

第51頁	第52頁	第53頁	第54頁	第55頁	第56頁	第57頁	第58頁	第59頁	第60頁	第61頁	第62頁	第63頁	第64頁	第65頁	第66頁	第67頁	第68頁	第69頁	第70頁	第71頁	第72頁	第73頁	第74頁	第75頁
------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------

您現在讀到第九十二頁 婦女時尚

「柔」軟的女人，美得樸素而彌新

無論是男人還是女人，你無法不對柔軟的女人動心。柔軟是女人的一場修煉，它讓你的內心平靜、溫和，但充滿「以柔克剛」的力量；它讓你前行於充滿爭鬥與不確定的職場，又助你在社交圈中穩步拓展著人脈；它給你一張滿盈著彈性的面龐，以及令人忍不住想要觸摸的質感身體。「柔」軟的女人，美得樸素而彌新。

柔韌身體要的質感
愛自己的女人，總是充滿自信，而這份自信就體現在她不會忽視保養身體肌膚。在這個最容易長胖的冬季，我們不勸你費盡心思瘦下來，而以柔韌的質感突出身體的需要和你的美感是絕對恰當的。

肌膚是全身最大面積的器官，它反映著你的身體狀況。如果你的身體肌膚乾癢、粗糙，這可能說明你的身體機能正在下降；而柔韌、飽滿的身體肌膚，總讓你精神煥發，美麗也在不覺間傳達出來了。

1. 搽哪罐 肌膚最柔韌？
最有效、也是最迅速的柔韌妙計恐怕要屬身體磨砂霜了。超市裡開價式的磨砂霜大多顆粒太粗大，也許會傷害到嬌嫩的部位；而專櫃上昂貴的磨砂膏最大的賣點就是蘊含了「邊按摩邊釋放」的軟化、營養成分，並且每一個顆粒都被加工成圓潤的輪廓，「細緻」地達成身體的柔韌願望。

檢查無法「柔」下來的身體
感覺身體肌膚一天天變干變硬，埋怨天氣？塗了身體乳也無法得到改善？其實你需要沿著下巴延續到鎖骨、腋下的淋巴腺一路按摩，檢查肌膚之下是否有腫、痛的狀況。

如果有，說明你的淋巴腺排毒有問題，你的柔韌癢結屬於身體的深層原因所致。你可以每週一次去美容院做淋巴按摩排毒，也可以借助桑拿房出汗排出身體的毒素。

如果沒有，那麼恭喜你，你祇需運用身體按摩霜或是用精油+身體乳的方式，就能解決柔韌大問題。

先調動身體血行
沐浴時，隨手進行按摩，就能幫助身體促進血液循環。雖然祇是小動作，卻能起到事半功倍的效果。連續兩週，每晚5分鐘，你會看到排水、消腫、煥發光彩的神奇效果，最重要的是，柔韌的膚質在不知不覺間已經自動報到！

如何選擇柔韌寶貝
別以為排毒跟柔韌肌膚毫無關聯！通過內在的飲食和運動調節，並結合外用按摩的方式，回復身體的「柔韌」才會手到擒來。

神經敏感的你可能已經發現，國家質量監督檢驗檢總局發佈的《化妝品標識管理規定》新規定中明確註明，

「治療」「排毒」的字樣將不允許出現在化妝品的標識中，否則將依法予以行政處罰。那麼在選擇身體保養品時，可以選擇含有紅糖、蜂蜜、果酸、七葉樹等天然排毒成分的按摩霜、身體乳。

2. 多點活性肌膚「柔」起來
「柔」但是毫無彈性，身體就無法充滿活力。雖說你很難像照顧臉部肌膚那樣照顧身體肌膚，但是我們要告訴你的秘密就是，有一些大眾品牌保養品的配方與頂級品牌的配方所選用的核心成分並無差異。

看清配方 出手穩准狠
三個月前，風靡歐美的網絡視頻證明了一個「真理」——不是貴的才好，看清配方就能挑對身體的所需。

在「柔」化身體的護理產品中，這條定律體現得更加明顯，很多大眾品牌，比如我們從小使用的美加淨護手霜、郁美淨鮮護體奶霜，雖然質地不那麼盡如人意（因為主要成分的承載介質選取得不夠好），香味也不夠優雅迷人（也許是研發成本的預算不足吧），但是滋潤成分非常足量，滋潤功效幾乎媲美歐美大牌身體乳，重點是，它們絕對便宜！天天塗也不心疼。

