

权威资讯 · 内容全面 · 家家必备 · 超值实惠



生活小窍门

实用大全集

赵保利 / 主编

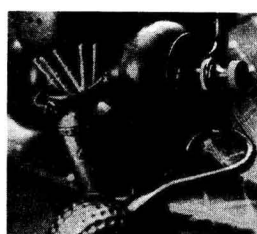
<下卷>



教您最简单实用的操作方法 帮您轻松搞定生活中的难题

权威资讯 · 内容全面 · 家家必备 · 超值实惠

生活小窍门

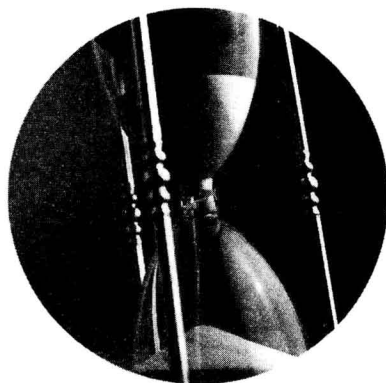


实用大全集



赵保利/主编

<下卷>



第二章 瘦身塑体

第一节 瘦脸技巧

水肿型的瘦脸技巧

(1)不要长时间听低重音的音乐,使身体长期处于紧张状态,交感神经更加兴奋,而无法放松。所以休息时,应该尽量听些轻快的歌曲。

(2)夜间照明避免过度光亮,因为长期处在光线下,副交感神经无法进行有效的活动,身体就会产生紧张感。良好的睡眠,是水肿型瘦脸的最佳良方。

(3)洗澡时不要泡过热的水,因为水温过热刺激交感神经的活动更加激烈。此外,晚上8点以后,避免喝含咖啡因的刺激性饮料。这种类型的人在进行瘦脸时,必须针对脸部肌肉给予按摩,它可以使肌肉柔软、体内循环畅通,达到瘦脸目的。

肌肉型的瘦脸技巧

(1)不背过重的单肩背包:因为人体在承受重物时,往往会不自觉地紧咬牙关,造成脸部肌肉紧张。此外,携带重物走路时,要注意身体左右的均衡,双肩背包是最佳选择。

(2)保持心情愉快:开怀大笑不仅有助于放松脸颊肌,而且对内心的健康很有帮助。在笑的同时,脸部肌肉能够得到放松,因此可以避免肌肉变胖。

脂肪型的瘦脸技巧

(1)停止不健康的饮食习惯,摄取均衡营养。再通过适当的脸部按摩,有助于燃烧脂肪,拥有娇俏的小脸。

(2)使用促使脂肪燃烧的面膜护理法也很有效果。

简单四招圆脸变尖

(1)抓出脸颊的赘肉

涂上按摩霜之后,在颊骨的部分纵拉赘肉,并向外拉开。然后位置慢慢向下移,到鼻翼为止。一次动作约5秒钟,持续进行1分钟。

(2)伸展鼻唇沟的皱纹

使脸部光滑双手贴在脸颊上,着重于抚平鼻唇沟的皱纹(鼻翼的细纹),皮肤以横向拉开。手掌由内向外推,至外围轮廓为止约2~3秒钟。反复进行1分钟。

(3)托高脸颊的赘肉

涂上按摩霜后,轻轻的摩擦皮肤,其指腹需朝内侧。由颊骨部分往上推托,并进行摩擦式的按摩。动作需缓慢进行,持续1分钟。

(4)以指尖拍打颊骨

最后沿着眼眶,以指尖拍打颊骨。进行到太阳穴时会觉得精神舒畅。按摩后,以混合的化妆水乳液抹均匀,即可完成。

面部减肥操

第一步:从额头到太阳穴,双手按压3~4次。

第二步:双手中指、无名指交替轻按鼻翼两侧,重复1~2次;再以螺旋方式按摩双颊:由下颌至耳下,耳中、鼻翼至;耳上部按摩,重复2次。

第三步:以双手拇指、食指交替轻挽下颌线,由左至右往返3次。

第四步:以双手掌由下向上轻抚颈部。

三步按摩消除双下巴

如果想要快速消除双下巴,洁面的时候也可配合按摩手法。注意选择表面有按摩感觉的洁面扑,会更好提高按摩效果。

- (1)借助洁面扑上的“按摩纹理”,用较轻柔的力度,按摩你最想消脂的部位。
- (2)上下按摩颈部,不仅可以去除角质,更能加速下颌淋巴循环。
- (3)微微抬起头,用洁面扑固定住下颌肌肤,顺时针旋转按摩10次,反向相同。

第二节 细臂丰胸

腋下赘肉

夏天里的衣服多无袖款式,但是缺乏运动的你穿上背心时若露出令人难堪的腋下赘肉,你是选择放弃这一款衣服还是想办法改善体格上的小瑕疵呢?为了让自己穿衣服更美,从现在起每天力行下列这个消除腋下赘肉的简单运动吧!将双手往两方平抬,手掌往上,然后做绕圈的动作(可以做30下往前绕圈,然后30下往后),做的时候腋下及手臂外上侧会觉得紧紧的,那就是动作见效的成果,不要放弃,一定要继续做。

告别胖手臂

- (1)双臂伸直在腹前,挺腰收腹。
- (2)身体直背屈膝向前弯,压缩腹围呈划船状。
- (3)手由腹部划向胸前远端,手臂保持平直用力,眼睛看斜前方,连续划10~15回。连续做以上动作4~8回后,再继续做15~20秒钟放松伸展操。
- (4)预备,屈肘,手臂平举,十指交叉。
- (5)双腿伸直,同时手心外翻向上推举,夹紧肛门收子宫,保持15~20秒钟。

