

# 换季护发 男人也得有讲究

## 秋季减肥正当时

**本报讯** 进入秋天，好多人的胃口也开始一点点变好了，秋膘这个时候自然而然的就要找上门来。此时，瘦身要从日常养成好的习惯，从点滴开始做起，拒绝油腻拒绝肥胖，从根本杜绝秋膘的产生。

什么是正确的减肥方式，目前市场上各种减肥方法，哪种才是最有效的呢？有人说春季减肥好，因为春季减肥，经几个月的坚持，到了夏天就能买各种各样的衣服了。也有的说秋天减肥好，因为有专家说，冬季人体消化功能增强，锻炼时消耗的热量也大，是去除脂肪的好季节。

修身堂泰安纤美店的美体专家表示，少吃东西、挑食、一味的吃减肥药，把美丽放第一位，健康排第二位，都是错误的减肥方式。节食很容易造成营养流失，不利于代谢，最终都会导致身体不健康。香港修身堂

(马克)

换季时节，头发问题尤为突出，脱发严重、头发屑增多、头发油腻、发黄、分叉，这种种问题都预示着你的型男地位岌岌可危，怎样才能打造出一头柔顺有型的秀发呢？在此向大家透露两个绝招。

### 正确掌握洗发时间

换季时节，男士的头皮容易出油，特别是那些身处环境污染严重的城市中的男性，勤洗头就显得非常必要。到过乡下的人都会有这样的感觉，平时在城市中，每天晚上到家的时候都会感觉头发已经开始出油了，头皮也已经开始发痒了，而在乡下，洗头过后两天头发依然很柔顺，用手抓的时候没有油腻感，这就是环境的原因。

生活在城市中的男士应该正确掌握洗发时间，这里讲的洗发时间包含两层意思，一是男士应该坚持每天洗头。头发由于其蓬松的状况，很容易吸附空气中的灰尘等各种污染物，因此每天洗头有助于保持头皮清洁，避免瘙痒。二是应该正确掌握每次洗发时间的长短，一般情况下每次洗发的时间应该在10分钟左右，彻底按摩揉搓头皮将贴在发根上的污染物和油脂充分溶解，然后用清水冲洗干净。

### 正确使用护发产品

洗头发应该分两个步骤，一是洗，二是护。洗发的时候应将洗发水手掌上揉搓一下，产生泡沫后在头发上按摩。护发是洗发后很重要的步骤，每次洗完头发后应该使用护发素。洗头的过程中洗发产品会残留在头发中，除了清除了有害物质外，对头发本身自由的保护膜也有一定的损害，使用护发素可以对头发形成保护膜，避免外界污染直接侵害头发本身。使用护发素的时候应该注意下使用方法，有些护发素对头皮具有刺激作用，因此只适宜涂抹在发根以外的其他部位，如果使用不当，也会容易造成脱发现象，一旦脱发严重，应该换一种护发素。

## 守住肌肤 红润色彩

在树叶变黄凋零之前，你一定要严守住肌肤的红润色彩，让肤色面若桃花。入秋之后如何让皮肤依旧闪耀动人，不干燥、不灰暗，其中也有不少门道。

面色暗哑与精神疲劳有莫大的关系。在疲劳的情况下，血液中的铁含量会减少，而且供氧不足，血液循环亦会不太畅顺；因此，平日应多吃一些补充铁质的食物，比如吃樱桃，事关樱桃含有丰富的维他命C，它能促进身体吸收铁质，防止铁质流失，并改善血液循环，帮助抵抗疲劳，直接令面色红润健康。

### 面部桃花小秘招

#### 有氧呼吸来帮忙

- 1、两腿侧向打开80公分。
- 2、边吸气边把两臂左右伸展，上升到肩的高度。
- 3、一边呼气，一边上体向左慢慢倒下，弯曲，使左手能摸到左膝(膝盖外侧)。
- 4、右手与地板平行(手掌打开，和胳膊均与地面平行)，脸看天棚。
- 5、呼吸4次复原(慢慢吸气，上体直立，同时两臂慢慢平行于肩；呼气，两臂自然下垂还原)。
- 6、慢慢持续三次，再向右侧转三次。



TOYOTA 广汽TOYOTA | 品质感动世界

## 凯美瑞 159800起

——拥有一辆中高级轿车，不再是梦想



欢度国庆，好礼欢乐送 即日起至 10月31日

- 尊享试驾好礼
- 凡来店试驾即可获好礼一份
- 凭教师证可另获电影票一张
- 更有机会参加抽奖赢取iPhone5

- 心悦体验，置换“油”礼
- 二手车置换赠送千元油卡
- 凯美瑞置换更可加赠千元油卡

\*活动详情请咨询广汽TOYOTA销售店

## 泰安瑞亿汽车销售服务有限公司

呼叫中心电话:0538-5097777

24小时救援电话:0538-5076789

公司地址: 泰安市岱岳区泰东路国际汽车城内

公司网址: www.tarytoyota.com

广汽丰田汽车有限公司

官方网站: www.gac-toyota.com.cn

客户服务热线: 800-8308888 (免费热线) 400-8308888 (可用手机拨打, 只需付市话费)

3年或10万公里保修  
广汽TOYOTA车主保养

广汽TOYOTA  
心悦服务  
e路随行  
五大心悦承诺  
专业·便利·安心·尊贵·信赖

CAMRY  
凯美瑞  
CAMRY HYBRID  
汉兰达  
HIGHLANDER  
汉兰达  
EZ  
锐志  
YARIS  
致炫



1、2011.10.1—2011.10.31店庆酬宾活动。

2、2011款MAZDA6风尚版现已上市，价格仅售15.98万



一汽马自达

A620CD 葡萄牙 轿跑车 A620CD 轿跑车 A620CD 轿跑车 进口A620CD MX-5 进口A620CD CX-7

泰安高速达汽车销售服务有限公司 全国免费咨询电话: 4006901187

泰安高速达4S店销售热线: 0538—6910777 6910888

新泰直营店: 7058288 肥城店: 3213967 东平店: 2833363

地址: 泰安市岱岳区泰东路国际汽车城西首路北

一汽马自达汽车销售有限公司 客户服务热线: 400-666-8080 www.faw-mazda.com