

秋季如何减肥呢?千万不要忽视了你手指的月牙状态。月牙的面积、颜色以及它的形状都能够直指你为何肥胖。小编教你看懂月牙信息,别让有用的减肥信息从你的指缝间悄悄溜走。

在指甲的下方五分之一处,有一条白色的貌似新月的弧形,它俗称为月牙。学名为甲半月或者是半月痕,这是在指甲的成长过程中自然形成的。半月痕的状况能够有效地反映你的身体健康信息甚至是肥胖信息,这是因为月牙的发育与营养、环境、身体素质都分不开。从中医来讲,一个人的手指上的月牙如果弧度大、光泽好,就表明这个人气血旺盛。

秋季减肥,看懂月牙很靠谱

一、月牙在哪里很重要

1、月牙在拇指:关联肺脾
一般人拇指都有月牙,当月牙消失或者是变小时,你的胰脏功能可能较弱,胰岛素不足以抑制飙升的血糖,这类型的美女则要控制对甜食的摄入量。

2、月牙在食指:关联肠胃
食指和肠胃的关系相当密切,当食指的月牙呈粉红色时,表示肠胃吸收不良,应该少吃肥厚难消化的食物。想要避免腰腹部位的肥胖,只要拒绝肥厚食物就可以实现。

3、月牙在中指:关联精神
中指与心包经关联,如果中指的月牙变小或者消失,这类肥胖者根源可追查内分泌。倘若确诊属于内分泌失调,通过服用药物规律内分泌,减肥就容易很多了。

4、月牙在无名指:关联生理期
无名指月牙呈粉红色,表示体质下降造成阴阳失调。这类肥胖者在生理期最好暂停一些减肥措施,养血比减肥行动都显得更加重要。

5、月牙在小指:关联心脏
多数人小指上都没有月牙,除了遗传原因,心脏的好坏也影响了小指月牙的大小。如果小指没有月牙,最好不要轻易挑战对心脏造成负担的高强度减肥运动。

二、从月牙数量及面积看体型差异

1、十指均无月牙:应警惕腹部偏胖体型
指甲上完全看不出月牙的人大多数体弱贫血或者有神经衰弱的症状,精力差,体质寒,免疫力弱,因此这种体质的目前较瘦,但是发胖的趋势多属于亚健康肥胖,胖在腹部,四肢纤瘦,五脏恐有包油危险。

2、仅有1-2个月牙:应警惕身体末端肿胖体型
月牙越少,代表血液循环阻滞越多。此月牙形态的人多半是血液循环差,冬季手脚易冰冷,且消化功能欠佳,身体状况极容易受劳累影响。只有1-2个月牙的人应警惕身体浮肿及手臂和大腿部位的肥胖,同时长期发胖部位要警惕产生橘皮组织。

3、有6-8个月牙:应警惕肌肉发达体型
指甲上有6-8个月牙是最健康的状态,它说明你气血冲和、面色荣润,不是热型体质就是土型体质。热型体质的人骨骼硬朗,即使身体纤瘦,背部肌肉明显,赘肉易囤积在臀部;土型体质的上身健硕,臂肌发达,且多为肌肉型肥胖,肩背部肉厚实。

4、十指全有月牙者:应警惕极端高危体型
十指全有月牙的人极少,首先十指全有月牙要么是脏腑功能亢进属于血压高,血糖高的全身肥胖(相当危险),要么就是深肤色,时常面红上火的纤瘦的无肉体型,也容易患上高血压的疾病,十指全有月牙是最容易走极端的体型。

三、月牙面积判断最适合的减肥强度

1.月牙面积小于甲面的1/5:
一是表示精力不足,首先应该从减肥方法中否决晨起和夜间的减

肥运动;二是指代肠胃吸收能力差,不能节食以及服用刺激胃部的减肥药,因为月牙面积小于1/5的人易患有内脏消耗性的疾病,减肥节食不应考虑有刺激性的食物。

2.月牙面积大于甲面的1/5:
多指代为心肌肥大,易患心脑血管、高血压等疾病,因此当你选择减肥运动时,不能选择需要提高心率才能达到消耗脂肪的运动,例如跑步、自行车以及球类运动。如果在减肥过程中,半月痕突然增大,是身体在提醒你各脏器已经疲劳过度。

