女人对护肤的追求是永不停止的，尤其是“纯天然”，一看到这三个字便无法自拔，对护肤品中的防腐剂、色素、香料等有抵触感后，都会去追一下DIY护肤，但是纯天然真的那么靠谱么？

这些“纯天然”洗脸靠谱吗？

□米西

1、淘米水洗脸靠谱么？

答案：靠谱。

原因：淘米水含有一定的蛋白质、维生素和微量元素。在皮肤科医生眼里，淘米水还有一个功效那就是祛油润肤。特别是长青春痘、毛孔粗大的偏油性肤质的人，用淘米水洗脸，不仅可祛除肌肤污垢，还不会刺激皮肤。

2、在洗脸水里加白醋，能消除青春痘，靠谱么？

答案：不靠谱。

原因：白醋是有很好的抑菌和杀菌作用，但毕竟里面含醋酸，如果比例不对或者让其待在脸上的时间过长，都有可能造成皮肤敏感，不仅不会减少青春痘反而会让皮肤变薄变脆弱。

3、生土豆片能消除黑眼圈和抑制痘痘，靠谱么？

答案：靠谱。

原因：土豆含有丰富的维生素B1.B2.B6和泛酸等B群维生素及大量的优质纤维素，还含有微量元素、氨基酸、蛋白质、脂肪和优质淀粉等营养元素。医院的儿科有时候都会用土豆片来给孩子消肿。

4、DIY鸡蛋清面膜，不仅可以美白还能去黑头，靠谱么？

答案：不靠谱。

原因：鸡蛋清含有丰富的蛋白质和少量醋酸，醋酸容易引发皮肤过敏。虽然少量但是对于敏感肌肤来说也是很致命的。

5、自制酸奶面膜，靠谱么？

答案：靠谱。

原因：酸奶中的乳酸，有不错的保湿功效，还有去角质作用，可让肌肤快速恢复光泽、嫩滑。

6、天然芦荟直接涂脸，靠谱么？

答案：不靠谱。

原因：芦荟鲜叶汁内含有一定量的草酸钙和多种植物蛋白质。一般芦荟鲜叶的外用简单易行，但易引起过敏甚至留下疤痕。

7、用蜂蜜按摩和做唇膜靠谱么？

答案：比较靠谱。

原因：蜂蜜含有与人体血清浓度相近的多种无机盐和维生素、铁、钙、铜、锰、钾、磷等多种有机酸和有益人体健康的微量元素，以及果糖、葡萄糖、淀粉酶、氧化酶、还原酶等，具有滋养、润燥、解毒之功效。

8、维生素E具有抗衰老和紧致肌肤的功效，将它作为护理油来涂抹，靠谱么？

答案：靠谱。

原因：维生素E进入皮肤细胞更能直接帮助肌肤对抗自由基、紫外线和污染物的侵害，防止肌肤因一些慢性或隐性的伤害而失去弹性直至老化。

这么做，让护发素发挥100%功效

□若初

相信现在有不少人对护发素的认识仅停留在与洗发液配套使用的护理产品。今天小编就向大家介绍如何正确使用护发素，让其功效百分之百全力发挥。

染后护发素

功效：大部分人在刚染过头发后，在家继续使用2合1洗发水或使用非针对性的洗发水和护发素，所以颜色褪却会很快。颜色消退虽说是正常现象，但由于一般洗发水打开的毛鳞片的程度很大，清洗力很强，所以每次洗发会带走许多色素，一般护发素也只能维护其表面，而不会保护其色素。专业的染后洗发水与护发素能够稳定色素粒子，使之不易很快流失。

提点：此外吹风机的热也会加快色素脱落，所以，在吹风前记得一定涂抹一些含护发素的美发产品来维护发芯中的色素使其稳定。

烫发护发素

功效：和染发一样，烫过的头发如不经常护理会变得毛糙，卷曲度松懈，所以在这里我们建议在洗发后，都应该适当地使用专门的护发素。

提点：使用烫后专用的洗发水后，配合其固定卷曲度的护发素使卷曲度维持得更久、发丝更亮泽。并且，在擦拭头发后、吹风造型前涂抹免冲洗的曲发护发素，使头发更保湿润泽。

使用护发素小提示

1.护发素应涂抹在头发中部或发梢，而非紧贴头皮的发根部。

2.用梳子充分梳理头发，使护发素均匀平滑地分布。

3.如果是瞬间型护发素，那么在使用之前，先用毛巾吸干洗净后头发上的水，头发里水太多时，护发素不能有效被吸收。

外貌计算器 看看你多“老”

