家指出，堅持常洗頭不但可將污垢等髒物清除，保持頭髮清潔，同時洗髮水中的滋潤成分還能有有效撫平翻翹的毛鱗片，令髮絲更柔順易梳。

當然，我們需要根據發質來選擇最適合的秋冬洗護產品。最簡單的挑選方式就是去專業髮廊進行諮詢，請專業人士通過儀器分析結合個人經驗給出最權威的指導。

頭皮護理，從根源滋養秀髮

主菜過後，頭髮如同味蕾一般，總會覺得意猶未盡，那麼就來道餐後甜品吧，它帶來的不僅僅是一種細節的補充，有時會甚於主菜的回味無窮。在秀髮的營養護理大餐中，頭皮護理產品就是絕佳的餐後甜品。

頭皮與頭髮的關係就好像是土壤與植物，肥沃的土壤能培育出茁壯的植物；健康的頭皮則能提供髮絲所需的營養，讓秀髮亮麗健康、富有彈性。然而在秋冬時節，頭皮瘙癢、秀髮油膩、頭皮屑及落髮成為最惱人的困擾。

這時，利用專業的頭皮護理精華，可以幫助調理頭皮毛囊及其週遭的狀況，護理液中含許多營養成分，如維生素B5、多種植物精華及微量元素等，能藉由毛囊的吸收，抑制皮脂腺過量分泌，達到保護及強化毛囊的作用，從而為秀髮提供良好的土壤。

性感香檳髮梳加料，給秀髮尋找

最親密的愛人

香檳讓西餐充滿浪漫與優雅的氣氛，令空氣中瀰漫性感的味道，是西餐的最佳情人。想要令秀髮閃耀動人的光彩，就為它尋找一位貼心愛侶吧。對秀髮而言，適合它的好梳子，在每日的造型中起到至關重要的作用。一般來說，梳具設計要堅固耐用，柔軟有彈性、不扎手，可方便吹風造型時使用，且髮梳要能防靜電。而圓頭梳齒勝於尖頭，更能呵護秀髮。另外，選購髮梳時要多試多比較，可在手背上用平常梳頭的力度試驗，如感覺有尖銳不舒服感，不要選用。最後，保持髮梳的清潔，是保證頭皮健康的關鍵。祇要具備以上特點的梳子，不管是天然髮梳或化學製品，都有資格成為你秀髮的親密愛人。

護髮程序不可不知

髮膜、精華先行，迅速改善秀髮飢餓狀態

無論是加了干奶酪的蔬菜沙拉，還是一小瓶百利甜酒，頭盤都是啟動味覺的必需品。發膜和護髮精華就如同頭盤，是開啓秋冬護髮程序的關鍵。作為秋冬護髮大餐中的頭盤，發膜的選擇頗有講究。正如不同類型的皮膚選擇不同的護膚品，我們需要根據頭髮的受損程度以及不同的護理效果，選擇不同的發膜並搭配相應的護髮精華液。

乾枯敏感發質：宜使用含高蛋白質的滋潤型發膜，並添加補水精華，再配合蒸汽深度滋養，能很快撫平毛燥，令髮絲回復柔軟。

染色後的秀髮：宜使用鎖色系列的發膜，幫助補充染色時受損的毛鱗片，同時鞏固髮色。如果發質較粗且經過多次染、燙，表現為色澤干黃、發質干粗，應選擇發膜上標識「滋潤」或「深層修護」字樣的产品。

發質較細且本身就有易扁塌問題的秀髮：應選擇發膜上標識「恢復彈性」字樣的产品。細發質如果多次染、燙受損，會變得脆弱易斷，應選擇發膜上標識「修復斷裂」或「強韌髮絲」字樣的产品。

洗護產品每日呵護，給秀髮持續不斷的營養滋潤

一頓豐富的大餐中主菜必不可少，其作用也無人能替。秋冬季節轉換時，乾燥、靜電、毛燥、枯黃等問題尤為突出。適時換上的秀髮滋養洗護產品絕對不可或缺。

針對秋季秀髮的頭號問題——乾

燥、枯黃，最簡單有效的方法就是勤洗頭，且使用成分天然的純植物洗髮養發產品。以前，很多人認為「秋冬天氣冷，洗頭次數可以減少」，但專家指出，堅持常洗頭不但可將污垢等髒物清除，保持頭髮清潔，同時洗髮水中的滋潤成分還能有有效撫平翻翹的毛鱗片，令髮絲更柔順易梳。