瘦手臂妙方

- (1)双手向前伸直,两脚站立与肩同宽。
- (2)双手向外画圆20次。
- (3)再向内画圆20次。
- (4)画圆不用画得太大,用手臂的力量,而非手掌。至于做几组个人凭感觉,每天坚持会有效果的。

轻轻松松瘦手臂

将平常喝完饮料的瓶子里装满水,当你坐在电脑前时手拿水瓶伸直,做弯曲手臂动作,尽量用力,让胳膊上的赘肉抖动起来。做30个后换另一只手重复,坚持到手酸痛为止,长期下来胳膊会越来越细。不用买哑铃就可以此代替运动,看电视时也能做,不知不觉手就会瘦下来了。

女性爱胸每日必做

(1) 正确穿戴胸罩:胸罩不可以过松或过紧,如果胸罩太大,就起不到支托乳房的作用,而太小会妨碍乳房的发育,选择合适的胸罩尺寸需测量自己的底胸围,即用软皮尺沿两侧乳房下缘一周测量。胸罩夏天应每天换洗,冬天每周至少换二次,以保持乳房的清洁。

(2) 定期使用丰胸产品:配合由上往下、由外往内的正确按摩,植物精华能快速渗透表皮,促进乳腺发育,增加脂肪体积存量以丰满胸部。停经5天后,荷尔蒙比较旺盛,胸腺、相关细胞也比较活跃,这时用一些丰胸的产品效果很好。

(3) 沐浴健胸按摩:沐浴时以莲蓬头冲洗胸部,使用温水,每次至少冲洗1分钟,促进胸腺发育,刺激血液循环。这样不仅能保持清洁,还能增加乳房的柔韧性,预防下垂。

(4) 适当运动:驼背或姿势不好最容易影响乳房的正常发育。腰、背挺直贴在墙上,双手置于膝盖上,举起双手到垂直位置,头、手尽量向上伸,但腰部必须保持直立。

提升乳房防止下垂的动作

(1) 跪坐在垫子上,腰部挺直,双手放在身体两边。

(2) 吸气,吸气的同时双手放在头的后方,并且十指互扣。手肘尽量左右打开,扩胸,同时做深呼吸。

(3) 吐气,同时把双手移动向左侧,同时右手向上,左手下。然后吐气,吐气的时候左手用力往下拉右手。停留5秒钟,做深呼吸。

(4) 换另一边做。

不良习惯让胸部缩水

(1) 站、行、坐、躺的各种姿势,要多加注意,要养成良好的习惯。从整个形体来说,要做到两臂自然下垂、收腹、提臀、直膝。千万不可弯腰驼背,塌肩凹胸。

(2) 要正确地选择、使用胸罩。胸罩不可过紧或过松,并要长期使用,即便是在妊娠哺乳期也不要放弃。睡眠时,要解开胸罩的扣带,以免影响乳房的血液循环。

(3) 不要俯卧在床上,尤其是在睡觉时,俯卧会压迫乳房,影响乳房的健美。

(4) 如果乳房有病要及早到医院诊治,切不可乱用药物外敷乳房。

第三节 细腰收腹

清晨瘦腰法

运动是最有效最快捷的瘦腰方法。早晚做适量运动,有助于长期巩固效果。每天早晨睁开眼睛后,仰躺于床上往前面伸展约10秒钟,不用屏住呼吸,仰躺时脚部尽量伸展,右膝盖呈90度弯曲倒于左侧腰际做伸展,左手跟随在旁。然后坐在床上,上半身前倾,进行脊背的伸展运动,两手置于头上,向前伸展约10秒钟。最后站起来,弯曲左肘置于头部后方,用右手抓住左肘,保持这样的动作尽量往右侧伸展,约10秒钟,左右交换来回做。

睡前瘦腰法

睡前的床上运动比较简单,但要注意站立时的姿势,弯曲肘部置于头后方,两手夹住枕头,手腕尽量弯曲伸展做20次;再将膝盖呈90度弯曲,在膝盖间夹住枕头,可使腹部紧缩并有提臀的效果,慢慢地回到原来位置再抬起做20次;还可以将枕头压在腹部下方,伸展手部,右手和左脚举起约20厘米,交换来回做20次。

按摩瘦腰法

如果不是特别敏感、特别干燥的皮肤,可以每周为身体去一次角质,让瘦身营养品的成分更有效地被吸收。同时要认清自己的肥胖性质,是松松的“橘皮”,还是厚厚的顽固性脂肪。选择不同的瘦身产品,按说明按摩身体,当然,你不能把所有希望寄托在这一个步骤上,必须配合合理饮食和科学运动。

捡书捡来小蛮腰

坐在椅子的中间,挺胸直背,幻想有两本书在椅子两侧的地上,做捡书的动作让身体侧屈,慢慢往下,再慢慢起来。两边各重复10次。

时刻保持“积极腹肌”

如果要有平坦腹部,每天做50个仰卧起坐就很有效了。但更关键的是,工作、购物、公车上……时时刻刻都要让腹部保持“紧张”这样不需花大力气就能见效。让我们一起来体会一下腹部应有的状态:站立时,把一只手放在髋骨的前面,把你的另一只手放在另一侧,紧缩腹肌,你的两只手会聚在一起。请注意腹部如何拱起的——让你的腹肌缓慢松弛,两只手自然就分开了。

