宅人在家DIY黄瓜美容

说到“DIY”这个词，已经流行了好多年了。如今，80后、90后已经成了消费主体，他们喜欢展示个性，于是便出现了DIY装修、DIY美容品、DIY服装等。喜欢自己动手的白领们秉承着“自己动手丰衣足食”的宗旨，把DIY当成抗通胀的工具。

在三月这个风和日丽的日子里，怎样在风和日丽，阳光灿烂之下，把自己的皮肤也打造的美白丰润。对于不常出门的宅女们，DIY就是她们的救星。

黄瓜是很好的美容品，这女士们都知道。怎么用黄瓜美容能更省时省力，做成一个DIY美容呢，教你一招。

黄瓜去皮，放入榨汁机中榨汁，煮一只鸡蛋，把蛋白和黄瓜汁混到一起，加2滴白醋，调匀后，涂于眼部，然后闭眼养神10分钟。清洗干净后，用手轻轻按摩眼部肌肤，不可大力，因为眼周肌肤特别脆弱。

把黄瓜先用水泡一会儿，去除残留农药。用削土豆皮用的那种削皮刀把黄瓜削成片，再把黄瓜片贴在脸上。这样削出来的黄瓜片很薄很薄，贴在脸上不会掉下来，你可以贴着黄瓜片干家务，只要不做太剧烈的运动都不会掉。

把一根鲜黄瓜切成薄片，先用热毛巾在脸部仔细擦试，接着仰面将黄瓜逐一贴在脸部，鼻子等不好贴部位，可以把黄瓜切成半片贴在上面。保持10分钟左右，最后再用热毛巾把面部擦试干净。黄瓜美容法坚持每天做1次，能使皮肤柔润，毛孔内不积存污物，肌肤焕然一新，达到清洁靓肤的效果。

如果时间充裕，不用贴着黄瓜片干家务，你还可以用削皮刀把黄瓜削成长形的片，即纵向削黄瓜。这样削出来的片很长，在脸上横着贴就行了，效果会更好，但比横向削成小圆片要浪费一些。

如果你能坚持经常，效果是很明显的，真的就是那种嫩嫩的肌肤

本报记者　秦昕

春季女性美容保养的美味

春天万物滋生，一片欣欣向荣。爱美的女性同胞如何进行春季食疗滋补呢?市区敬亭苑美食街别墅餐吧“养生堂”“堂主”张婧向记者介绍了几种食材。

鲍鱼

张婧告诉记者，春季里，女性保养可以选择海鲜类作为滋补的主要食谱。

“首当其冲的就是鲍鱼啦!”张女士笑着说：“鲍鱼补而不燥，养肝明目。欧洲人早就把鲍鱼当作一种活鲜食用，誉作‘餐桌上的软黄金’。”说起这个鲍鱼，据了解，清朝宫廷中就有所谓的“全鲍宴”。据资料介绍，当时沿海各地大官朝圣时，大都进贡干鲍鱼为礼物，一品官吏进贡一头鲍，七品官吏进贡七头鲍，以此类推，鲍鱼与官吏品位的高低挂钩。

鲍鱼含有丰富的蛋白质，还有较多的钙、碘和维生素A等营养元素，营养价值极高，可平肝潜阳，解热明目，主治干热上逆、头晕目眩、骨蒸劳热、青盲内障、高血压、眼底出血等症。

辽参

“什么是辽参呀?没听过”，面对记者的疑问，张女士介绍说：“辽参，属海参纲，是生活在海边至8000米的海洋软体动物，据今已有六亿多年的历史，海参以海底藻类和浮游生物为食。”，记者参观了一下“养生堂”厨房，看到海参全身长满肉刺。“海参同人参、燕窝、鱼翅齐名，是世界八大珍品之一哦。”张女士笑笑说，海参不仅是珍贵的食品，也是名贵的药材。据《本草纲目拾遗》中记载：海参，味干咸，补肾，益精髓，摄小便，壮阳疗痿，其性温补，足敌人参，故名海参。

燕窝

“说到燕窝，大家都应该知道的，好吃又补”，张婧揭开一盒盖，里面摆着整齐的燕窝成品。据介绍，燕窝中含有表皮生长因子和辅促细胞分裂成份，有助于刺激细胞生长及繁殖，对人体组织生长、细胞再生，以及由细胞再生的免疫功能均有促进作用。燕窝还含有大量的粘蛋白、糖蛋白、钙、磷等多种天然营养成份，滋阴润肺补而不燥:养颜美容使皮肤光滑、有弹性和光泽:益气补中促进血液循环，增进胃的消化和肠道吸收力。女性同胞吃了特别滋养皮肤。