當然，我們需要根據發質來選擇最適合的秋冬洗護產品。最簡單的挑選方式就是去專業髮廊進行諮詢，請專業人士通過儀器分析結合個人經驗給出最權威的指導。

頭皮護理，從根源滋養秀髮

主菜過後，頭髮如同味蕾一般，總會覺得意猶未盡，那麼就來道餐後甜品吧，它帶來的不僅僅是一種細節的補充，有時會甚於主菜的回味無窮。在秀髮的營養護理大餐中，頭皮護理產品就是絕佳的餐後甜品。

頭皮與頭髮的關係就好像是土壤與植物，肥沃的土壤能培育出茁壯的植物；健康的頭皮則能提供髮絲所需的營養，讓秀髮亮麗健康、富有彈性。然而在秋冬時節，頭皮瘙癢、秀髮油膩、頭皮屑及落髮成為最惱人的困擾。

這時，利用專業的頭皮護理精華，可以幫助調理頭皮毛囊及其週遭的狀況，護理液中含許多營養成分，如維生素B5、多種植物精華及微量元素等，能藉由毛囊的吸收，抑制皮脂腺過量分泌，達到保護及強化毛囊的作用，從而為秀髮提供良好的土壤。

性感香檳髮梳加料，給秀髮尋找

最親密的愛人

香檳讓西餐充滿浪漫與優雅的氣氛，令空氣中瀰漫性感的味道，是西餐的最佳情人。想要令秀髮閃耀動人的光彩，就為它尋找一位貼心愛侶吧。對秀髮而言，適合它的好梳子，在每日的造型中起到至關重要的作用。一般來說，梳具設計要堅固耐用，柔軟有彈性、不扎手，可方便吹風造型時使用，且髮梳要能防靜電。而圓頭梳齒勝於尖頭，更能呵護秀髮。另外，選購髮梳時要多試多比較，可在手背上用平常梳頭的力度試驗，如感覺有尖銳不舒服感，不要選用。最後，保持髮梳的清潔，是保證頭皮健康的關鍵。祇要具備以上特點的梳子，不管是天然髮梳或化學製品，都有資格成為你秀髮的親密愛人。

護髮程序不可不知

髮膜、精華先行，迅速改善秀髮飢餓狀態

無論是加了干奶酪的蔬菜沙拉，還是一小瓶百利甜酒，頭盤都是啟動味覺的必需品。發膜和護髮精華就如同頭盤，是開啓秋冬護髮程序的關鍵。作為秋冬護髮大餐中的頭盤，發膜的選擇頗有講究。正如不同類型的皮膚選擇不同的護膚品，我們需要根據頭髮的受損程度以及不同的護理效果，選擇不同的發膜並搭配相應的護髮精華液。

乾枯敏感發質：宜使用含高蛋白質的滋潤型發膜，並添加補水精華，再配合蒸汽深度滋養，能很快撫平毛燥，令髮絲回復柔軟。

染色後的秀髮：宜使用鎖色系列的發膜，幫助補充染色時受損的毛鱗片，同時鞏固髮色。如果發質較粗且經過多次染、燙，表現為色澤干黃、發質干粗，應選擇發膜上標識「滋潤」或「深層修護」字樣的产品。

發質較細且本身就有易扁塌問題的秀髮：應選擇發膜上標識「恢復彈性」字樣的产品。細發質如果多次染、燙受損，會變得脆弱易斷，應選擇發膜上標識「修復斷裂」或「強韌髮絲」字樣的产品。

洗護產品每日呵護，給秀髮持續不斷的營養滋潤

一頓豐富的大餐中主菜必不可少，其作用也無人能替。秋冬季節轉換時，乾燥、靜電、毛燥、枯黃等問題尤為突出。適時換上的秀髮滋養洗護產品絕對不可或缺。

針對秋季秀髮的頭號問題——乾

女人好身材的七大項標準

一. 胸部美：

醫學美學認為，女性的曲線美是世界上最美的事物。而人體的曲線最重要的是三圍，三圍中第一圍便是「胸圍」。在人們對美越來越苛刻的今天，胸部的美麗與否顯得那麼重要。

乳房健美的標準包括：本身形態和乳房與形態關係兩部分內容。前者有乳房的彈性、充實飽滿狀態、顏色光澤、局部皮膚平整性、乳頭狀態等；後者主要指乳房位置、大小與形態關係符合一定美學規律。