香水身體乳 柔化你的心靈
很多時候，你「柔」起來的原因就是一抹很私人的香氣。這也許正是大牌香水身體乳有那麼多忠實 fans 的緣故。擁有和你愛的香水相同的香氣，在塗抹的同時感受愛自己的美好心情，有誰能不動心呢？

含有優雅的香氣，每週一次使用果酸平滑磨砂膏 除身體老廢角質後，塗抹滋潤與保濕的護體乳，彈性飽滿的身體肌膚即刻呈現。

彈性 面龐愛的堅強
潔淨、柔軟、平滑的臉部，總是惹人憐愛。這就像女人無法拒絕親吻和保護幼嫩的嬰兒小手一樣，QQ 的彈性反而激發了別樣的堅強母性。想擁有這種彈性，護理的基礎要從認清自己的肌膚狀態開始，再施以必要的改善策略「點」到即可。肌膚是很脆弱的，切忌在回復彈性的保養過程中「過度」使力，「過猶不及」！

1. 循序漸進 彈性「柔」膚術
如你所知，護膚科學不斷前進的今天，煥發肌膚自身的能量和活力，比起借助外力持續地給肌膚「施肥」好得多。如果肌膚能按照正常的生命週期軟化、更新，而不是被生硬和強制性地剝離掉角質外衣，那麼敏感、乾燥自然不會找上你，肌膚也會充滿彈性。

28天漸進說
雖然你也聽說過，如果身體狀況不佳，皮膚的代謝週期可能隨年齡增長和環境的負面影響延長，但嬌蘭的皮膚科

學家堅信，「肌膚 28 天循環和更新一次」，並建議 28 天內用完一整套更新肌膚的產品。他們的理由是：角質增厚、肌膚粗糙硬化僅僅是外在反應，細胞的循環週期並未被更改。這與 HR 的瑞士科學家觀點一致（他們建議，使用煥膚精華或眼霜要足量，在一定期限內用光）。而我們建議你，如果你想通過循序漸進的方式獲得令他留戀的柔軟肌膚，28 天更新套裝法絕對勝於磨砂術。

2. 珍惜「油」肌膚 以油補油
對於混合型、偏油性膚質的你來說，額頭、雙頰、鼻翼、下巴的肌膚，一定有某個區域的毛孔特別粗大，不同區域膚質也不盡相同。比起偏乾性肌膚，你會比同齡人「老」得更慢，肌膚也相對柔軟而富有彈性，因此維持適當油性非常重要。而中性和偏乾性膚質的你，就更要補充「油分」，肌膚水油平衡，擁有真實的彈性質感才成為可能。

顯覆晨間 護膚程序
你可以試著早上不洗臉，祇用蘸過潔膚水的綿片擦拭肌膚，然後敷一片喚醒肌膚能量的「晨間面膜」，或是塗上含有一點酒精成分的晨間按摩霜。不要排斥它，以為它在消耗你早上的寶貴時間！通過簡單 5 分鐘的面膜時間，或是柔和按摩來喚醒沉睡的肌膚，就能立刻將它調理為化妝前最理想的狀態，讓你的肌膚一整天充滿能量。最妙的是，這種以肌膚自身所分泌的油分來保養肌膚的方式，絕對是最為肌膚自身所接受的，肌膚變柔軟也成為可能。

頭髮如何健康又美麗？從養發、洗髮、護髮、染發到燙髮，頭髮面對的是呵護還是浩劫？

近日，精品購物指南報社健康事業部聯合北京章光 101 集團舉辦了一場名為「秀髮『玩』美資本行動」的健康課堂，章光 101 毛髮研究院的副院長——偏秀玲女士主講了女性脫髮成因及解決方法，為我們的頭髮展現健康、柔亮動人的光彩提供了解決之道。

女性脫髮的病理和類型與男性基本相同，但病因和臨床表現又不盡相同，常見的脫髮原因有以下六個方面。一、內分泌方面，如產後或人流，口服避孕藥，月經不調，更年期等。內分泌發生變化以致失衡，進而影響頭髮的生長週期，並致脫髮增多。二、神經系統、精神方面，如工作學習緊張，壓力大；睡眠不足，質量欠佳；思慮過度或焦慮抑鬱症等干擾頭髮的生長。三、營養方面，如偏食、減肥、營養不良、貧血等也可影響頭髮生長。四、遺傳方面。五、各種疾病繼發性脫髮，如甲亢、糖尿病、真菌感染等，或因病服藥所引起藥源性脫髮。六、頭髮護理不當，如電、染、拉直髮等引起頭髮損傷而脫落。

