

生薑洗髮水 美麗秀髮的風向標



頭乃身體之首，頭髮則是首中之最。頭髮影響著一個人的外在形象，誰都希望自己的頭髮能夠烏黑濃密柔順，給客戶或長輩留下一個健康陽光的印象。然而來自社會中的學習、工作、生活等各方面壓力，迫使我們或多或少缺少各種微量元素，從而影響了我們的發質。

從頭髮的發質的優劣可以直接看出一個人進段時間的身體狀況是否健康，譬如：發質乾枯，是由於長期睡眠不足或疲勞過度、吸煙過多，以及某些如貧血、低鈣等病造成；發質偏黃，是由於缺乏某些微量元素，比如缺鐵缺性貧血導致頭髮營養不良，缺鈣影響細胞的生長和發育從而致使發質偏黃等。

那麼怎麼改善發質，讓我們的頭髮可以在春天裡盡顯自信呢？

洗髮水牽手純天然，「外用」改善發質

現代社會，越開越強調天然，洗髮水如是，因此盡量選擇純天然的洗髮水會對頭髮的發質改善起到一定的作用。

中醫上認為烏角、何首烏、桑葚具有改善發質、固發、防脫的功效。時下比較流行的含有薑汁的洗髮水也同樣具有這樣的功能。網上流行的一些自製的直接用薑汁洗頭的方法，諸如：將生薑汁在頭上斑禿的地方擦搽，每天堅持2-3次，能夠刺激毛髮生長，有效抑制脫髮。這些來自於民間改善發質的偏方，雖然不知道功效到底如何，倒是不妨一試。

生薑具有解毒殺菌的作用，生薑中的姜辣素能抗衰老，老年人常吃生薑可除「老年斑」；並且生

薑的提取物能刺激胃粘膜，引起血管運動中樞及交感神經的反射性興奮，促進血液循環的作用。

時下也有不少的品牌擁有薑汁洗髮水，譬如：由南京戀蝶化妝品有限公司自主研發的艾君純薑汁洗髮水、同行公司的霸王薑汁洗髮水等。在這裡稍微介紹一下南京戀蝶化妝品有限公司的艾君純薑汁洗髮水，她是融合了現代中醫藥，添加了具有固發、養發的純薑汁提取液，以及多種名貴中草藥和焗油精華，使其含有頭髮生長的必需營養。對改善發質有一定的作用。

當然光用洗髮水這種屬於「外用」改善的方法效果當然只是單一的，因而還需要配合飲食，從內平衡各種微量元素改善發質。

食療改善發質，「外用」「內調」相結合

醫學上認為，氨基酸和維生素A、B、C、D是頭髮生長的必需營養成分；銅、鐵、鋅等微量元素與泛酸能防治毛髮和頭髮的脫落；芝麻、核桃、豆類等植物蛋白質、海帶、貝類中的鈣質對頭髮烏黑光潤有特殊功用；動物肝臟、紅棗茶、首烏汁有改善頭髮色澤的作用；水果、瘦肉、雞蛋、菠菜、捲心菜、芹菜、乳類、黑豆等食物能促進細胞再生，對治療脫髮有輔助作用；雞、蛋、魚、牛肉、牛奶能促進頭髮角質蛋白的合成。

改善發質並不是一朝一夕的事情，我們要注意選擇自己適用的洗髮水並結合飲食，相信總有一天我們也能夠秀出自己的自信秀髮！

下面這些護髮迷惘，不祇一般MM會有，就連很多漂亮達人也不一定搞得清，假設您想要具有既閃亮又安康、內外兼「秀」的動人美髮，一定要好好辨清下面的護髮難題！

護髮難題 NO.1 純天然洗髮水更有益秀髮安康？

在這個有機當道的年代，洗髮水是不是也該用純天然的？其實所謂的「全天然」祇是廣告噱頭，基本不具有所謂百分之百純天然的洗髮水。洗髮水中的起泡劑和防腐劑是必需增長的，這些都是非天然成分。按照本人的發質挑選合適的洗護產品才是最安的方式，氣候乾燥，秀髮亦隨便缺水，挑選養分紅分及增長保濕因子的洗髮水才是正道。

護髮難題 NO.2 洗髮後趕緊給秀髮做造型對頭髮有損傷嗎？

很多人都習慣去髮廊洗個頭然後趕緊給秀髮做個造型，或許是在早上洗髮後趕緊把本人的頭髮弄卷堅持造型，把厚厚的發蠟塗在未干的秀髮上。這樣的做法大錯特錯。

頭髮潮濕時，毛鱗片處在開放外形，此刻在濕發上做發卷很隨便招致秀髮脆弱易斷。假設您想要給秀髮做出完美造型，一定要等到頭髮9成干的時候再弄卷，並且要用護髮素加以按摩呵護，定型產品也不宜用的過多。