毕特

四种适合在家的DIY美容

在日常生活中，有些普通的食品、药品，可以用来美容护肤，以下是读者陈瑞丽美眉提供的她的最爱DIY方法，有些很简单，但它们确实很有用哦，各位MM不妨参考一下。

●白糖洗脸去痘

原料：白糖

做法：在用洗面奶洗完脸后，再用一点白沙糖放在手掌上，加一点点水揉揉(防止太过刺激过敏)，然后放在脸上揉洗，一分钟左右，就用清水洗干净。

每天用白糖加一点点水来洗脸三次，一个星期就能觉得面部变得光滑白嫩，而且坚持一阵子，对暗疮印会很有效。

●啤酒毛孔收缩面膜

原料：啤酒、医用棉纱

做法：取一只干净的小碗，倒入啤酒，浸入医用棉纱布3分钟左右。然后将棉纱取出，微拧，敷于脸上。脸部肌肉放松，敷半个小时。如棉纱中水被吸收，可再泡，再敷。啤酒中的蛇麻子是一种清凉剂，具有预防面疱、脓疱等作用，对缩小毛孔有效。此外，还可用银耳汤美白，消除细纹，但是要坚持比较长的时间，对于晒后修复也有功效。

●VC美白超级简单面膜

原料：压缩面膜一颗、矿泉水一小碗、维生素C适量，约500mg。若不嫌麻烦，用柠檬水代替矿泉水效果更佳。

做法：只要把维生素C捣碎，倒入矿泉水溶解，然后把准备好的压缩面膜泡在水里面发起来就可以了。

做好了以后一定要洗干净，因为维生素C可能没有完全融化，如果残留在脸上的话，会使皮肤变得黄黄的，所以用完了千万别忘记洗掉。

泰山啤酒力推原浆新品 620ml小原浆3月底潍坊上市

本报讯　22日，记者采访了解到，泰山啤酒力推原浆新品，620ml小原浆即将于3月底在潍坊上市。据悉，泰山啤酒突破工艺难关，新推出的小原浆保质期30天，定位中档产品，真正面向大众，让市民真切享受到物超所值的产品。

22日，记者前往泰山啤酒一探究竟。通过采访泰山啤酒市场推广负责人了解到，即将上市的620ml泰山原浆啤酒，容量、包装与720ml原浆不同，并且突破创新工艺，实现了30天保鲜，让市民根据口味习惯选择饮用。德国专家卢特哈德先生介绍说，720ml大原浆与620ml小原浆酿造工艺及原料采用相同，大原浆是无菌灌装的生啤酒，小原浆是短时杀菌的熟啤酒，两款都富含酵母，在储运方式上，大原浆低温运输物流成本高，小原浆是常温运输。

30天保鲜的620ml小原浆啤酒定位中档产品，售价等同于市场上常见的600ml普通啤酒，无论从新鲜、营养还是口感上都远远优越于普通啤酒。小原浆的即将上市，打破了固有中档普通啤酒占领市场的格局，这无疑将加快潍坊啤酒市场的竞争步伐。

本报记者

编辑：秦昕
组版：杨茗捷

潍坊首届车模大赛报名简章

2012年时值潍坊第29届国际风筝会之际，为更好地配合本届风筝盛会各项活动的开展，潍坊晚报、齐鲁晚报强强联合，携手打造潍坊史上最具影响力的车展。借此车展之东风，两报联合打造大型选秀活动——潍坊首届车模选拔大赛。

◇活动时间：

1、报名：3月20日至4月20日

2、海选(展示)：4月1日至20日

3、复赛：4月28日

4、决赛(车展现场)：5月4日

◇活动组织

主办单位：潍坊报业集团

承办单位：潍坊晚报　齐鲁晚报

◇报名条件：

1、年龄：16—26周岁，身高165cm以上的健康女性；

2、容貌：端庄、靓丽、气质佳；

3、素质：有较强的表演表达能力；有较强的协调和沟通能力；有较高的文化底蕴，应具备一项以上才艺(包括演讲、书画、乐器、演唱、舞蹈等)。

◇报名地点：

潍坊晚报汽车工作室

报名电话：96969　6195570

◇咨询电话：15166693939

◇报名费60元，报名者需提交的“报名资料”为：

(1)身份证原件及复印件；

(2)学历证书(在校证明)及复印件；

(3)免冠两寸彩色照片1张；

(4)广告、时装表演或有关印刷品、录像带(如有)；

(5)其它有关反映本人的文字资料和照片等(尽可能提供)。

◇大赛程序：

大赛分为海选、复选和决赛三个阶段。

1、海选：

时间：4月8日至20日

地点：泰华城·新天地购物广场

2、复选：

时间：4月28日(周六)

地点：泰华城·假日购物广场

3、决赛：

时间：5月4日

程序：进入决选的20名选手进行现场表演打分，综合各方面因素排定次序，产生冠、亚、季军等名次及各单项奖等。潍坊晚报、齐鲁晚报、潍坊广电传媒及潍坊新闻网进行全程新闻报道报道。

◇奖项设置

1、冠军、亚、季军各一名；潍坊首届十佳车模。

2、单项奖：最佳上镜奖、最佳才艺奖、最具潜质奖、最佳形体奖、最具人气奖、最佳微笑奖、最佳气质奖等。

详情请登录潍坊特省报网汽车展会频道：auto.3mfsq.com