饮食瘦腰法

(1)大胃王:身体的新陈代谢率降低,加上平时缺乏运动,喜欢吃甜品和冷饮,肥肉就很容易积聚在上腹部位。所以要尽量以天然糖替代蔗糖,早晨空腹喝一杯蜂蜜水,下午茶吃点苹果、猕猴桃,不但可以满足对于甜食的欲望,还可以起到清肠的作用。

(2)小肚腩:日日驻守办公室,吃饱就座,有时工作忙起来连水都来不及喝,所以好多人都有便秘问题,这种情况在节后特别严重!多喝酸奶,记得每天8杯水,味浓的东西少吃。

(3)水桶腰:主要是由贪吃引起,从今日起节制食量吧!高热量食品躲开,来盘生菜沙拉;暴饮暴食回避,细嚼慢咽增加饱胀感。

纤腰加强版

记住多喝水,少喝碳酸饮料,碳酸饮料和那些含糖量高的饮料会让你的肚子鼓得像个气球。少吃盐分太高的食物,如薯条、腌制品、罐头食品,高盐分的食物不仅不健康,还容易引起水肿。

第四节 美腿提臀

床上舞动秀美腿

第一节:仰卧起转体仰卧,分腿屈膝,双手轻触耳垂处。上体抬起30~40度,并向左转体,右肘关节触左膝,还原,再做反方向,做30次以上。上体要直,速度不能太快,动作要连贯。作用:锻炼上腹肌群及下腹肌群,使腹部平坦结实。

第二节:仰卧收腹举腿仰卧,屈膝,脚离地10厘米。小腹用力使腿部举起,臀部离地,还原成基本姿势,做20次以上。手臂不要用力,当腹肌感到吃力时,手臂可以给一些助力。作用:锻炼下腹肌群。

第三节:行动车轮蹬仰卧,两臂放于体侧,一腿屈膝于胸前,另一腿伸直。屈膝向前画圆蹬出,另一腿同时收向胸前,腿不能触地。作用:坚实下腹肌。

脚步肌肉伸展运动

(1)准备一块方石或利用一阶楼梯,将脚尖立于台阶边缘。

- (2)脚后跟尽量往下压。
- (3)脚尖踮起,重复做20次,可以训练脚部肌肉,促进血液循环。

日常护理腿部的方法

- (1)使用按摩油,由下向上按摩。
- (2)半坐卧时将全身放松,特别放松大、小腿肌肉,晚上睡觉时,将脚踝微微垫高,有助消除脚水肿。
- (3)经常保持双腿暖和。
- (4)用38℃左右的热热水,浸泡半身浴约20分钟;或者用保鲜纸包住双腿20分钟,令小腿出汗,有助烧脂。
- (5)一边看电视,一边足浴,就不会占用时间了。
- (6)平时早晚上班、回家都步行。
- (7)针对脚部减肥穴位做指压。

脚尖运动

- (1)脚尖上扬,脚尖下扣,各20次。
- (2)逆时针方向转动脚踝关节,顺时针方向转动脚踝关节,各20次。

纠正脚趾上翻运动

- (1)坐在地板上,单腿伸直,将脚拇趾张开、闭合,重复20次。
- (2)用手分开脚的拇趾与食趾,转动每个脚趾,让脚趾与接合的骨头呈一直线。
- (3)在拇趾与食趾间夹住一条毛巾,双手拽住毛巾,往身体的方向接近。

脚部按摩运动

- (1)双手手指与大腿肌肉呈垂直状态,轻轻地往下快速戳点,可以放松大腿肌肉,从而让脚部感到十分舒服,可连续做20次。
- (2)由膝盖向脚踝方向慢慢往下按摩20次。
- (3)以脚踝为中心在四周画圆圈20次。
- (4)用大拇指用力压脚掌20次,可以刺激全身穴道,舒缓全身筋骨。

脚部护理保养

- (1)双脚用温水泡软。
- (2)用指甲刀修剪趾甲,切记不要修剪得太深入,伤及趾肉。
- (3)用浮石或海绵摩擦脚部粗硬的皮肤,不要过于用力,最后抹上护肤乳,并仔细按摩。

五大法宝教你消瘦臀部

爬楼梯:爬楼梯,简单又省钱!爬楼梯有很多好处,可以消耗卡路里,另外,如果你在走楼梯时,每次踏两个阶梯,可带动你的大腿及臀部肌肉群,紧实你的臀部。

推墙:双腿并拢,双手撑在墙上,腿打直,臀部先向外伸展10秒钟,接着再朝墙靠近10秒钟,重复做,不仅可让雕塑臀部曲线,也有收腹的效果,小腹会慢慢变平。

立姿蹲举:最好能有弹力绳或是跳绳辅助,如果没有,也可以空手做。首先,双脚张开与肩同宽踩住弹力绳,双手再握住绳子放在肩上,臀部往下蹲,使大腿与小腿间约成90度,静止动作维持8秒钟后,再站直。至于该做多少次,请依照个人感觉视情况调整。

前后步蹲举:同样可使用弹力绳或是跳绳辅助。脚踩着绳子后,两脚成前后步,接着下蹲,使前后脚的大腿及小腿都成90度。

金鸡独立:找一把椅子,扶着椅背,一脚站直,另一脚在空中向后伸展,约2秒钟后,再放下,动作可重复10~15次,接着换脚再做。

悄悄收紧你的臀

(1)收在刷牙漱口时:刷牙时,两脚并拢,肩部挺起,臀部用力缩紧。漱口时,臀部放松。重复动作,可使臀部及大腿的线条更动人。

(2)收在沐浴松弛时:沐浴时,心情得到放松,更是臀部健美的好时机,因为身体得到暖和,血液循环更好,容易解除肌肉酸痛,更可消除身体的水肿。放一池温水,坐在浴缸中,将双腿伸直。将一条腿曲起,用力将身体向前俯,维持约 10 秒钟,双腿轮流重复动作,能收紧腿部及臀部的肌肉。