那女性脫髮應如何預防呢？頭髮對女性的重要性遠遠高於男性，因為頭髮是女性的第二張面孔，是構成女性亮麗和完美度的重要組成部分。所以女性預防脫髮尤其重要。一是要針對以上脫髮因素做好預防，做到「三好，二平衡，一適度」，即心情好，睡眠好，身體好；營養平衡，內分泌平衡；護髮適度。二是要早，即早預防，早治療。如果脫髮每日超過 100 根，連續時間在 2 個月以內；或頭髮生長不良，日漸稀疏，就一定要早治療，不要失去最佳治療時機。

現代醫學認為對頭髮的測定可以來評判一個人的健康狀況。這一觀點已被越來越多的人們接受，也越來越受到各國專業人士的重視。

其實，早在中國古代，頭髮生長的好壞與肝腎氣血有直接關係，古醫學提出：「肝藏血，發為血之餘，血虧則發枯。腎為先天之本，精血之源，其華在發。」等論斷，精闢地論述了頭髮與人體健康的內



頭髮面對的是呵護還是浩劫？

在關係。中醫學的傳統理論認為腎為「先天之本」。「腎藏精」，精與血是相互滋生的，精充則血旺，毛髮的營養來源於血，故頭髮有「血之餘」稱，而精血相生，所謂精充則血旺，若腎精虧損則肝血不足，所以說頭髮的生長有賴於血，但生機根於腎。腎內精氣的盛衰，其外在表現通過頭髮展示出來。因此頭髮的生長與脫落、發質的好壞、白髮或枯黃、潤澤或枯槁、斷裂或開叉均與腎氣的盛衰有直接的關係。腎氣充足的人，會精力充沛，氣血暢通，毛髮旺盛。所謂發為血之餘，發為腎所主，腎氣充則發秀。相反，腎氣過早衰退，則體弱多病，毛髮變白、乾枯、脫落，無光澤，古醫者所云「腎藏精，主生殖，其華在發」講的也是這個道理。現代醫學也證實了腎在人體健康中的重要性，而將腎稱為「生命的器官」因此，當發現頭髮出現異常脫髮、白髮、枯黃或開叉時，就應關注到是否有腎虛等健康問題了。

現代醫學實踐進一步證明，頭髮是一種叫氨基酸的蛋白質所組成，要想保持其秀麗、光澤而富有彈性，單靠日常的外在護理是遠遠不夠的。頭髮的烏黑亮麗還是乾燥與人體的血液、微循環、內分泌、免疫系統功能等內部環境是否正常密切相關。一旦免疫系統調節出現障礙，您的頭髮就會出現乾枯、變黃、變灰、失去光澤甚至變白、脫落等現象。因此，從某種意義上來說，頭髮是人體健康的「晴雨表」。



四季旅遊

FOUR SEASONS TRAVEL & SERVICES, INC.

2223 S. Wentworth Ave., 2/F, Chicago, IL 60616
Tel: (312) 842-8838 • Fax: (312) 842-8868

特別代理名人假期, 神州假期, 皇室假期, 翠明假期, 黃金假期, 雄獅旅遊及超值旅遊等之
美國, 中國, 香港, 台灣, 韓國, 日本, 東南亞, 歐洲 及 澳洲 等旅遊團
各項美西及美東旅遊團 (全年每星期出發)

美中區 2009 雙十國慶台灣環島九天七夜之旅
(10月7日出發) 五星級行程, 高級的享受
暢遊台北, 台中日月潭, 台南, 墾丁, 台東, 花蓮太魯閣
團費每位 TOUR PRICE: US\$1669/p. p. LAND ONLY (不含機票) \$899/p. p.
(雙人同房計/Twin sharing room) *以上報價已包含政府贊助旅遊津貼\$100 (NT3200)
包含: UA 國際機票及 5*級酒店, 行程所列交通, 景點, 入場費及行程餐飲。可延期回美。

各項中國精華遊特價團連機票 ** 由\$1099起 (西岸出發另加稅金)

名額有限, 報名從速, 即日開始 **詳情請向四季旅遊查詢**
www.fourseasonstvl.com ** Email: mmov2223@yahoo.com

芝加哥 環球旅行社

L.B.N. INTERNATIONAL TRAVEL

★ 經驗豐富 ★ 服務週到
★ 代理國內外廉價機票
★ 電腦訂位 ★ 包君滿意
★ 代辦國際旅遊與簽證

地址: 700 E. Ogden Ave., Suite 108 Westmont, IL 60559 (頂好 MOBIL GAS 旁)
電話: (630) 920-1099 傳真: (630) 920-1125 E-mail: LBNtravel@aol.com
外州免費電話: 1-800-233-5488 網址: <http://members.aol.com/lbntravel/>