



对于美白,有一些事情你必须知道,这些事情或许你平常早已经听人念叨过很多次了,但是我们在这里还是要重复跟大家说。因为,很多MM虽然都知道这些最基础的美白常识,却没有在日常生活中坚持。因此,我们要提醒大家的是:要美白,就要有所行动!



美白必修课

白雪公主修炼秘籍

□熙玉

美白可不只是夏天的事

很多人都是到了夏季或者是快到夏季时才开始急急忙忙的来美白,其实,美白应该是一整年的事情。而春夏美白的重点在防护和隔离上,秋冬的美白则是注重修护和淡化斑点。所以,不要在执迷于这个时间段该不该美白、有没有必要美白了,随时都美白才是王道!

防晒别只顾脸上

很多MM都有涂抹防晒霜的习惯,也知道防晒对于美白有何重大意义,但是许多人只顾着在脸上涂抹一层有一层的防晒霜,却忽略了身体的防晒。要知道,外出时裸露在外的身体肌肤也是应该防晒的,不仅有利于全身美白,更能预

防皮肤癌,并有效预防晒斑的出现。

晒后切忌用热水洗脸

由于春夏的阳光比较猛烈,很多人在外晒了之后回家就洗脸,想要洗掉脸上的汗水和污垢。不过,爱美网小编要提醒你的是:一定不能用热水洗脸!如果晒后用热水洗脸,就如同用热水直接灼伤肌肤一样。要知道,只有凉水才具备收缩毛孔,镇静肌肤的功能。而热水洗脸,只会导致你的毛细血管扩张充血,并出现潮红和晒斑问题!

美白还应多喝水

这话可是爱美网小编特意说给那些不爱喝水的MM们听的,要知道,最简单方便还便宜的美白方

法就是喝水!喝水,能有效补充细胞内的水分,帮助身体的各个器官正常运作,加速新陈代谢的速度,将体内的老废物带走。而且,通过这种细胞的新陈代谢,更是能将因紫外线照射在皮肤底层增生的麦拉宁黑色素去除。

中药饮品也可美白

美白要有效,最好是在气血充盈时进行,所以,在平常除了要多吃一些蔬菜水果来美白之外,还应该多多摄取一些具有通络活血功效的中药来改善面部肌肤的血液循环。如玫瑰花、红枣、黑枣、当归、枸杞子、丹参等就是不错的美白食材。

不过要提醒大家的是,这些药物,最好是在医师的指导之下来使用,而且孕期和经期不宜食用。

此外,注重养阴滋润也能美白。除了平日正常摄食脂肪和蛋白质外,还可选择具有美白滋润效果的中药或食物,如:玉竹、麦门冬、天门冬、黄精、首乌、白木耳、黑木耳、燕窝等。

有的菜吃了会变黑

有一些蔬菜瓜果能帮助你美白,而同时也有一些蔬菜果类却是阻碍你美白的罪魁祸首,这就是感光食物!如果平时没有注意,吃太多的感光食物,就会让你的皮肤更容易变黑,出现色斑问题。感光蔬菜中的典型代表是:芹菜、香菜和木瓜;而有些食物如红萝卜、海苔和柑橘也不宜多吃,因为这些食物会让肌肤泛黄,一样影响美白。

斩除身体杂“草”, 露出光洁美肌

□西西

露背装、热裤、比基尼抹胸,这些是夏季最性感凉爽的选择。为了响应夏天的号召,能露肤则露肤,那么光洁细腻的肌肤绝对是头等大事,不仅要防晒,斩除身体的杂“草”又除根,秒杀6处不雅体毛的确是当务之急。

1. 去除唇毛——小胡子就用激光法

唇毛一别灰心有小胡子,一般美女都是有小胡子滴,但是不能因为长得美就把小胡子置之不理,脸部光洁无暇才能顺利入境,肆无忌惮的大笑。如果经济充裕用激光吧,发射特殊脉冲光直接作用于毛囊,多次激光去除可达到永久的效果,激光过程很快,也不会造成严重的不良反应。漂白剂或脱毛膏,化学制剂的味道让脱毛过程并不愉快,漂白后新长出来的绒毛要及时漂白,不然会很怪异,脱毛的效果并不持久,新长出的毛发比较粗硬,非常不美观,还易过敏,至于剃刀之类的,还是别考虑了。