睡前小动作简单瘦掉大 PP

(1)平躺在地上,膝盖弯曲,脚掌触地,然后向上挺起臀部到最大限度(最好挺起至腰部和大腿成直线),回落。重复此动作 3 组 20 次。

(2)侧卧在地板上,用手肘支撑起上体,下面的腿弯曲。向上的腿伸直与上体成 90 度,然后抬起放下,每侧重复 2 组 20 次。

(3)身体全部侧卧在地板上,

膝盖与上体成 90 度角,抬起上面的腿再放下,注意两只脚保持接触,重复此动作 2 组 30 次。

第三章 手足护理

第一节 手部养护

养护手部的要诀

(1)清洗手部以温水为佳,并用温和的中性香皂清洗,洗后再用冷水冲洗,如此才能避免皮肤表层膨胀。

(2)每次洗手后要将双手彻底擦干。

(3)一星期至少做一次完整的手部保养。

(4)经常做手部冷敷及热敷,使血液循环顺畅。

(5)经常使用柠檬类的温和性收敛水。

(6)做粗重工作时要戴上手套。

(7)尽量保暖,不让手受冻,因为温度过低或手部的血液循环变慢都会影响营养成分的吸收。

居家护手过程

(1)先把手在热水里泡几分钟。

(2)然后用绿茶的手部磨砂膏按摩双手。

(3)接着将手在温水中洗净。

(4)再用脸部用的按摩膏按一会儿双手。

(5)最后用温水冲洗,之后涂一层护手霜。

手部 DIY 护理

用淘米水洗手

坚持用淘米水洗手,可收到意想不到的好效果。煮饭时将淘米水贮存好,临睡前用淘米水浸泡双手 10 分钟左右,再用温水洗净、擦干,涂上护手霜即可。

用牛奶或酸奶护手

喝完牛奶或酸奶后,不要马上把装奶的瓶子洗掉,一定要记得对“废品”进行充分地利用。将瓶子里剩下的奶抹到手上,约 15 分钟后用温水洗净双手,这时你会发现双手嫩滑无比。

鸡蛋护手

用一只鸡蛋去蛋黄取蛋清,加入适量牛奶、蜂蜜调和均匀后敷在手上,15 分钟左右洗净双手,再抹护手霜。每星期做一次对双手有去皱、美白的功效。

改善手部皮肤粗糙

(1)选择“对”的清洁品,注意以维生素 E 与 B 为主要成分的产品,避免碱性过强的清洁品为主要原则。

(2)一周一次的去角质。使用手部专用去角质霜以避免过粗颗粒的刺激。

(3)注重滋养与呵护,只要感觉干燥就随时涂上护手霜。白天时最好选择有 SPF(防晒系数)的

日用护手霜,避免晒黑或晒斑的形成。

(4)利用睡眠时间加强滋养。涂上乳液乳霜后戴上手套以利养分吸收,或者以保鲜膜包裹双手数分钟,也可加强吸收滋养。

自制护手膜

护手油:取植物油(香油、色拉油均可)100克,加50克蜂蜜,2只鸡蛋清,一朵玫瑰花或几滴玫瑰油,放在砂锅中,文火加热至皮肤可接受的温度,将手浸于其中10分钟,有很好的滋润效果。

手部按摩油:取半杯橄榄油加几滴玫瑰香水,再加入半汤匙蜂蜜和少量的水,适合手部皮肤粗糙和干裂的人。

养手膏:将半根黄瓜捣烂,加一个蛋黄搅匀,加入一汤匙橄榄油。涂在手上,戴上棉质手套,第二天早晨洗净,双手的皮肤会变得清爽滋润。

洗手液:每次洗手后,用少许白砂糖或滴几滴柠檬汁搓搓手,也有很好的美肤效果。

做完家务用醋泡手

做家务时,双手免不了会接触到各种碱性化学制剂,经受反复的摩擦、挤压,而且双手湿了又干,干了又湿,最容易导致表皮水分丧失,引起皮肤干燥、脱水,破坏皮肤表面油脂层,使它们看上去干燥而粗糙。家务不能不做,不过,双手也要保护。在洗洗涮涮的时候戴上手套,是对双手最基本的保护。除此以外,做完家务后再用醋混合水泡手,也能达到有效护肤的目的。在半脸盆温水中加入一茶匙食醋,混合均匀后,将双手浸入其中,交替进行按摩。一般可从一只手的手背按摩到指尖,再从指尖按摩到手背,大约10分钟。擦干双手前,别忘了仔细清洗指甲缝隙中的污物,最后抹上护手霜。另外,用柠檬水泡手同样可以达到理想的效果。

橄榄油泡手防倒刺

长了倒刺,千万不要硬用手撕掉,因为皮肤角质被撕掉后,真皮层暴露,容易引起继发性细菌感染,可能导致甲沟炎或局部脓肿扩散。对于一般的小倒刺,可以先用温水浸泡有倒刺的手,等指甲及周围的皮肤变得柔软后,再用消过毒的指甲刀将倒刺剪掉,然后涂上一些抗生素软膏,比如红霉素软膏、百多邦软膏等,以及有强效保湿作用的润肤油,尤其注意在指甲周围多涂抹一些。长倒刺跟皮肤干燥少油有关。经常接触洗涤剂的女性,干家务时最好戴上橡胶手套,平时还可以用橄榄油(最好是温热的)泡泡手或者用橄榄油涂抹按摩,都有助于防止倒刺的生成。

