

今日潍坊·女人花

女人花

齐鲁晚报 Elegance

90%女人都易犯的 错误保养法

擦精华液——

Wrong: 直接擦脸 ×

Right: 先用掌心搓揉√

将适量精华液放于掌心，顺着面部淋巴排毒的方向，由鼻子中轴线向两边，将整个面部分成额头、面颊和下巴三个区域整体涂抹，之后再用手掌顺着以上方向轻轻拉开精华液即可。

擦眼霜——

Wrong: 横推眼霜 ×

Right: 指腹点按√

先挤出少量眼霜于无名指指腹，再轻轻按在眼部肌肤上。由外眼角至内眼角，以点按式手法将眼霜点按于眼部肌肤。需要注意点按的力度一定要小而轻。

擦爽肤水——

Wrong: 用手拍 ×

Right: 以化妆棉轻拍√

先用爽肤水将化妆棉浸湿，接着由内向外、由下向上方向轻拍脸和颈。再以鼻子为中间位置，以横向方式擦拭。这样可拭去老化角质，令肌肤更清洁。

擦护肤霜——

Wrong: 大面积涂抹 ×

Right: 有步骤扩展√

先把面霜点在下巴、两颊、额头和鼻尖，然后从下巴开始以打圈的方式缓缓向上，经过鼻子，直到额头，再从嘴角两边向上将脸颊上的面霜也涂开。

涂粉底——

Wrong: 向四面推开 ×

Right: 从上向下擦√

因为毛孔是向下打开的，由上至下的手法涂粉底更能遮盖毛孔。先将粉底挤在手背，让体温使其溶化，再将粉底点于面上。在额头和鼻尖部分先由上向下涂匀；颧骨以下则由两颊向下抹开；下巴部位由上至下抹匀。



拿什么拯救 熬夜的女人

皮肤受损

一般来说，皮肤在晚上10点到次日凌晨2点进入夜间保养状态。如果长时间熬夜，会破坏人体内分泌系统和神经系统，就会出现皮肤干燥、弹性差、缺乏光泽、暗疮、粉刺、黄褐斑、黑斑等问题。

亚健康状态

记忆力减退

人的交感神经应该是夜间休息白天兴奋，这样才能支持人一天的工作，而熬夜者的交感神经却是夜晚兴奋。熬夜后的第二天白天，交感神经就难以充分兴奋了。这样就使人在白天没有精神、头昏脑涨、记忆力减退、注意力不集中、反应迟钝、健忘以及头晕、头痛等。时间长了，还会出现神经衰弱、失眠等问题。

人的生活往往不规律，因为要熬夜，有的人晚餐会吃得比较多，还有的人熬夜时饿了也会大吃一顿，因此熬夜者也常有肠胃病，如消化不良等。

视力下降

长时间超负荷用眼，会使眼睛出现疼痛、干涩等问题，甚至使人患上干眼病。此外，眼肌的疲劳还会导致暂时性视力下降。

乳房很受伤

在临幊上普遍认为工作压力大、情绪紧张、夜生活多、熬夜、睡眠不足，以及不良的饮食习惯等因素，导致人体内分泌失调，是乳腺增生疾病高发的主要原因之一。

体能加分

熬夜不伤身 4 美味

初级夜猫族——不到12点不睡觉；虽然很晚，也一定保证6个小时以上的睡眠时间；熬夜后的早晨，有了挡不住的黑眼圈

超级夜猫族——总是到凌晨两点了才依依不舍地关掉电脑；睡眠时间很少，也就3—5个小时；上班总是无法集中注意力，身体容易浮肿

元老级夜猫族——凌晨五、六点才上床睡觉；别人说你面容憔悴，皮肤灰暗，眼睛总是红红的；即使早早躺下，也经常会彻夜失眠

●进补药膳：枸杞桑葚粥

材料：枸杞子5克，桑葚5克，红枣5个，粳米100克。做法：将枸杞子、桑葚、红枣洗净，与粳米一起放入锅中煮，熟后用糖调味即可。功效：补肝肾，健脾胃，消除眼部疲劳，增强体质。