護髮難題 NO.3 大量活動隨便損傷秀髮？

是，活動後發生的汗水

的確有損秀髮，假設您戴著帽子活動，對發質愈加沒有益處。游泳時泳池裡的水也很隨便損傷秀髮，一定要惹起留意。

活動後排汗可以協助身體排毒，但同時也會抽乾髮根的水分，令秀髮變得枯燥易斷。您在健身時盡量防止戴帽子，以免影響正常的頭皮油脂分泌，活動後也一定要用清水完好沖洗頭髮，去除吊頭髮汗液中的鹽分殘留物，才幹保護好秀髮。

護髮難題 NO.4 重複沖淨護髮素，秀髮才柔順？

護髮素沖不潔淨殘留在秀髮上對頭髮會形成損傷，但是相反，假設您為了將護髮素完好洗潔淨，重複地衝上好幾回，則會令養分素完好喪失，也就談不上養分秀髮了。假設您害怕沖不淨護髮素，用溫水稍微沖幾次就好了。讓秀髮留有一點光滑的感覺才是恰好處。切忌用過冷或過熱的水沖秀髮，這兩樣都會令您的秀髮受傷。

護髮難題 NO.5 蒸桑拿時秀髮需要保護方法嗎？

泡個熱水澡或是蒸個桑拿，的確可以瞬間將您的疲憊趕跑，但是，秀髮卻無法接受如此高溫的烘烤，過熱的水或高溫祇會將秀髮裡的水分抽乾，令頭髮變得乾枯不已。因而，在泡澡或是進桑拿房時，要先對秀髮進行保護。您可以先用發膜均勻塗在干的頭髮上，然後用保鮮膜將頭髮包裹10分鐘左右，沖洗潔淨。另外，預備一瓶護髮噴霧，在桑拿房裡也能隨時給頭髮補充養分和水分。



專家也頭暈的5大美發迷惘



賴在床上的豐胸妙招 蛙泳 + 按摩

簡單的一個睡前小動作，就可以強健胸部的肌肉彈性；每天自己做做按摩，也可以讓胸部變大哦……這些都是在床上就可以完成的動作，快來看看吧！

1、床上蛙泳：

睡覺之前，先俯臥在床，胸部以上部位探出床外，然後挺起上半身，雙手做如蛙泳般的划水動作，也可強健胸部的肌肉彈性。

2、睡前按摩

每天花15分鐘按摩胸部，便可令胸部線條更完美，而且動作簡單方便。

1、洗完澡後，塗抹適量胸部保養品如天然豐胸霜於胸部上，用雙手虎口包圍胸下圍，由外向內。

2、用指腹由胸下圍往上拍滑，至上胸、頸部的位置，反覆數次。

3、雙手交替使用四指的指腹，由下往上有節奏地於胸下圍輕拍。

4、雙手虎口置於乳房兩側，用力往前擠壓與按摩。

5、使用小指腹的側面，分別在胸部外側、下方、內側反覆按摩。

三個睡眠好習慣有助於護胸

消滅丘疹

如果想塗抹治療乳房皮膚丘疹的乳液，最好在睡前進行，這時候皮膚吸收得快，還可以防止弄污衣服。對於已經成熟的丘疹，可以用含有微量苯甲成分的乳液輕輕塗抹，幫助丘疹收口。夜間在雙乳上敷上含有水楊酸成分的藥水還可以幫助殺滅丘疹細菌。

必要的文胸

不要相信網絡上的謠言認為睡覺的時候戴文胸會引發乳腺癌，事實上胸部相對豐滿的女性在睡覺的時候戴文胸會感覺很舒服，所以不必要放棄。要戴著過夜的文胸一定要保證純棉質料，寬鬆，方便你翻身等動作，絕對不要戴下面配有金屬托的文胸睡覺，因為睡眠姿勢不當會產生金屬托擦破皮膚等問題。

側臥或仰臥

偶爾一次趴著睡覺沒什麼關係，但是長期面朝下睡眠，女性乳房組織會受到過多擠壓，導致乳房提前老化，皮膚鬆弛。如果已經產生，補救的辦法是採用仰臥姿勢睡眠或在背部墊一個小枕頭。

注意：

1、無論做哪種健胸運動時，力度與頻次都要量力而行，以免對胸部造成不必要的損傷。

2、購買胸罩時，一定要選擇尺寸合適的棉質品。

3、如果正在實施keepfit計劃，必須注意要循序漸進，不可以操之過急，急劇消瘦的後果之一便是使胸部過早松垂。

4、經常喜歡去健身房的話，首先要懂得自我保護，避免做一些無保護的劇烈運動。

5、盡量不要用太熱的水洗澡，否則容易燙傷胸部嬌嫩的肌膚。

6、炎熱的季節裡，切勿讓胸部的肌膚直接暴露在太陽底下暴曬。

7、掌握日常胸部按摩手勢，也可疏通胸部穴道與經脈，對胸腺有很好的保養作用。方法是這樣的：由內而外做圓圈按摩；雙手握住乳房，輕輕震動一兩分鐘；輕輕拍打乳房下側；雙手交替由胸頸處向上提昇按摩。