□沐晴

想不想知道你自己外表看起来显老还是显年轻呢？想知道的话就好好对应下面的每一项来计算一下自己的外貌年龄，另外不妨看看有没有使你显得比你实际年龄大的内容，如果有的话就务必要注意保养啦。

1、毛孔粗大：加3岁

晒太阳过多或毛孔阻塞都会使毛孔显得粗大。专家建议，使用维A酸和水杨酸产品清洁皮肤；外出务必涂抹防晒霜，以防皮肤晒伤而变得松弛。

2、胸口雀斑：加10岁

有些20岁刚出头的人胸口也会出现雀斑。专家表示，维甲酸或对苯二酚(黑色素抑制剂)可以减轻雀斑。另外，外出活动时，少穿大开领的上衣，防晒霜也应及时补抹。

3、指甲厚黄：加5岁

研究显示，未经修饰的指甲显得人更老，因为指甲油能掩盖与疾病和衰老有关的黄指甲。专家表示，维生素及湿度缺乏会导致指甲未老先衰。垃圾食品是破坏指甲的罪魁之一，应当杜绝。

4、牙龈萎缩：加10岁

30多岁就出现牙龈萎缩，的确让人显老。保持牙龈健康，关键在于防止细菌感染，建议使用专业口腔除菌清洁产品。

5、手背青筋暴露：加7岁

血管凸出是组织丧失(骨质丧失、肌肉萎缩及脂肪丢失)的结果。而球类运动有助增强手部肌肉力量，还应摄入足量钙和维生素A。

6、眉毛厚实：减5岁

由于睾丸激素的分泌，男性眉毛会更浓，而女性的眉毛则会越来越稀少。专家表示，拔眉毛不要过频或过于用力。建议使用5毫克口服维生素H，可增强毛发。

7、嘴唇饱满：减5岁

研究显示，嘴唇饱满的女性显得更年轻。专家表示，外出时，别忘给嘴唇也涂上防晒霜。另外，上下唇自然比率在1/3至2/3之间，因此化妆时，务必注意唇线技巧。

8、面颊丰满：减4岁

研究发现，40岁以上的女性中，身体质量指数稍高的人比骨感女性显得更年轻。其理由是，前者面颊更丰满些。节食减肥会导致面颊干瘪，松弛的皮肤让人显得更老。

9、睫毛浓密：减3岁

眼睫毛浓密显年轻的道理与头发一样。让睫毛浓密起来比较困难，因此平时应该善待睫毛。比如，卸妆时，最好不要搓揉睫毛。

10、头发茂密：减3岁

人体毛发越浓，就越发显得年轻。富含叶酸和铁的饮食有助于给头发提供足够的营养。

编辑：王 笑 组版：台丽娜

青岛保温砂浆涂料企业
380万元整体转让
0532-66655077
13708968887

润泉投资咨询
民间借贷
抵押贷款
汽车质押
银行垫资
股票资金放大三倍
电话：15192090009
18653250009
地址：即墨市兰岙路955号
（金盾加油站西300米路北）

昊鹏投资理财咨询
民间借贷
垫资撤押
信誉贷款
汽车质押
物资典当
按揭房
二次抵押贷款
无担保
无抵押贷款
利息低
速度快
电话：15954880001
15653266789

小额信誉咨询
一小时放款
咨询：0532-865432222
上门服务
（为客户保密）

小额无抵押
半小时放款咨询
上门服务
咨询：15615421666

东翔学校
免费培训育婴师
养老护理员
劳动局颁发资格证书
月嫂、催乳师
火热报名中！
提供
优秀月嫂
育婴师
养老护理员
催乳师
家政服务员
电话：89257581
88570856

10元投入 几十万人关注
中缝广告订版热线
86968288
13210867447
QQ:2430296757
友情提示
请交易前双方验明有效手续及证件，所刊登的广告不作为承担相关法律的依据！