●进补药膳：莲子百合瘦肉煲

材料：去心莲子20克，百合20克，猪瘦肉100克。做法：将洗净的莲子、百合、肉，加水放入锅中同煮，待其熟烂后，根据个人口味加糖或盐调味食用。功效：静心安神，补脾胃。

●进补药膳：清脑羹

骨灰级夜猫族——即使不是周末，也天天通宵打游戏，日夜颠倒；熬夜时，身边总备一大堆零食，使得肠胃越来越差；总是发脾气，记忆力也跟着下降

●进补药膳：清脑羹

材料：干银耳、杜仲各50克，冰糖250克。制法：杜仲加水煎熬3次，取汁备用；干银耳用温水发透，去杂质，揉碎，淘洗干净；锅内放入杜仲药汁和银耳，在旺火上烧沸后，移到文火上久熬，直到银耳熟烂，最后放冰糖。功效：滋补肝肾，补养气血。

化妆品毁肤——小心7种杀伤成分

成份一：酒精

酒精有两个致命弱点，让我们不能长期大面积使用。其一，酒精在挥发时带走皮肤上的水分，使皮肤干燥。其二，破坏皮肤自有的水质膜，使皮肤变得脆弱敏感，甚至使角质蛋白变性。

成份二：水杨酸（简称BHA）

初次使用含有水杨酸的产品，感觉皮肤就像剥了壳的鸡蛋，又嫩又滑，其实道理很简单，水杨酸具有清除老化角质的作用。但是，角质细胞28天更新一次，过度去除角质层，皮肤的防御力会变差，可能发生红斑、搔痒、刺痛或过敏现象，所以使用水杨酸需要谨慎。

成份三：果酸（简称AHA）

果酸主要是用酸来使你的皮肤变薄，从而起到立竿见影的美白和去角质效果。虽然在使用的时候效果很明显，但不久后您就会发现皮肤变得又

薄又敏感，认真看甚至看到皮肤下的毛细血管。而且果酸感光性很强，早上使用，皮肤特别容易晒黑。

成份四：汞及其化合物

汞及其化合物可以穿过皮肤的屏障进入机体所有的器官和组织，对身体造成伤害，尤其是对肾脏、肝脏和脾脏的伤害最大。

成份五：砷及其化合物

砷及其化合物被认为是致癌物质，长期使用含砷高的化妆品可引起皮炎、色素沉积等皮肤病，最终导致皮癌。

成份六：铅及其化合物

铅及其化合物通过皮肤吸收，有可能危害人体健康，特别会影响到造血系统、神经系统、肾脏、胃肠道、生殖系统、心血管、免疫与内分泌系统等，对于孕妇，还有可能影响胎儿的健康。

成份七：镉及其化合物

化妆品中常用的锌化合物的原料闪锌矿常含有镉，为此，作为杂质成分，在化妆品中含量不得超过40mg/kg。金属镉的毒性很小，但镉化合物属剧毒，尤其是镉的氧化物。镉及其化合物主要对心脏、肝脏、肾脏、骨骼肌及骨组织有损害，还有可能诱发高血压、心脏扩张、早产儿死亡和肺癌。

中国邮政 CHINA POST

潍坊城区订报有奖啦！



为让利报刊订户，潍坊邮政推出2011年度有奖订报活动。在城区邮政网点自费订阅2011年度报刊，每满200元发放奖券1张，凭奖券即可参加抽奖活动。

一等奖3名：名牌平板彩电一台（价值4980元）

二等奖5名：电动自行车一辆（价值2000元）

三等奖100名：具收藏价值的新华社精美图片一套（价值198元）

四等奖2000名：精品剪指甲刀一套（价值10元）

2011年1月22日，将举行现场公证抽奖，中奖率高。

快来参加吧，大奖等你抱回家

咨询电话：0536-8355703