8、選用質地較好的胸部肌膚保養品。

豐胸記住四大要點

很多mm都希望自己的胸部看上去能更大點、挺點，都很努力的去雕塑自己的胸型，可總是見效不大。今天小編就教你四大豐胸要點，讓你快速擁有性感胸胸。

1.十字姿勢~畫圈圈：

預備動作~雙臂向左右展開，並盡量往外伸直，此時上半身呈現十字狀。接著，整支手臂，以畫圈的方式緩慢移動，記得一定要很慢，才會有效。這個運動，站著坐著都可以做，不但可以消除副乳、讓胸型翹挺，還可以緊實蝴蝶袖。

2.祈禱姿勢~向上UPUP：

預備動作~雙手拍合，往胸前併攏（類似祈禱的姿勢），後手臂與地面平行，前臂與後臂呈九十度，兩手肘記得一定要靠緊。接著，將拍合的雙手，盡量往上抬拉，再回復至預備姿勢，記得過程中雙肘一定要靠緊。這項也是站著坐著都可以隨時練的美胸操，能夠拉提並集中胸型。

3.秘密武器~必敗內衣款：

人是不可逆地地心引力，單靠青春的本錢不可能支撐太久的！所以除了美胸操要做，女生選對內衣也很重要。如果沒有鋼圈支撐，祇有布料的美式內衣，下場就是胸型很容易散掉。所以一定挑有鋼圈、胸前開領低、且側身剪裁較寬的半馬甲款式。直向加上橫向的包覆，才能完全讓胸型固定，並擺脫副乳或折痕的困擾！而且，胸部較大的女生，常讓人在視覺上產生「好壯哦」的感覺，選對胸罩，就可以讓上半身有立即顯瘦的效果。

省時借力豐胸瘦肩 5 秘訣

有用香肩玉臂來形容韻味十足的女人，現代美眉的表現欲更強，小背心、吊帶衫以及那些若隱若現的洞洞衫，把潔淨如雪的香肩玉臂暴露無遺，撩人的風情把生活點綴得多姿多彩活色生香，但若因為自己的肩不漂亮而將自己裹得嚴嚴實實，著實是把大好時光浪費了。胸可以整形，肩卻是無法造假的，打造一個完美緊湊潤滑的「零缺點」美肩需要不懈的努力。

雙肩塑形：鍛煉能夠使肩部曲線變得富有彈性，每天運動能讓肩部更年輕。

啞鈴操

利用啞鈴做側舉的動作可以運動肩部三角肌，消除多餘肥肉，使肩膀呈現漂亮的曲線。

步驟：

雙腳合併站立，背部不需挺直，將上半身微微前傾，雙手握啞鈴，自然下垂。呼氣時將雙手向兩側抬起，手肘微彎，抬起至與肩同高，吸氣時將雙手放下，共做3組。

膝肘俯撐

俯撐不僅是男人修身的專利，對女士們來說，對美肩也能起到不錯的效果。

俯臥地上，手臂伸直放置身體兩側，慢慢用肘部和膝蓋支撐著抬高身體，再放回地上。重複15次休息一會兒，再重複15次。

屈肘提身

找點輔助的工具，做些簡單的運動，也能起到一定的作用。

找一根類似單槓的齊胸高橫桿，反手握住，將身體傾斜成一個角度，屈肘提身，然後放鬆。如此重複15次，休息一會兒，再重複15次。

漱洗發肩操

刷牙的時候，也可以兼顧著為你美麗俏肩做點事情。一邊刷牙，一邊分開雙腿與肩同寬，踮起腳後跟，臀部收緊，雙肩向上高聳，再放下，其感覺，彷彿屏息去摘高處的東西，然後再放下腳跟，輕輕擺動幾下肩部，使肌肉放鬆。

浴缸美肩操

沐浴時，適當運動，合理地調整呼吸，不僅可以解乏，也可以適當收縮肩部的肌肉，一舉兩得。

沐浴時做，放水沒過小腿2/3處，坐入浴缸內，將雙腿伸直，呼氣；在吸氣的同時將一條腿屈起，用力舉起手臂並使上身前傾，去觸碰屈起腿的膝頭、小腿、腳，維持7-8秒鐘；雙腿輪流重複，幫助收緊肩部肌肉。

