最恼人的就是花费了大量的精力和心血在秀发的护理上，到头来却毫无成效。没看到头发变得乌黑光泽，没发现头发变得柔顺丝滑，完全不是前期所预想的结果。这是因为不得章法和要领，在基础还未牢固的秀发上，做再多“打算”都是徒劳。爱发护发第一步，请从日常做起从点滴抓起。

这么做 你的头发会更美

1、不要长期扎马尾

辫子扎得过紧容易引起脱发或者斑秃，也会造成发际线后移。所以要经常改换造型，习惯扎马尾和盘发的姑娘可以偶尔将长发放下，缓解一下对头皮的拉扯。

2、减少戴帽子的次数

尽管戴帽子是一种时尚态度，但是过于频繁的次数会导致头皮呼吸不畅，通气不够。并且帽子紧扣的边缘会压迫头皮，造成紧张感。

3、洗发之前先梳头

在洗发之前，可以先用宽版木梳将头发梳顺(如果用手指梳通也可以)，避免在头发打结的情况下直接进行洗护。

4、洗发时先把洗发水揉搓起泡

先将洗发水倒在手心，揉搓起泡之后用掌心将泡沫涂抹于头上，然后用指腹揉匀。洗发水可以接触头皮，但是护发素一定得涂抹在发根2CM以上。

5、用温水洗头

另外请用温水洗头，过热的水会导致头皮油脂分泌失衡，过冷的水会导致毛孔收缩，不能彻底清洁。

6、洗发后尽量不用吹风机

不要使用吹风机吹干头发，任其自然风干是最好的做法。但如果一定要使用吹风机的话，请以45度斜角，从上往下吹，并且离开头皮大于一个巴掌的距离。吹风的时候左右摇动吹风机，不要让它固定在一个位置很久。

7、烫染前保持头发油度性

染烫之前一定要保持头皮的油性度，所以染烫之前，不要去洗发和护发。而染烫之后的两天内，也不能进行洗护。这里尤其要说的是，在身体觉得不适的时候，千万不要去染烫，女性朋友的话，经期时也请不要染烫。

8、染烫不能一次成形

染烫不能一次成形，中间最好间隔一周以上的时间。此外，假如这是你第一次准备染发，那么请记得，先要用一点点的染发膏，在耳后做一下敏感测试，看看你的体质是否会过敏。

9、染烫之后使用修复产品

就洗护方面来说，选择的产品一定要有针对性，比如可以选择一些染烫后修复的产品，因为此类产品都含有可以闭合毛磷片的成效。其次，染烫之后，不要让头发在阳光下暴晒，或者去游泳。

10、不要染红色

最后，关于染发，如果想要让发色持久亮丽，那就不要染红色，因为一般来说，这是最容易掉色和最难以保持色泽的颜色。

5个小动作 打造模特美腿

春天降至，还担心没法穿短裙么？粗腿也可以通过后天的努力来改变。今天小编为大家准备了5招瘦腿运动，只要MM们跟着来练习，就能够瘦出模特般的修长美腿！

一、半蹲前行

1、在一个宽敞的地方，两脚分开，要宽过肩膀，脚趾向外(脚掌外八)，并且膝盖超过脚趾；

2、背部挺直，挺胸，收腹；

3、保持这个姿势，一步一个脚印，并尽量扩大你的脚步，然后转身走回你的起始位置；

4、完整走完20步，或者直到你的脚酸了为止。

半蹲前行动作，有利于锻炼你的大腿内侧和臀部，使腿部肌肉和臀部肌肉更加紧致。小编建议您做这个动作时，选择比较空旷的房间、客厅或是办公室走廊，有足够的空间增加前行的距离，提高运动的强度。