指甲的护理

(1)手指甲被挤掉后,万一是夜间,不能去医院时,应对局部进行消毒,若家里有抗生素软膏,应涂上一层。第二天一定要去医院诊治。

(2)平时不要把指甲剪得太“秃”,否则容易造成指甲缝破裂出血。

(3)有指甲破裂出血史的人还应在日常的膳食中注意多吃些含维生素A比较多的食物,如白菜、萝卜、韭菜和猪肝,以增加皮肤的弹性。

第二节 足部保养

足部保养四步走

(1)浸泡:目的在于软化角质,舒缓压力。脚部皮肤软化后,清洁和保养的效果会更理想。先在温热的水中加入适量浸足液,把双脚浸泡在水中后再慢慢加入较热的水,泡到泛红并流汗为止。

(2)去角质:想让足踝快速恢复细致,最重要的环节便是去角质,除去老化细胞,可帮助新陈代谢。女性的脚比较细嫩,因此一旦遇到伤害就会变得比较粗糙。建议用圆滑的小石头摩擦,再涂上

滋养霜,套上棉袜即可。

(3)保湿:脚踝是足部最容易干燥的地方,所以此部位的保湿工作最重要。可以依肌肤性质来选择产品。油性肌肤可选择清爽的乳液,而干性肌肤可选择护肤霜或按摩油,或是高保湿乳霜或油脂成分来滋润肌肤。

(4)清爽:目的在于消除足部肌肤紧张状态,使双足回复活力。在足部感到疲倦或酸痛时,轻轻喷射适量爽足喷雾于足部及腿部,尤其是脚趾缝间和鞋子、袜子内部。

美足小窍门

(1)每天晚上泡泡脚,在水中放点浴盐或精油,清洁、舒缓、促进血液循环,功效全在里面了。

(2)用浮石或磨砂刷磨搓老皮时,一定要先泡脚,否则会搓伤皮肤。

(3)去除硬皮的秘密在于每天磨去一点,不能企图一次磨平,那样可要承受被搓伤的痛苦。

(4)洗脚后马上涂抹护肤乳液,并轻轻按摩促进皮肤尽快吸收。

常做美足操

(1)抻扯脚趾:坐下,双脚微微弓起,将手指伸进每个脚趾之间,做各种脚部弯曲和伸展的动作,可以一次一只脚,也可以两只脚一起来。

(2)按摩脚心:将腿屈膝抬起,放在另一条腿上,膝心向内。按摩左脚心时用右手,按摩右脚心时用左手,交替按摩,直到局部发热。脚底的穴位非常多,做按摩可促进血液循环舒缓放松。

脚部紧急 SOS

足茧:脚底长茧后,除了尽量穿质软、低跟的鞋子,常用滋养油润泽脚底也很重要。可选择足部专用滋润霜或橄榄油,在晚上睡觉前涂在脚底,穿上棉线袜,让热气帮助毛孔张开,油分被吸收而双脚皮肤变得柔软光滑,第二天起床后用浮石摩擦长茧部位,最后用温水洗净,一周一次。

脚汗:市面上有抑制脚汗的足部喷雾剂,可选择植物成分产品,如迷迭香油可舒缓疲惫双脚,茴香精油有抗菌、除异味的功效。

足色黯沉:适用于脸部的美白产品也同样适用于双足;此外吃剩的果皮也是不错的美足品,用柠檬皮、西瓜皮或小黄瓜这些富含维生素 C 的蔬果摩擦脚面,可使皮肤柔嫩、白皙。

脚部美容与护理四忌

(1)忌穿小鞋子。经常穿小鞋不仅可能使脚部畸形,还会在脚后跟或脚掌处磨出硬皮,即使以后穿普通鞋也会有压痛感。时间长了还可能形成“鸡眼”,甚至导致脚趾或足底皮肤变形。

(2)忌对脚部干燥不作处理。尤其是秋冬季节,脚底皮肤容易干燥蜕皮和龟裂。如果不作处理,脚部皮肤会进一步恶化,导致鸡眼或趾间皮肤变白、感染化脓。因此切不可小视脚部皮肤干燥。

(3)忌不穿或少穿袜子。春夏季节,因水土或其他原因,很容易生出又痒又痛的足癣,轻者蜕皮,重者化脓奇痒。为方便不穿袜子,不仅可能导致皮肤溃烂,还有可能将霉菌传染到身体其他部位。

(4)忌不注意脚部按摩。女士们对于夏天穿凉鞋残留的鞋印十分敏感。若不注意,不仅有损于脚面皮肤的洁白细润,甚至会产生皮肤过敏等不良现象。为此,可适当按摩或揉搓双腿和双足,以保持脚部处于健康状态。

给双足 SPA 的呵护

(1)消肿泡足:将两三滴精油和蜂蜜放入热水中,再放入绿茶袋,绿茶充分泡开后把双脚浸入水中,之后用两只手把水淋到膝盖上,适合的水温是接近体温的温度,这样能够消除脚部的水肿。

