



# 瘦臂小妙招，“蝴蝶袖”一去不复返

据说如果一个人的手臂比较纤细，她看起来的体重会比真正的体重少1.5公斤左右，所以聪明的美眉们在减肥之前要先瘦手臂。那么，怎样才能瘦手臂呢？小编分享超有效瘦手臂小妙招，赶快看看吧。



## 瘦手臂 一是治粗，二是治松

通常来说上臂分内侧和外侧，内侧相对来说组织比较松弛，如果这个松弛很严重，风吹来像旗帜一样晃荡，那就是我们所说的“蝴蝶袖”了。所以我们瘦手臂一是治粗，二是治松。

现在，检查一下你的手臂内侧，如果它比较胀的话，通常是水分比较多，我们可以通过加强静脉循环、淋巴回流使肌肉收缩，你不妨试试按摩。

### 正确的瘦手臂按摩

把手放在手臂上肥胖的地方，在水性肥胖的地方稍微揉一下，然后往下顺着静脉回流的方向和淋巴回流的方向推，等于把水分排泄到腋窝去。手臂松弛是胶原纤维受到了影响，所以我们需要先帮助它引流，提升流速。

除了局部，我们还要关注全身，比如多食用一些具有抗氧化作用的食物，不要喝太多含有色素的饮料等会增加肾脏负担的东西。

### 看电视也可修炼瘦手臂

我们常说去健身房太麻烦了，其实坐在家看电视的时间可以巧妙地利用起来做瘦臂运动。比如你可以拿

着遥控器或者矿泉水瓶子，或者随便什么有点重量的东西，来做运动。

瑜珈里有一个动作，是让你的手臂先抬起来，然后一只手要使劲向后弯，但脊椎一定要直。

大家在使劲的时候其实另一只手是完全呈放松状态的，你就可以紧握着个矿泉水瓶子。因为我们在使劲弯手的时候，手关节都是反着的，一使劲就只有靠下放的肌肉拉伸。你可以每天做100下这个动作，左右手各50下。坚持一段时间，你会看到手臂内侧的肌肉会渐渐收上去。

另外，在做任何运动之前热身都是很重要的，尤其牵涉到脊椎的时候千万不能够操之过急。

### 巧用服饰遮盖也能“瘦手臂”

假如我们的“蝴蝶袖”不能很快减掉，也可以通过服装掩饰一下。比如说：胳膊粗的人不要穿纯粹露肩的，或者有肩带的衣服。胳膊太胖可以穿搭肩样式的衣服，穿七分袖的时候不要系扣子，另外，买衣服以肩部为准，穿的衣服一定要超过你最胖的部位，缩口袖子和泡泡袖的衣服尽量别穿。



编辑：王笑 组版：戴乐

## 别上当！护肤品里有“伪娘”

面对琳琅满目的化妆品时，很多人经不起品牌化妆品美容顾问的“热情专业服务”，片面相信化妆品广告上的宣传，购买一些对自己无用，甚至可能对身体产生危害的产品。近日，卫生部公布的检验化妆品好坏的方法，教你识别化妆品中的“伪娘”。

### 洁面乳：弱酸性温和无刺激的好

拿PH试纸测试，直接把它挤到试纸上。PH值是弱酸性的为佳，因为我们的皮肤本身是弱酸性，所以显弱酸性的洁面乳较温和，没什么刺激。而碱性的清洁力较强，但会损害皮肤的天然保护层，较适用于油性皮肤。

### 化妆水：摇后泡沫丰富细腻的好

用力摇，摇完之后看泡泡：泡泡很少，说明营养少；泡泡多但是大，说明含有水杨酸，水杨酸洁肤的效果较好，但刺激性大易过敏；泡泡很多很细，而且很快就消失了，说明含酒精，不要长期使用，否则容易伤害皮肤的保护膜；泡泡细腻丰富，有厚厚的一层，而且经久不消，那就是好的化妆水。

### 乳液：倒在水里沉到底的好

如果是乳液，拿一杯清水，把乳液倒进水里一点点，如果浮在水上边，证明里边含油石酯（这是现在化妆品不推荐的），晃一晃，水变成了乳白色，证明了里边含乳化剂，这样的乳液是不好的。

如果倒在水里，乳液下沉到底部，证明不含油石酯，这样的是好的。因为油石酯会伤害皮肤，造成皮肤干燥缺水。而且它还是堵塞毛孔的主要原因，久而久之，毛孔会越来越大。

### 面霜：火烧有黑残渣的不好

放一点在普通勺里，拿火烧，直到完全烧尽，如果有黑色残渣，那是各种添加剂，越多证明添加剂越多，不好。或者放一根棉芯在勺里，把棉芯点着，你会看到那个水会冒黑烟，这样的产品也是不好的。

### 粉底：放水中不粘不漂不沉的好

取适量粉底放入水中，然后观察其反应。好的产品是不粘杯边、不漂浮、不沉杯底的。

## 赶走背部痘痘，换上迷人露背装



很多女性不仅被脸上的痘痘困扰，同时还为后背的痘痘烦恼。后背长了痘痘，让爱美的美眉们不再敢在炎热的夏季穿上最爱的露背装。现在，小编教大家祛除后背痘痘的正确步骤，给后背痘痘来个彻底的大扫除。

### Step1：浴盐洗澡

用温水淋浴使身体温热，毛细孔充分张开，然后就可以在背上涂抹上厚厚的浴盐。如今市面上有专门的祛痘浴盐，如果没有也不用着急。用烧菜的盐涂抹后背，也有消炎、祛痘的功效。需要提醒的是：不能用过热或过冷的水，否则会刺激到皮肤，另外，一定要选择淋浴，盆浴会更容易引起交叉感染。

### Step2：浴刷按摩

均匀涂抹浴盐后，就可以使用浴刷来按摩。尽量选择软毛的长柄浴刷，用右手握刷子由下往上洗左背，右手反之。左右手交替洗完背后，还可用浴刷以螺旋状逆方向按摩背部，从而加速血液循环，促进新陈代谢。如果痘痘红肿较严重，最好不要使用浴刷，最佳的方法是在痘痘处轻轻点涂盐，1分钟后，再用温水洗净就可以。

### Step3：涂抹祛痘产品

洗过后背之后，可以用干净的软毛巾轻轻吸干身体水分，再涂上一层薄薄的祛痘消炎的产品，以缓解背部痘痘的红肿发炎症状。每周涂抹一次，可以较快地让背部痘痘消下去，同时还可起到去除老化角质的作用。在选择祛痘产品上，最好选择一些含有硫化物成分的产品。除此之外，也可以去超市买一块硫磺皂当作浴液来使用，这样可以加快祛痘的进程。

### Step4：精油按摩

如果有条件，可以选择每周去美容院做一次专门的祛痘按摩。如果时间和精力都不允许的话，可以在家人的帮助下每天在洗澡后做一次精油按摩。具体的方法是：以葡萄籽油、荷荷巴油为基底油，加入数滴洋甘菊、天竺葵、薰衣草、橙叶精油混合，每天坚持洗澡后在背部轻柔打圈按摩，排毒去痘效果也非常好。