四、月牙形状的肥胖征兆

1.半圆形:警惕气虚型肥胖
月牙形状理应接近半圆,边际越圆滑越好的,但是如果接近半圆的月牙还有变大的趋势,那么说明你的工作压力大,身体因疲劳变得气血双虚,因此出现水肿现象。此时需要规律作息,减肥运动后需要服补气食物,例如牛肉、大豆和蘑菇等。

2.扁平型:警惕食源性亚健康肥胖

月牙弧度不圆,呈一道白色,如果你有三指以上的月牙都是这样的话,则说明你体内有食品添加剂以及毒素的严重残留。超市食品中的奶油香精、糖精钠、膨化剂等添加剂都会降低小肠的吸收能力,慢慢使人体这台机器效率变慢。

3.不规则型:警惕卵巢早衰型肥胖

月牙边缘模糊,有缺口或者坑坑洼洼,指代女性气血虚弱,进而映射卵巢受损。因为减肥药有抑制雌激素的副作用,雌性激素水平下降后,卵巢早衰就会从40岁提前到20岁,因此月牙不规则的人要慎用减肥药。

4.细线型:警惕肝气郁结型肥胖

如果月牙呈细线状,也就是指甲边际只出现了一点点月牙,说明肝气郁结,元气亏损。肝气郁结的肥胖者有如下特征:喜欢暴饮暴食,生活无规律,局部肥胖比较多,腹部前部囤积赘肉。如果观察到月牙呈细线,对于三个甲面,一定要先养肝再减肥,保证有规律的日常作息。

不做小花猫,一分钟神奇补妆法



即使再精致的妆容,到了下午4点以后,也会由于出油、脱妆而导致倦容再现。据相关调查,“下午4点以后的憔悴感”在女性美容烦恼的排行榜上一直高居榜首。其实只要1分钟,就可以简单解决妆容问题。



经常一看到脱妆后憔悴的面容,就手忙脚乱大涂特涂,是最不明智的做法,往往会衍生出一张浓妆艳抹的脸,更加让人沮丧。小编的秘诀是:先将眼霜轻点在眼周提高滋润度,让眼周不会因为干燥时补妆,而让细纹看起来更加明显。然后将遮瑕膏轻点在眼周和有瑕疵的面部肌肤上,轻拍涂匀就好。

针对不同倦容的画法:

1.提亮眼周肌肤,打造神清气爽的明亮眼神
Style Point:先用高保湿眼部精华打底,增加眼部肌肤的滋润度,然后用海绵把粉底均匀地拍打开,把残余的粉,一点一点压在眼周肌肤上,只要轻涂薄薄一层粉底就好,不仅可以提亮眼周肌肤,整个人看起来也更加神清气爽。

2.闪亮唇色一扫干枯感,打造健康的闪亮唇色
Style Point:选对唇膏或唇蜜,可以瞬间提亮脸

部,迅速改变妆容,让气色看起来更好。唇彩对于女人就如如仙女棒一般神奇,轻轻一擦,瞬间美丽无限。

3.T字区高光提亮,打造神采奕奕的肌肤质感
Style Point:T字区在上粉底之前先涂一层控油霜,然后将略浅一号的粉底涂抹在眼睛下方、T字部位和下巴,质地最好是滑顺好推抹的,然后用海绵仔细轻柔地推匀开来,但不要推抹得过度,不然会失去遮瑕和提亮的效果。最后以海绵蘸取些许粉饼抹在T字区上有粉底的部分,动作要轻。

4.苹果肌腮红,打造好气色的精致面庞
Style Point:给鼻唇附近上粉底,这里肌肤更加容易暗沉,还可能会有法令纹,因此要把粉底慢慢地按压在肌肤上。最后在苹果肌处轻扫腮红,用海绵块从脸颊内侧向外侧缓慢、轻柔地推拭。最后用一点散粉轻轻扑按在腮红处,慢慢晕开,直至妆效变得自然。