常見乳房缺陷：小乳症、乳房肥大、巨乳症、乳房下垂、乳房下垂內陷等。

女性的腰部從正面看明顯比臀部窄，形成胸大腰細胯部大。而從側面看後腰與臀部又形成明顯的曲線。女性的腰腹按照審美觀點應當是女性三圍當中最細的一圍，它的粗細直接影響著女性的曲線美、體形美。

二. 腹部美：

腹部美主要體現在：上下呈圓滑的曲線，以及上接肩部和胸部，下延豐滿隆起的臀部的優美曲線。該曲線像數學中的單葉雙曲線。軀體之所以美，是因為上腰身部有凹點，下腰部又柔和的向臀部擴張，正是這種變化，使人的曲線有了美感。而「水桶腰」則顯得呆板。

腹部缺陷：最典型的的就是腰部脂肪堆積過多，從而使整個軀體沒有了曲線之美。另外，腰部不對稱也是嚴重影響美觀的。

三. 背部美：

現時代，美麗與肥胖似乎是兩個具有血海深仇的詞語，肥胖的人為了得到美麗青睞，不惜一切代價減肥。肥胖最容易胖哪裡？腹。大腹便便，中年男人還可以用「富態」遮羞，女人呢？還是一個平坦的腹部才能留住美麗。

被多數男女接受的標準：從正面看，肚臍兩邊應有兩個對稱的凹陷，與肚臍凹陷共同將腹部分成兩個部分。乳房處的胸圍和腰線處的臀圍應大致相等，使腰部期限柔和。以側面看，腹部應與乳房的前突部分和臀部的後突部分對稱，形成「S」形。

影響美觀的腹部類型：脂肪堆積沉積在下腹部和肚臍週圍形成懸垂形腹壁；腹壁較膨脹、皮下組織的厚度不盡相同習慣形成的圓球形腹壁；缺乏皮下脂肪，而在肚臍週圍有過多的皮膚和皺紋，使腹部肌膚鬆弛。

四. 臀部美：

主要是曲線和肌肉起伏的美，也是側面和正面不同角度觀察時的輪廓美。女性後背美的標準一般是指背部寬窄適中，與臀部的比例適當，肌肉豐滿，腰部起伏、彎曲明顯，脊柱溝比較明顯、肩下骨不太突出。

背部形態美：西方的女性後背充分裸露，露出大半個背部甚至整個背部，以此表現後背的魅力。東方女性的後背也越露越多，但即使在著裝的情況下，後背美由於其面積較大仍然是女性美的重要部位。

背部缺陷主要指：駝背，又分為少年性駝背、職業性駝背、老年性駝背和病理性駝背；凹背、平背、圓背、脊柱後凸、脊柱側彎等。

五. 臀部美：

臀部在女性人體美當中由於其性感特點突出而佔有重要地位。許多服裝設計、舞蹈動作、健美表演、藝術創作等都有意地誇大臀部，以強調女性的曲線和性感魅力。

臀部的要求主要是：臀圍明顯比腰圍大。從側面看臀部與腰部腿部的連接處曲線明顯彎曲。從背面看臀部成兩個完善的圓形，臀部向後突起而無下垂，皮膚光滑堅韌富有彈性感，女性著緊身褲、著裙、穿高跟鞋，對體現臀部美十分有效，而臀部美對健美鍛煉的影響也很大。

影響形體美的臀部類型：脂肪沉積集中向髂骨脊部，使腰顯得粗大；脂肪沉著集中於大轉子附近，故被稱為大轉子部脂肪異常堆積；臀裂兩端有較多脂肪堆積，臀部向後伸展。

六. 腿美：

玉腿美無論在著裝的情況下還是在裸露的情況下都對異性產生很大的誘惑力，同時對於女性整體美的身材、輪廓、曲線等都很重要。

標準的玉腿美一般包括：整體長度是身高的一半以上，骨骼正直、外形圓潤，無鬆弛肌肉和皮膚，粗細適當，皮膚有彈性，膝蓋外形圓潤，骨骼纖細。大腿和小腿筆直伸展，小腿較長，是大腿長度的四分之三以上，兩腿合攏時其間隙不超過2厘米。足裸纖細、圓潤、無脂肪聚集和皮膚鬆弛現象，圍長較小。這些標準不僅使玉腿美本身有很高的審美價值，而且使女性的整個體型顯得修長、苗條、挺拔，並對女性的動態風度氣質有很大影響。

