

■美丽计策

跟明星学
美颈秘招

□锦衣

有人说要想知道女人的年龄只需看她有多少条颈纹，而在日常保养中颈部却往往被许多人忽略。即使是久负盛名的女星，往往也会忽略脖子的保养，而用粉底即使能改变肤色，却不能把这些皱纹藏起，于是她们在公众场合，就免不了现出“年轻脸老脖子”的尴尬样。其中最突出的就是女星范冰冰，明明是非常可爱的脸，脖子却横纹突起，而且深度也很明显，呈现出缺乏弹性和光泽的样子，令人惋惜。

虽然东方女星往往看起来皱纹少，更年轻，但在颈部保养方面，西方明星却更细心细致，很少出现“脸和脖子两个年龄段”的情况。下面让我们来看看好莱坞大牌明星们是如何保养颈部的吧。

凯瑟琳·泽塔·琼斯：

我的脖颈与年龄无关

凯瑟琳·泽塔·琼斯的成功并不是仅靠一张漂亮的脸蛋。她迷人的气质来自她的全身，不知你是否注意过她雪白的颈部时时透露出的性感气息。“自从我的美容师告诉我保养脖颈要多用浴盐之后，我就在每次泡澡时有意在浴缸内加两匙浴盐，给脖颈洗个浴盐澡，顺势再做个紧致按摩操。我将双手的四个手指分别向上提拉，舒展颈部小碎纹；然后双手的拇指和食指轻捏颈部两侧的肌肉，让颈部更紧实有弹性。”

“另外，每个星期敷一次颈膜，给脖颈补充营养。每次敷颈膜不会超过二十分钟，在颈膜没干之前就洗掉。这样的护理，几乎坚持十年了，从没有间断。”

卡麦隆·迪亚兹：

每天做肩颈操

霹雳娇娃卡麦隆·迪亚兹不只会小鸟依人，她塑造的各种荧屏形象桀骜不驯又富有无尽魅力，让人不爱也难。为了保持肩颈的性感，她一直坚持着自己的呵护方法：每天做肩颈操，不但可以美颈，还可以活血，让大脑更清醒。

步骤1：用手掌从另一侧手肘开始往上推，直到肩膀，两个肩臂各做5-8次。

体会：这个动作做完，肌肤会有灼热感，我想那是脂肪在燃烧。

步骤2：从上臂到肩做画圆圈的动作，时间持续五分钟。

目的：我想让自己的肩膀更紧实圆润。

步骤3：紧致操之后，一定要淋浴，之后涂上紧致霜轻轻拍打或按摩。

感觉：使用紧致霜之后我真的会明显感到脖颈的紧致。

脖子减龄了 谁还猜得到你的真实年龄？

□听风

每天在电脑前时间超过8小时？转头时常听见脖子发出“咯吱吱”的声响？如果你已经陷入这种状态，那就必须注意以下5个细节，给脖子减龄，不要让你的脖子暴露自己的真实年龄哦。

摘掉项链

英国牛津大学心理学研究发现，过重的项链会给颈动脉血流带来压力，不光会让你的脖子受累、提早衰老，还会影响脑部供血，让你的记忆力受损！一般来说，钻石项链最重，白金项链其次，而一条细细的纯黄金项链几乎不会给你的脖颈带来任何影响，是白领女性最好的选择。

选个好枕头

最健康的枕头高度是6-9厘米，但这个数据并不绝对。美国睡眠专家指出，睡姿是影响枕头高低

软硬的决定性因素。如果你习惯仰睡，枕头高度应与自己的拳头高度大致相等；如果你喜欢侧睡，那就挑选那些与自己一侧肩厚度相当的枕头；如果你习惯朝下，把枕头放在胸口睡，就挑选那种轻薄柔软的枕头吧，因为太厚的枕头会压迫心脏，迫使你的脖子过度向下，造成颈椎受损。如果你已经有了脖子痛的毛病，建议你买质地较硬的回弹记忆枕，帮助颈后血液循环。

摆对电脑显示屏

研究发现，40%的女性脖子提前衰老都是由于显示屏位置摆放不正确造成的。如果显示器偏左，就会使得你左半边颈部肌肉紧绷，反之则使右半边颈部肌肉紧绷。所以电脑显示器必须依正中线放置。另外显示器上的起点线必须与你的眼睛保持在同一水平面，不能摆放过高或过低。

如何测试显示屏安装是否得当？

首先，记住显示器上你经常看的一点，然后闭上眼睛。慢慢做几次头部上下运动。当头部运动到你感觉舒服的位置时，停住不动，睁开眼睛。如果显示器安装得合适的话，你的眼睛就刚好定格在之前你记下的那一点上。

