



抗衰老可谓女人一生的事业,尽管人终究不能抵抗时间的流逝。下面这些省钱又易操作的骨灰级抗衰老偏方,只要持之以恒,相信一定会有效果的!

# 熟女们看过来 学学骨灰级抗衰老偏方

□淘小七

第一方:

每天一碗养颜粥

**原料:**绿豆50克+扁豆50克+莲子50克+薏米50克+大枣30克+枸杞10克

**功效:**增强免疫力,抗疲劳,抗衰老,补肾,补气,增加元气。

**制作方法:**抗衰老养颜粥可不是用普通的水熬制成的,要用250克黄芪加入适量的水小火煮15分钟,将水沥出,再加入适量的水,再煮15分钟,将水沥出。用这两次的黄芪水熬粥即可(黄芪能补气,提高人体的免疫力,抗疲劳,抗衰老,而且现代医学发现黄芪中含有丰富的硒元素,具有防癌抗癌的功效)。

第二方:

每天做一套简单舌头操

每天空闲时不妨学做婴儿式简单舌头操,操练方法如下:

1.每天早晨洗脸后对着镜子,舌头伸出与缩进,各做10次,然后舌头在嘴巴外面左右各摆动5次。

2.坐在椅子上,双手十指张开,放在膝盖上,上半身稍微前倾。首先,由鼻孔吸气,接着嘴巴大大地张开,舌头伸出并且呼气,同时睁大双眼,平视前方,反复操练3至5次。

3.嘴巴张开,舌头伸出并缩进,同时用右手食指,中指与无名指的指尖在左边至咽喉处,上下搓擦30次。接着在舌头伸出与缩进时,

用左手三指的指尖,在右边至咽喉处,上下搓擦30次。

4.对着镜子,嘴巴张开,舌头轻轻伸出,停留2至3秒钟,反复操练5次。然后头部上仰,下巴伸展,嘴巴大大地张开,伸出舌头,停留2至3秒钟,反复操练5次。

刚开始练习的时候我们会感觉有点辛苦,脸部的肌肉酸酸的,只要你坚持,紧致脸部皮肤,抗衰老的效果还是很好的。

第三方:

睡前喝一杯红酒

要想抗衰老,好的睡眠和规律的作息时间很重要,但是很多白领女性都有失眠或者晚睡强迫症,依赖安眠药只会抑制正常的人睡机制。喝点小酒则省时省力又切实有效。

但是酒也不能多喝,决不能真的喝到醉为止,否则对促眠只起暂时作用,第二天起床后的宿醉会让身体状况更糟。选红葡萄酒还是不错的,因为葡萄酒本身就具有抗氧化的功效。

第四方:

洗脸水中加一点料

洗脸是我们每天起床后的第一件事情,养颜的外护第一步也是洗脸,由此可见洗脸在抗衰老这场战役中的重要性。只要在洗脸水中加一点其他“料”,就能起到事半功倍的效果。

◎洗脸水中加米醋

**功效:**抑制皮肤细菌孳生

**原理:**醋本身就能改变皮肤的酸碱度,软化皮肤的角质层,抑制细菌孳生,使毛孔通畅,减少感染性皮肤病的发生。醋的种类以纯天然的米醋最好,其他食用醋也可以。长期使用可增加皮肤细胞的水分和营养,恢复皮肤的光泽和弹性,此外,还能使肌肤更洁净,防止痘疹的生成。