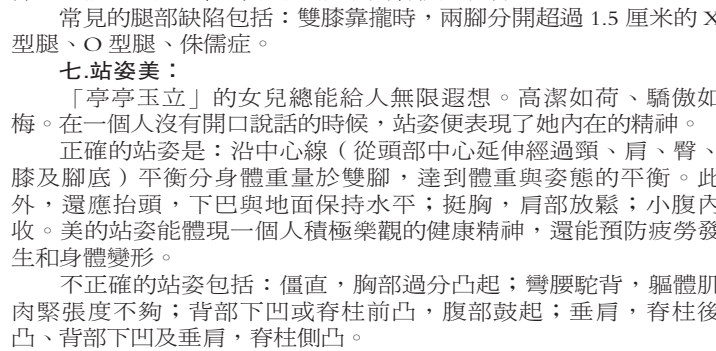
常見的腿部缺陷包括：雙膝靠攏時，兩腳分開超過1.5厘米的X型腿、O型腿、佝僂症。

七. 站姿美：

「亭亭玉立」的女兒總能給人無限遐想。高潔如荷、驕傲如梅。在一個人沒有開口說話的時候，站姿便表現了她內在的精神。

正確的站姿是：沿中心線（從頭部中心延伸經過頸、肩、髖、膝及腳底）平衡分身體重量於雙腳，達到體重與姿態的平衡。此外，還應抬頭，下巴與地面保持水平；挺胸，肩部放鬆；小腹內收。美的站姿能體現一個人積極樂觀的健康精神，還能預防疲勞發生和身體變形。

不正確的站姿包括：僵直，胸部過分凸起；彎腰駝背，軀體肌肉緊張度不夠；背部下凹或脊柱前凸，腹部鼓起；垂肩，脊柱後凸、背部下凹及垂肩，脊柱側凸。



六大精明抗皺法

加班無度，皮膚老得非常快，明明是二十多歲的青春女孩，愣是在相親中被認為已經三十歲了，怎一個惱字了得。趁著這些皺紋剛剛露出細小徵兆，趕緊開始我們的經濟美顏法吧。

方案1：蛋清亮膚

將臉洗淨，取雞蛋1/4的蛋清和蛋黃均勻塗在臉上，動作要快，15分鐘內不說笑，讓皮膚收斂，然後用溫水洗淨並擦上潤膚液。

適合人群：20至30歲每週2次，30歲以上每週3次，蛋清適用於中性、油性皮膚；蛋黃適用於皮膚乾澀無光澤，這樣有助於抵禦細小皺紋。

方案2：豬蹄去皺

將四隻豬蹄從中切開洗乾淨，用鍋燒開水後放入豬蹄，開鍋後將第一遍水倒掉，重新加水，燉30分鐘後將湯倒入瓶中沉澱。

晚上用溫水洗臉後，將瓶內沉澱的白色膠汁抹在臉上，干後再重複抹兩遍。第二天早上洗乾淨，再用護膚品護膚，堅持兩週，可以去皺紋。

適合人群：尤其適合有深度皺紋和皮膚乾燥的人。

方案3：礦泉水延緩衰老

把富含偏硅酸的礦泉水直接噴在臉上，用手輕輕拍打，在為皮膚補充水分的同时，

使礦泉水中的偏硅酸被充分吸收，從而增加皮膚彈性，舒展面部的細小皺紋，延緩皮膚衰老。

適合人群：適合任何肌膚，過敏肌膚尤其適用。

方案4：米飯減少皺紋

當家中香噴噴的米飯做好之後，挑些比較軟的、溫熱又不會太燙的米飯揉成團，放在面部輕揉，把皮膚毛孔內的油脂、污物吸出，直到米飯團變得油膩污黑，然後用清水洗掉，這樣可使皮膚呼吸通暢、減少皺紋。

