

女人花

齐鲁晚报

Elegance



## 90% 女人都易犯的 催老 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脸涂抹,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,由下向上的方向轻拍脸和颈。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。

### 免疫力降低

在熬夜对身体造成的多种损害中,最常见的就是使人经常疲劳、精神不振、抵抗力下降,而且还会出现体力透支和体内缺乏矿物质、维生素等微量元素,使人体处于严重的

### 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。

### 阴虚火旺

对于熬夜族而言,身体超负荷工作,容易出现功能性紊乱,中医认为这是阴虚火旺,也就是人们常说的上火。另外,熬夜时

### 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

在临床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

●**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。

### 超级夜猫族——总是到凌晨两点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

●**进补药膳:**龙眼肉粥  
配料:龙眼肉15克,红枣15克,粳米100克。做法:将粳米和龙眼肉、红枣放入清水,大火煮沸后再用文火熬30分钟,米要煮烂,加适量白糖。功效:健脾养心,补血安神。

### 元老级夜猫族——凌晨五、六点上床睡觉;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:**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。

### 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:杜仲加水煎煮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,从而起到立杆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,最终导致皮肤癌。

**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是心脏、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