(2)套足泡脚:把足盐倒入温水里搅匀,浸泡双脚约 10 分钟,之后在足跟涂些橄榄油,套上保鲜袋再浸入温水中,长期坚持,双脚自然水嫩。

(3)冷热交替泡足法:将双脚浸入热水约 2 分钟,然后再浸入冷水 2 分钟,交替三四次,不仅能增强肌肤的抵抗力,还能缓解疲劳。

(4)蔬果疗法:用柠檬、西瓜皮、小黄瓜等富含维生素 C 的蔬果来擦脚,不但可以防止脚部发炎,还能起到美白的效果。

去角质令足部恢复细嫩

因为过多的承重和摩擦,足部表皮的角质细胞较厚,而且容易增生,所以容易生老茧,想让足部快速恢复细致,最重要的环节便是去角质。足部洗净后,将双足浸在海盐水或盐水当中,等 5~10 分钟后再用剪刀修剪趾甲周围的甲上皮或过长的趾甲,接着在整个足部涂上去死皮用的去死皮膏,让去死皮膏在足部保留 5 分钟后,将足部洗净、擦干。适合磨脚的工具具有极细致的研磨砂所做成的锉子或者磨脚石,只要用一点时间和很轻的力道,以画圆圈的动作把脚跟、脚底、大脚趾下面这些容易长硬茧的部位稍微磨一下就可以了。

足部滋润 DIY

(1)南瓜足部护理:准备三两南瓜,放到玻璃碟里,放入微波炉内弄熟,略放凉后加入一大勺橄榄油,再捣成泥状。将南瓜泥均匀地搽在脚部,包上塑料袋。等热力散发得差不多后(约 15 分钟),用热水把脚冲净,这时你的双脚就吸收了南瓜的维生素 A 和维生素 C。

(2)凡士林敷足:这是一个非常简单的足部敷护方法,在临睡前在脚上涂上厚厚的一层凡士林,然后穿上棉质的袜子,第二天早上再洗干净。

第四章 化妆品的选购

鉴别化妆品的质量

轻轻地在手腕关节活动处均匀涂抹少量的化妆品,然后手腕上下活动几下,几秒钟后再观察化妆品是否均匀地附着在皮肤上,如果手腕上的皱纹没有淡色条纹的痕迹,就可表明是质地细致的化妆品;反之,该化妆品质量有待检查。

辨变质的化妆品

(1)发生变色:如果化妆品原有颜色变深或存有深色斑点,是变质的表现之一。

(2)产生气体:如果化妆品变质,微生物就会产生气体,使化妆品发生膨胀。

(3)发生稀化:化妆品若变质,化妆品的膏或霜会发生稀化。

(4)液体浑浊:液体化妆品中的微生物繁殖增长到一定的数量后,其溶液就会浑浊不清,有丝状、絮状悬浮物(即真菌)产生。

(5)产生异味:生长中的微生物会产生各种酸类物质,变酸的化妆品,会产生异味甚至发臭。

总之,发生以上任何一种现象的化妆品都属变质化妆品,须立即丢弃,不得再使用。

选购营养性化妆品

人参类:加入人参成分的化妆品。人参富含多种维生素、酶和激素,有利于促进蛋白质的合成和毛细血管的血液循环,并刺激神经,活跃皮肤,从而有利于皮肤的滋润和日常调理。

珍珠类:添加了珍珠层粉或珍珠粉的化妆品。珍珠里饱含多种微量元素和角蛋白肽等成分,利于人体酶的代谢,促使皮肤组织的再生,帮助护肤、抗衰老、养颜。

蜂乳类:蜂乳中富含烟酸,有助于防止皮肤变粗。另外,蜂乳中包含的糖、蛋白质、脂类等人体不可缺少的物质,都有助于滋润皮肤。

花粉类:花粉中包含的多种维生素、氨基酸及人体必需的多种元素,对于促进皮肤新陈代谢,柔软皮肤,增加皮肤弹性,减轻面部色斑及小皱纹都有很好的作用。

维生素类:维生素 A 有助于防止皮肤脱屑、干燥,维生素 C 对于减弱色素有很好的疗效,可以使皮肤白皙。维生素 E 则能起到延缓皮肤衰老、舒展皱纹的作用。如果将几种维生素如 A 与 D、E 或与 B、C 同时添加,效果会更好。

水解蛋白类:水解蛋白类成分能够和皮肤产生良好的相容作用,它利于营养物质的渗透,并在皮肤表面形成保护膜,使皮肤光滑细腻,减少皱纹产生。

选购减肥化妆品

在选购时,应注意优质的减肥化妆品,一般是挑选临床验证疗效高、成功案例数字多且可在短时间内全部吸收的,无刺激性气味,无过敏现象,且质地细腻的化妆品。

选购防晒化妆品

在购买的时候,可根据皮肤的性质及季节来选购。

根据皮肤的性质:干性皮肤最好选择防晒油或者防晒霜,因为它们除了防止日晒,还可增添皮肤的润泽度而对于油性皮肤,则应选用于防晒蜜和防晒水,因为它们可以缓解脸部皮肤的油脂分泌。

根据季节:夏季应当选用防晒性能强的化妆品,如防晒水、防晒霜;而冬、秋季气候,因气候比较

干燥,可涂些防晒油来缓解皮肤干燥或起皱的现象。

男士选购化妆品的技巧

(1)辨别皮肤类型:干性皮肤较细嫩,毛孔较细,不容易出油,因此应选用油质的化妆品,比如,奶质、人参霜、蜜类、香脂、珍珠霜,这类化妆品形成的油脂保护层可以改善干性皮肤不耐风吹日晒的状况,更好地保养皮肤。油性肤质毛孔粗,油脂分泌旺盛,容易造成毛孔的堵塞,脸部一般有粉刺、斑等问题。这类皮肤应选用水质化妆品,控制油脂分泌。中性皮肤最好选用含油、含水适中且刺激性小的化妆品。

(2)根据年龄选购:由于青壮年生理代谢比较旺盛,因此皮下脂肪丰富,所以应选取蜜类和霜类的化妆品。

(3)注意职业的不同:经常进行野外作业的人,为避免因日光中紫外线的过度照射产生的日光性皮炎问题,应选用紫罗兰药用香粉或防晒膏做日常保养。重体力劳动者由于工作时出汗多,汗味重,可在洗澡后选用健肤净。