每周做一次SPA

澳大利亚女性健康协会做过一项研究，专家把50个经常感到颈椎疼痛的女性分成两组，一组进行传统意义上的淋浴疗法，即将喷头水流开大、开猛，让水束大力敲击疼痛部位；另一组进行每周一次的SPA温热水疗。4周后发现，第一组女性的脖子疼痛状况并无改变，而第二组女性颈部韧带紧张度明显好转。专家认为，这是由于SPA能加速血液循环、软化颈后肌群的原因。

自我按摩法

推荐使用韩国健康专家朴志

远发明的自我颈部按摩法，研究发现，只要每天做一次，一周后就能为你的脖子轻松减龄！

A、摩面：两手中指贴近鼻梁旁并轻按鼻翼两侧，向上做擦脸动作，至额前，沿耳旁按摩至颌下，并轻轻按压耳垂周围，还原至鼻旁面颊。重复上述动作，共12次。

B、搓颈：以手掌沿颈后发际至脊骨中上1/3处，自上而下揉搓颈后部肌肉，反复12次，两手交错各揉搓一遍。

C、梳头：双手自前额发际开始，至项后发际止，分左、中、右三路梳头，重复4次。

D、提耳：双手拇、食二指指腹挤按耳轮中下1/3交界处及耳垂，各挤按3分钟。

E、肩胛牵拉：将左手掌置于右肩，右手置于头顶，右手用力将头向右前方下拉，至有拉扯感为止。停留15秒，再放松，重复5次。



想美颈?多吃紧肤食品

■葡萄柚

葡萄柚含有独特的柠檬酸成分，使人体的新陈代谢更顺畅。低热量、高钾量是它的优势，渴望加入美颈行列的人，都要尝尝葡萄柚的滋味。

■香蕉

甜糯的香蕉看似热量有点高，其实可以用来当正餐吃。它的钾含量很丰

富，脂肪与钠的含量却很低，这很符合营养标准。

■菠菜

菠菜富含铁质，可以使血液循环更顺畅，输送营养更迅速，想防止肩臂粗胖、颈部肌肤松弛，就要多吃菠菜。

■芝麻

芝麻不仅能提供人体

必需的维生素E和钙质，还含有亚麻仁油成分，可去除黏附在血管壁上的胆固醇，对血液循环和新陈代谢大有好处。

■苹果

苹果含有丰富的钙，可以代谢掉体内多余盐分，避免水肿，还可代谢热量。它的另一大特点还在于它内含的水溶性纤维质

“果胶”，可以缓解便秘，的确是一种美容水果。

■红豆

红豆里的石碱酸，可以增加肠胃蠕动、减少便秘、促进排尿，它所含的纤维素对紧致脖颈有很好的效果。

■芹菜

芹菜含有胶质性碳钙，人体容易吸收，美丽肩

颈最适合。另外芹菜中充沛的钾还可预防水肿现象。

■魔芋

零脂肪的魔芋应该是很好的瘦身食品。含0.1%的蛋白质、7.4%的水以及丰富的纤维和钙，可以使体内淋巴腺流通顺畅，防止肩颈变得松懈发胖。（阿伦）

春季运动,不妨试试“喜新厌旧”

□秋秋

要想不让多余的脂肪在身体中安居乐业，就要注意“开流”，给脂肪更多的机会，快速消耗出去。不过有人会抱怨，为什么运动一段时间后就停滞不前了？运动专家的建议

是，不妨换一种新运动。

当身体熟悉了一种运动，就会开始“偷懒”，做运动所需的体能消耗会逐渐减少。消耗少了，减肥效果自然降低。所以，对各种运动不妨“喜新厌旧”。

“喜新厌旧”做运动。运动

半小时后，再练腹肌：要想有效减掉啤酒肚，运动时先用30分钟的时间锻炼身体其他部位，让体内的糖原消耗到最低水平，最后再进行腹部练习或有氧训练，保证做腹部训练的时候是在燃烧脂肪，这样减脂效果会更理想。

运动前两小时不要吃东西。运动时，如果血液中的葡萄糖和脂肪酸的含量比较高，身体就会先消耗这些能量，然后才动用脂肪，这会降低你运动减脂的效率。

适当喝咖啡。喝咖啡30-40分钟后，血液中的脂肪酸

浓度会变高，这时候做运动能更有效地燃烧脂肪，将脂肪变成热量。不过要注意，每天喝咖啡不要超过两杯。

常吃含碘的食物。如果食物富含碘，就能保证身体中甲状腺素的供应。这种激素是燃脂的助推器，让脂肪

消耗得更快。

别让温度太舒适。我们的身体用卡路里保持体温，出汗也能促进新陈代谢。如果太过依赖空调，身体的能量消耗就会降低。所以，不妨给自己创造一些大汗淋漓的机会吧。