二、抱球抬腿

1、站直，右手抱球，左手抬起伸直，与肩平行；

2、在可控制的范围内，右脚离地并向身体的右侧抬起，保持平衡，收腹。把腿放下，但脚不要着地。这个动作类似于下一个动作——腿部平衡，但同时要保持重心；

3、右腿反复做10次；

4、左手抱球，重复上面右腿的动作。

5、左右腿各做10下，练习2次。

通过这组练习，重点锻炼我们的腿部和重心的平衡。

三、靠椅抬腿

1、站直，把手放在长椅上，或椅子的靠背处，或台面三、 腿部平衡边缘；

2、向身体的右侧抬起你的右腿，脚伸直了。放下右腿，但不要着地。再向另一边抬起右腿；

3、保持平衡，腿不要上下摇摆；

4、每边重复25次。

希望增加难度，提高挑战的MM，建议您做以下调整：

A、添加一个10磅体重的东西在抬起的脚上，增加脚下力量；

B、拉开你用来维持平衡的板凳或椅子，或者平衡感很好的你可以不需要它们的帮忙。

想要消除大腿内、外侧赘肉的MM，更要加强这个动作的练习，可以令你的大腿变得更修长更紧致，就算穿上比基尼热裤，也可以潇洒自信地大步逛街，不会因为腿部肌肉的松弛甩动而带来尴尬。

四、健身球

1、放块木板在地上，手掌平放于木板上，面朝地板。将身体撑起，双腿放在健身球上。你的双臂弯曲，收腹使你的背部不圆拱；

2、身体平衡达到时，抬起右腿约50厘米高。右腿自然放下，不要接触到球，立即再次抬起右腿；

3、左右腿各做10-15下。圆滚滚的健身球可以提高腿部保持平衡的难度，训练重心平衡感。训练中，肌肉一松一驰，加速燃脂，更能快速瘦腿。同时，手臂通过对于身体的支撑，使原本松弛的拜拜肉得到锻炼。

五、下蹲抬腿

1、站直，背靠健身球紧贴墙壁；

2、往前伸出手臂，并选择一个接触点，挺直往前走；

3、向前伸展右腿，抬高到一个水平位置，尽可能与地面平行；

4、左腿膝盖微微弯曲，脚跟和脚趾离地。如果能抬高脚趾，使脚背与小腿形成直角，你的大腿和臀部的肌肉将会得到更好的锻炼效果！缓慢下降，变成坐姿。以健身球作支撑，缓慢地抬着左腿上下蹲；

5、慢慢回到站立姿势。

6、左右腿各做10下，练习3次。

下蹲抬腿一系列动作，加强大腿和臀部上的肌肉锻炼，使大腿和臀部线条更加平滑。这个动作能快速减掉大腿多余脂肪，使臀部弧度更加明显。

早春美白四步走

又到了早春时节，护肤达人都知道，春季是一年之中最好的美白季节。那么，如何利用好这个春天，让肌肤变得嫩透白呢？今天就来教你循序渐进的美白大法，千万别错过。

美白步骤1：卸妆要彻底

对于爱化妆的MM来说，彩妆绝对是美白工程的一个敌人。我们用的彩妆品中，有些会含有一些化学物质，如果不彻底卸妆，会让黑色素加快沉积。

美白步骤2：从保湿做起

如果你认为保湿和美白是两个护肤概念，那你就大错特错了。其实肌肤想要显得白亮，保湿度是一个十分重要的指标。肌肤缺水时，会因为角质层过于干燥而导致肌肤纹理混乱而没有光泽，只有肌肤中锁住了足够的水分，才能够看起来光彩照人，肤色暗沉的肌肤，是绝对不配谈美白二字的。

美白步骤3：美白精华/面霜大作战

这第三个美白步骤，才轮到我们传统意义上说的美白方式，那就是利用带有美白成分的精华或者面霜，来改善肤色。现在就来告诉你，哪些成分具有美白效果，这样能够让你在选择产品的时候有的放矢。

1、维他命C衍生物；2、石榴籽精华；3、桑椹精华；4、M-氨甲环酸；5、熊果素。

美白步骤4：做好防晒

防晒是美白工程成败与否的重要步骤，只有做好防晒，才能抵抗会让黑色素沉积的紫外线。而且，有些美白成分，在紫外线照射下，会让效果大打折扣，甚至是产生化学反应，不但起不到美白作用，还会伤害肌肤，这也就是很多美白产品都会在说明书中标明使用后要涂抹防晒或隔离产品的原因。所以，想要美白的女生们，隔离和防晒环节千万不能放松。

编辑：王 笑 组版：台丽娜