2. 眉毛——快准狠还是用眉钳

眉毛一修眉的确是个老生常谈的话题,可仍然有许多人修得太过分,要美得彻底,还真得让眉毛也摆出架势,融入全套气质。准备一支眉笔和您的鼻翼,从鼻翼垂直于眉毛则为眉头,鼻翼外眼角的延长线就是您的眉尾,最后最后,眼珠子中心点就是眉弓最高的部分,然后画好

眉,用眉钳吧,快狠准,把多余杂毛拔掉。

3. 去除腋毛——蜜蜡激光一劳永逸

不管是用眉钳拔掉还是用剃刀电动刮毛器效果都不理想,眉钳容易让毛孔粗大松弛,近看并不美观;剃刀保持时间非常之短还容易让新生长的毛发粗硬,粗硬的腋毛生出小毛头还会倒扎进您细嫩的腋下肌肤非常难受。激光是非常好的去腋毛方法,多次进行即可一劳永逸;蜜蜡可以维持较长的效果,新生出的毛发也较细软,缺点是易敏感。

4. 去除手臂毛发——各式方法都OK

手臂的毛发其实并不太影响美观,实在不是很care的话,光子脱手毛实在没必要,而脱毛膏和蜜蜡是你最好的选择。一般女性都喜欢用剃刀刮手毛,只是新长出来的手毛非常影响肌肤的触感,而脱毛膏虽说使用方便,但是刺激性也非常大。

5. 比基尼——高标准部位蜜蜡最安全

海滩上最争艳的发明就是比基尼,深谙女性对展现身材的渴望,就算你是胖子也一样OK,但是“毛猴”绝对不OK,不脱毛都没法出门,更别提去海滩!和久经风吹日晒的手脚不同,比基尼部位可见度确实很低,可易敏感度却成反比,所以比基尼部位脱毛是个高标准的实施计划,招数不仅要狠,还要安全简单,

那么比基尼部位专用蜜蜡会是你最好的选择!

6. 去除腿部毛发——蜜蜡纸或剃刀+脱毛泡沫

蜜蜡纸是我最常用的做法,只要习惯了用法,这个是见效最快也最为便捷的。如果不想采取这个有点疼痛的做法,可以用剃刀+脱毛泡沫的方法,在剃刀使用之前,最好在需脱毛部分喷上专门的剃刀配合脱毛泡沫,可使毛发软化更彻底,维持时间更持久。



三大美白果汁每天一杯 七天就让皮肤亮白起来

美白对于很多女人来说是一项非常重要的工作,看着梳妆台前越来越多的瓶瓶罐罐脸蛋却没有丝毫变化,让很多女孩子都有些心灰意冷。其实不是一定是你用错了产品,而是你吃错了东西。美白可是需要你从内而外调理的。

蜂蜜柠檬汁

材料:柠檬1个,蜂蜜1大匙,冰块4小块,冰开水500CC。

做法:将柠檬切开去籽,用果汁机榨后倒在杯中,再加入冰开水和蜂蜜拌匀。柠檬汁和蜂蜜溶合后加入冰块即可。

番茄柠檬凤梨汁

材料:大番茄1个,凤梨30克,柠檬1/2个,蜂蜜1/2大匙,冰开水200CC。

做法:凤梨、大番茄、柠檬以盐水洗净;削去外皮取一大块果肉,切成小块;将凤梨、大番茄、柠檬、冰开水一起放入果汁机中打成汁;滤掉果渣取汁倒入杯中,加些冰块和蜂蜜拌匀即可饮用。

猕猴桃薄荷汁

材料:猕猴桃3个,苹果1个,薄荷叶2-3片。

做法:

1.材料洗净,猕猴桃削皮,切成四块,苹果不必削皮,去核切块。
2.薄荷叶放入果汁机中打碎,再加入猕猴桃、苹果一起打成汁。
3.搅拌均匀后,室温下饮用或依个人喜好冷藏后饮用。

营养:猕猴桃不但入口风味极佳,所含的营养价值更是果中之冠,不仅富含美白功效的维生素C,还有大量可减少皱纹产生的维生素A,加上清凉的薄荷,略微冰冻后再饮用,味道更是令人难忘。 默默