適合人群：混合性、油性肌膚，以及面部有黑頭者。

方案5：雞皮軟膩肌膚

雞皮及雞的軟骨中含大量的硫酸軟骨素，它是彈性纖維中最重要的成分。把吃剩的雞骨頭洗淨，和雞皮放在一起煲湯，不僅營養豐富，常喝還能消除皺紋，使肌膚細膩。

美膚原理：皮膚真皮組織的絕大部分是由具彈力的纖維所構成，皮膚缺少了它就失去了彈性，皺紋也就聚攏起來。

方案6：按摩去皺法

先將自己的左右手搓熱，約自搓半分鐘到一分鐘後，雙手再搓臉頰，從額頭開始往下搓，然後以鼻子為分界線，朝臉部的兩邊搓，份量先輕後重，速度先慢後快。

使礦泉水中的偏硅酸被充分吸收，從而增加皮膚彈性，舒展面部的細小皺紋，延緩皮膚衰老。

適合人群：適合任何肌膚，過敏肌膚尤其適用。

方案4：米飯減少皺紋

當家中香噴噴的米飯做好之後，挑些比較軟的、溫熱又不會太燙的米飯揉成團，放在面部輕揉，把皮膚毛孔內的油脂、污物吸出，直到米飯團變得油膩污黑，然後用清水洗掉，這樣可使皮膚呼吸通暢、減少皺紋。

適合人群：混合性、油性肌膚，以及面部有黑頭者。

方案5：雞皮軟膩肌膚

雞皮及雞的軟骨中含大量的硫酸軟骨素，它是彈性纖維中最重要的成分。把吃剩的雞骨頭洗淨，和雞皮放在一起煲湯，不僅營養豐富，常喝還能消除皺紋，使肌膚細膩。

美膚原理：皮膚真皮組織的絕大部分是由具彈力的纖維所構成，皮膚缺少了它就失去了彈性，皺紋也就聚攏起來。

方案6：按摩去皺法

先將自己的左右手搓熱，約自搓半分鐘到一分鐘後，雙手再搓臉頰，從額頭開始往下搓，然後以鼻子為分界線，朝臉部的兩邊搓，份量先輕後重，速度先慢後快。



使礦泉水中的偏硅酸被充分吸收，從而增加皮膚彈性，舒展面部的細小皺紋，延緩皮膚衰老。

適合人群：適合任何肌膚，過敏肌膚尤其適用。

方案4：米飯減少皺紋

當家中香噴噴的米飯做好之後，挑些比較軟的、溫熱又不會太燙的米飯揉成團，放在面部輕揉，把皮膚毛孔內的油脂、污物吸出，直到米飯團變得油膩污黑，然後用清水洗掉，這樣可使皮膚呼吸通暢、減少皺紋。

適合人群：混合性、油性肌膚，以及面部有黑頭者。

方案5：雞皮軟膩肌膚

雞皮及雞的軟骨中含大量的硫酸軟骨素，它是彈性纖維中最重要的成分。把吃剩的雞骨頭洗淨，和雞皮放在一起煲湯，不僅營養豐富，常喝還能消除皺紋，使肌膚細膩。

美膚原理：皮膚真皮組織的絕大部分是由具彈力的纖維所構成，皮膚缺少了它就失去了彈性，皺紋也就聚攏起來。

方案6：按摩去皺法

先將自己的左右手搓熱，約自搓半分鐘到一分鐘後，雙手再搓臉頰，從額頭開始往下搓，然後以鼻子為分界線，朝臉部的兩邊搓，份量先輕後重，速度先慢後快。

使礦泉水中的偏硅酸被充分吸收，從而增加皮膚彈性，舒展面部的細小皺紋，延緩皮膚衰老。

適合人群：適合任何肌膚，過敏肌膚尤其適用。

方案4：米飯減少皺紋

當家中香噴噴的米飯做好之後，挑些比較軟的、溫熱又不會太燙的米飯揉成團，放在面部輕揉，把皮膚毛孔內的油脂、污物吸出，直到米飯團變得油膩污黑，然後用清水洗掉，這樣可使皮膚呼吸通暢、減少皺紋。