选购优质的洗发水

优质的洗发水,其瓶盖封装非常紧密,液体不易外溢。优质的洗发水,其溶液酸碱度适中,对头发刺激性比较小,在 0°C ~ 40°C 的温度之内,透明洗发水不会变色,而珠光洗发水的珠光也不会发生消失和变色的现象。优质的洗发水,其液体纯净,无杂质,无沉淀,有一定的浓稠度,而颜色应与洗发水香型名称相符,比如,玫瑰香型的洗发水就应为绯红色。

选购喷发胶

在购买喷发胶时要注意以下几个方面:

包装容器:应选封装严密,不易爆裂或跑、漏气,安全可靠的产品。

喷雾阀门:要查看阀门是否畅通无阻塞。

雾点:其喷出的雾点应细小而均匀,并呈流线形状发射。一喷洒在头发上,就能够快速形成透明的胶膜,有较好的韧性和强度,有光泽。

选购清洁露

在选购的时候,宜选择:乳液稳定,无油腻感,无油水分离现象,易于敷涂,对皮肤没有刺激感的优质清洁露。此类清洁露特别适合脂性皮肤者。优质的清洁露,其膏体细腻而滑爽,涂在皮肤上容易液化,并保留较长的时间来清洗毛孔的污垢。污垢去除后能够在皮肤上留下一层润肤的油膜为最佳。

选购优质冷霜

在选购的时候,要选择香味纯正,膏体细腻软滑、色泽洁净正常,夏天不易渗油、冬天不易结块,方便涂搽的冷霜。

选购适合的粉底霜

选购粉底霜时,应根据自己皮肤的状态、肤质以及季节和目的来选择。粉底霜一般可分为液体型粉底霜、雪花膏型粉底霜和固体型粉底霜3种类型。

(1)液体型粉底霜:水分含量较多,使用后的皮肤则显得娇嫩、滋润、清爽,如果皮肤比较干燥或希望化淡妆,这是最佳的选择。

(2)雪花膏型粉底霜:油分比重大,呈雪花膏形态,富有光泽,遮盖能力强。适宜于在出席宴会、集会等大场面郑重化妆时使用。因为它的强遮盖力,最好选用与自己的肤色相近的颜色,以免产生不自然的感觉。

(3)固体型粉底霜:它的特征是用水化开后,涂抹在皮肤上能够形成具有斥水性的薄膜,很少发生掉妆现象,适用于夏季或油性皮肤使用。

选购粉饼

在选购时,要注意,优质的粉饼应是:粉粒细而滑,附着力强,易于擦抹;其饼块不容易碎,且不太硬,完整而无破损;其表面平整而洁净,颜色均一,没有异色杂质星点,香气柔和、悦人,没有刺激性。

按肤质选胭脂

干性皮肤最好选用霜或膏状油性较大的胭脂,油性皮肤则应选用粉饼状或粉状胭脂,中性皮肤适合各种类型的胭脂。推荐初学化妆者选用粉剂型胭脂。

(1)根据肤色选胭脂。肤白的人应涂粉红色或浅色、玫瑰红色胭脂,肤色偏黄(褐)的人最好用精红色胭脂,肤色较深者涂抹淡紫色或棕色胭脂为佳,不同颜色的美容效果各不相同。粉红色给人以温柔体贴、甜蜜亲切的感觉,最宜婚礼化妆;大红色则会流露出热情奔放、生气勃勃的气息,适于宴会化妆。

(2)根据年龄选胭脂。年轻女性涂擦大、圆些的胭脂,可以显示其青春活力。而中年妇女则应把胭脂涂得高、长一些,方显成熟、端庄和稳重。

选购眉笔

选购眉笔的时候,应选择笔芯软硬适度、色彩自然、易描画、不断裂且久藏后眉笔笔芯表面不会起白霜的眉笔。注意选购不同颜色的眉笔来衬托不同的肤色。

选购眼影

选购眼影时,要注意眼影块的形状,其块应是色泽均一、完整无损,其粉粒要保持细滑。优质的眼影都宜于擦抹,并对眼皮没有刺激性,黏附的时间久,且易于卸除。

选购眼线笔

笔干长短适宜,笔毛柔软而富有弹性,含液性能好,无杂毛的眼线笔即为优质品。初学者可选用硬性笔。

选购眼线液

选购的时候,应选择无刺激、不易脱落、干得快、持妆久、易描绘成线条、卸妆的时候非常容易去除的眼线液。

选购睫毛膏

在选购睫毛膏的时候,应选择黏稠度适中,膏体均匀而细腻,在睫毛上面容易涂刷,黏附比较均匀,可以使颜色加深,增加其光泽度,涂上后不但不会使睫毛变硬,而且还有卷曲效果的。干燥后不会黏着下眼皮,且不怕泪水、雨水或汗的浸湿。具有很强的黏附性,且易于卸除。其色膏对眼部没有刺激性,安全无害。

选购睫毛夹

购买睫毛夹时,要选择睫毛夹橡皮垫紧密吻合,松紧适度的,若夹紧后还存在细缝,则无法完成睫毛夹的功效。

选购指甲油

选购时,可根据以下几个方面进行选择:

- (1)附着力强,容易涂抹,其色调和光泽不容易脱落。
- (2)涂抹后固化及时,干燥速度快,且能形成颜色均匀的涂膜。
- (3)有比较好的抗水性。
- (4)颜色均匀且一致;其光、亮度好,易于摩擦。
- (5)其颜色要与手部的肤色及服装风格保持统一和谐。

选购优质口红

购买优质口红可以从以下几个方面来挑选:

外观:口红的管盖要松紧适宜,管身与膏体能够伸缩自如,且口红的金属管表面颜色应不脱落、光洁又耐磨。若是塑料管身应保持外观光滑,无麻点。

膏体:口红的膏体表面应光滑滋润,附着力强,不易脱落,无麻点裂纹;并且不会因气温的升高而发生改变。

颜色:优质的口红颜色应色泽均一,用后不易化开。

气味:要保持香味纯正,不能散发任何奇怪的味道。

选购香水

香水按照香味主调可分为合成香型、东方香型、花香型等几种。无论属于哪一种香味,其浓度大致可分为香精、香水、古龙香水和淡香水四种。试验香水时,最好选用淡香水或香水。因为浓烈的香味会造成嗅觉的迟钝。一般的试用方法为:将少许淡香水喷洒在手腕内侧,轻挥手腕,停留1~2分钟,使皮肤上的香水干透。这时闻到的香味是香水的头香。稍后10分钟,再闻,这时的香味是香水的体香,最接近香水的主调,也是能保持时间最长的香味。过几个小时甚至更长时间后留下的叫做香水的尾香,即留香。选择令人满意的香水,就要注意细细品味香水各个阶段的香味是否和谐,最主要的是看香味是否能够迎合心意,体现个性。

选购优质浴油

选购时应选香气宜人、无异味、液体稀稠度适中,涂抹感觉柔和、无刺激性的浴油。优质的浴油可以润滑皮肤,推荐皮肤粗糙的人或在干燥的季节里使用。

选购乳液

为避免使用过期或者变质的乳液,购买时一定要看清楚乳液的出产日期。乳液要色泽柔和、手感好,若色泽泛白、暗淡或者呈灰黑色,则说明乳液酸碱度的调和不成比例或者产品质量不过关,不宜涂抹。要选择细腻、滑软,香气纯正的乳液来使用,而涂抹后有黏腻感、对皮肤性有刺激且有异味的乳液,就不要使用涂抹。乳液要在室温下保存,注意保持乳液的半流动性。

第五章 趣味休闲

第一节 养鱼钓鱼

选择观赏鱼容器的技巧

平常所用的用来养观赏鱼的容器,一般是用透明的玻璃制造的。选择容器,首先要看观赏鱼的品种,再根据它的体形大小和数量多少,以及生活习性、生态环境等等的一些情况,做出合理的选择。

(1)海水鱼容器:热带海水鱼(也称海水鱼),也是观赏鱼的一种,其色彩绚丽鲜艳,人见人爱,成了宠物中的新贵,在体形上看,海水鱼比热带鱼要大些,在水质方面其要求更高,还有过滤设施也需完善。因此,一定要使用适当大的容器,由于海水里带有腐蚀性盐,所以,一定要用硅胶黏合制造而成的全玻璃容器,而不可以使用桐油石灰和石棉漆以及角铁(角钢)这三种原料组合制造而成的容器,否则会发生化学作用,对鱼有害。

(2)金鱼容器:鉴赏金鱼通常是以俯视为主,所以被称为顶观鱼,因为它那美丽的体色一般表现在其头部和背部还有尾部,自古以来,人们都将金鱼饲养在一些盆、缸以及池中。盆、缸、池有着比较开阔的水面,其水中溶入了空气中的一些氧容量,对金鱼的生长和发育非常有利。

(3)热带鱼容器:因为热带鱼的背部颜色很普通,其美丽的色彩分布在身体的两侧,所以被称为侧观鱼。因此,必须将热带鱼饲养在用透明的玻璃制造的容器中,它的美丽形态才能被欣赏。

设置水族箱的技巧

设置水族箱,必须根据居室里的实际环境来决定尺寸的大小和放置的位置,通常不要放置于阳光直射处,否则滋生出来大量的藻类会影响观瞻。用来放置水族箱的柜橱和架子,一定要很牢固,不可以有丝毫晃动;最好在水族箱的顶部加一个盖板,以免因为使用电热棒而造成水分蒸发,影响了居室的环境。根据饲养的鱼的品种来设置水族箱,其方法有以下几种:

(1)饲养金鱼。设置饲养金鱼的水族箱,需配置以下几种设备:上部过滤器1台、水泵1个、吸水管1根和清洁刷1把,这些设置可以起到净水、增氧的作用,还可以换水、清洁缸壁。由于金鱼能够耐低温,所以不需要添置电热棒。

(2)饲养热带鱼。设置饲养热带鱼的水族箱,需在饲养金鱼的水族箱的配置上添加一根电热棒,以达到在气温低的时候给水加温的作用。电热棒的选购,首先要注意其是否有自动控温功能,有自动控温功能的可使水温保持在一个设定的范围内。

(3)由于造景缸均以水草为主,所以,应配置以下几种设备:植物专用灯、过滤器(可用外置式或沉水式的)、有自动控温功能的电热棒。而且要在缸底铺上沙并掺些基肥最好能增加一套能供应二氧化碳的系统,再配置一些清洁刷和吸水管等必备的工具。在布置水草的时候,应按照前后顺序来排列、种植,前景草种在最前面,中景草种在中间,后景草就种在最后面。

(4)饲养珊瑚或海水鱼等一些海洋生物。应配置以下几种设备:植物专用灯、滴流式的过滤器、吸水管和清洁刷,还有珊瑚蓝灯和电热棒等。缸底需铺上珊瑚沙,然后按自己的喜好叠放一些生物