適合人群：混合性、油性肌膚，以及面部有黑頭者。

方案5：雞皮軟膩肌膚

雞皮及雞的軟骨中含大量的硫酸軟骨素，它是彈性纖維中最重要的成分。把吃剩的雞骨頭洗淨，和雞皮放在一起煲湯，不僅營養豐富，常喝還能消除皺紋，使肌膚細膩。

美膚原理：皮膚真皮組織的絕大部分是由具彈力的纖維所構成，皮膚缺少了它就失去了彈性，皺紋也就聚攏起來。

方案6：按摩去皺法

先將自己的左右手搓熱，約自搓半分鐘到一分鐘後，雙手再搓臉頰，從額頭開始往下搓，然後以鼻子為分界線，朝臉部的兩邊搓，份量先輕後重，速度先慢後快。

使礦泉水中的偏硅酸被充分吸收，從而增加皮膚彈性，舒展面部的細小皺紋，延緩皮膚衰老。

適合人群：適合任何肌膚，過敏肌膚尤其適用。

方案4：米飯減少皺紋

當家中香噴噴的米飯做好之後，挑些比較軟的、溫熱又不會太燙的米飯揉成團，放在面部輕揉，把皮膚毛孔內的油脂、污物吸出，直到米飯團變得油膩污黑，然後用清水洗掉，這樣可使皮膚呼吸通暢、減少皺紋。

適合人群：混合性、油性肌膚，以及面部有黑頭者。

方案5：雞皮軟膩肌膚

雞皮及雞的軟骨中含大量的硫酸軟骨素，它是彈性纖維中最重要的成分。把吃剩的雞骨頭洗淨，和雞皮放在一起煲湯，不僅營養豐富，常喝還能消除皺紋，使肌膚細膩。

美膚原理：皮膚真皮組織的絕大部分是由具彈力的纖維所構成，皮膚缺少了它就失去了彈性，皺紋也就聚攏起來。

方案6：按摩去皺法

先將自己的左右手搓熱，約自搓半分鐘到一分鐘後，雙手再搓臉頰，從額頭開始往下搓，然後以鼻子為分界線，朝臉部的兩邊搓，份量先輕後重，速度先慢後快。

使礦泉水中的偏硅酸被充分吸收，從而增加皮膚彈性，舒展面部的細小皺紋，延緩皮膚衰老。

適合人群：適合任何肌膚，過敏肌膚尤其適用。

方案4：米飯減少皺紋

當家中香噴噴的米飯做好之後，挑些比較軟的、溫熱又不會太燙的米飯揉成團，放在面部輕揉，把皮膚毛孔內的油脂、污物吸出，直到米飯團變得油膩污黑，然後用清水洗掉，這樣可使皮膚呼吸通暢、減少皺紋。

適合人群：混合性、油性肌膚，以及面部有黑頭者。

方案5：雞皮軟膩肌膚

雞皮及雞的軟骨中含大量的硫酸軟骨素，它是彈性纖維中最重要的成分。把吃剩的雞骨頭洗淨，和雞皮放在一起煲湯，不僅營養豐富，常喝還能消除皺紋，使肌膚細膩。

美膚原理：皮膚真皮組織的絕大部分是由具彈力的纖維所構成，皮膚缺少了它就失去了彈性，皺紋也就聚攏起來。

方案6：按摩去皺法

先將自己的左右手搓熱，約自搓半分鐘到一分鐘後，雙手再搓臉頰，從額頭開始往下搓，然後以鼻子為分界線，朝臉部的兩邊搓，份量先輕後重，速度先慢後快。

使礦泉水中的偏硅酸被充分吸收，從而增加皮膚彈性，舒展面部的細小皺紋，延緩皮膚衰老。

適合人群：適合任何肌膚，過敏肌膚尤其適用。

方案4：米飯減少皺紋

當家中香噴噴的米飯做好之後，挑些比較軟的、溫熱又不會太燙的米飯揉成團，放在面部輕揉，把皮膚毛孔內的油脂、污物吸出，直到米飯團變得油膩污黑，然後用清水洗掉，這樣可使皮膚呼吸通暢、減少皺紋。

適合人群：混合性、油性肌膚，以及面部有黑頭者。

方案5：雞皮軟膩肌膚

雞皮及雞的軟骨中含大量的硫酸軟骨素，它是彈性纖維中最重要的成分。把吃剩的雞骨頭洗淨，和雞皮放在一起煲湯，不僅營養豐富，常喝還能消除皺紋，使肌膚細膩。

美膚原理：皮膚真皮組織的絕大部分是由具彈力的纖維所構成，皮膚缺少了它就失去了彈性，皺紋也就聚攏起來。

方案6：按摩去皺法

先將自己的左右手搓熱，約自搓半分鐘到一分鐘後，雙手再搓臉頰，從額頭開始往下搓，然後以鼻子為分界線，朝臉部的兩邊搓，份量先輕後重，速度先慢後快。