**方法:**在一盆洗脸水里滴上7~10滴醋即可。

◎洗脸水中加绿茶

**功效:**收敛肌肤,抗辐射

**原理:**在茶叶中,绿茶的茶多酚含量最丰富。茶多酚有抗氧化作用,可防止肌肤衰老。茶叶还能抗辐射,尤其适合长期使用电脑的女性,可抑制皮肤色素沉着,减少过敏反应的发生。此外,茶叶的鞣酸作用可以缓解皮肤干燥,对于患湿疹的儿童也非常适用。

**方法:**取一袋袋装绿茶或2克绿茶,用2升水煮成茶水,待茶水变温后用来洗脸。

◎洗脸水中加食盐

**功效:**去角质和油脂

**原理:**用食盐水洗脸有去除角质,收敛肌肤,安抚潮红肌肤的作用,还能清除皮肤的油脂。恼人的“黑头”用食盐轻轻摩擦也能去除。

**方法:**在一盆洗脸水里加两小勺食盐即可。

◎洗脸水中加蜂蜜

**功效:**抗衰老,防干燥

**原理:**蜂蜜是养生佳品,含有大量能被人体吸收的氨基酸、酶、激素、维生素及糖类成分,能促进皮肤创面的愈合,抗衰老,防止皮肤干燥。

**方法:**中干性肌肤的人,平时可以将2~3滴蜂蜜加到洗脸水中,洗脸时蘸湿整个面部再轻轻拍

打,按摩面部几分钟。油性皮肤的人则不太适用蜂蜜水洗脸。

◎淘米水洗脸

**功效:**去污润肤

**原理:**淘米水很适合用于面部清洁,它性质温和,不刺激皮肤,无副作用,特别适合长青春痘、毛孔粗大的偏油性的人,既去污又不刺激皮肤。

**方法:**热毛巾蒸脸三四回;双手手掌汲取淘米水,洗脸二三回后,以温水洗净。用淘米水洗脸不要过于频繁,建议隔一两天用一次。

第五方:

一杯普洱茶,养颜又瘦身

普洱茶被称为“益寿茶”,普洱茶中含有的维生素C、维生素E、茶多酚、氨基酸和微量元素等具有抗氧化作用,可延缓衰老过程。我们不妨把每天喝饮料的习惯改为喝普洱茶,既美颜,还有瘦身的功效呢!

第六方:

每天一杯枸杞水

枸杞抗衰老,可使衰老细胞向年轻化逆转,同时,喝枸杞水可使皮肤年轻、身材苗条,一年四季不可缺。每天泡一杯枸杞水,时时饮用即可。

第七方:

每天一把葡萄干

葡萄干营养丰富,含铁量是新鲜葡萄的15倍,另外葡萄干有促进消化的作用,可促进排毒。它还含有类黄酮成分,有抗氧化作用。建议每天吃一把葡萄干,约30~40克,坚持15天,即对改善体虚贫血有一定效果,并可提高免疫力,促进消化。不过葡萄干含糖量较高,血糖高的人不宜多吃。

## ■秘密武器

看明星们

怎样对付“熊猫眼”

□凌云

眼睛是心灵的窗户,而眼部又是身体肌肤中最脆弱的部分,脸上皮肤保养得再好,眼部的浓重眼袋、眼纹或黑眼圈还是会轻易暴露年龄。下面就来看看当红女星们都是如何保养自己的眼睛吧!

■大S:多睡美容觉

有美容大王之称的大S对付黑眼圈的心得是睡美容觉:“美容觉的黄金时间是晚上11点到凌晨3点,这样睡一个礼拜,熊猫眼就会神奇地自动消失,包括眼袋也是一样!”

另外,进食一些富含维生素C的食物也可以改善眼袋、黑眼圈等多种眼部问题。

■章子怡:补充水分

出道十几年,章子怡出落得越来越楚楚动人,说到美眼心得,她认为时刻保持眼部滋养是最重要的,因为眼部四周的皮肤是全身肌肤最薄的部分,而且锁水能力极其脆弱,因此每个女人都应该有一款补水保湿能力极强的高效眼霜。另外,多喝水也是补充身体水分的一个快捷途径,尤其是在空调环境中更要记得补充水分。

■李宇春:小铁勺敷眼

不仅仅是睡眠不足,过度疲劳导致眼部血液循环不畅也容易形成黑眼圈。李宇春的秘密是使用两个小铁勺,在冰箱冷冻室搁置10分钟,然后拿出轻轻敷在眼睛上,令眼睛周围的血管收缩,加快眼部血液循环,有祛除黑眼圈功效。

如果找不到合适的小铁勺,也可把泡过的茶叶包滤干,放在冰箱中片刻,取出敷眼。记住一定要滤干,否则茶叶的颜色反而会让黑眼圈更加明显。

■莫文蔚:冰块加按摩

莫文蔚是娱乐圈的“百变女星”,说到对付眼部浮肿的秘密,莫文蔚认为天然的冰块加按摩或者改变睡姿就可以解决。

如果找不到冰块冷敷消肿的话,可以在洁面后涂抹紧致眼胶于浮肿的眼部,然后以打圈的形式按摩帮助产品吸收。

■张韶涵:外敷加食补

张韶涵对付眼袋的方式是外敷加食补,经常食用胶体、动物肝脏及番茄、土豆之类的食物,可为眼部组织细胞的新生提供必要的营养物质,对消除下眼袋非常有益。

■吴佩慈:先热敷再冷敷

美丽达人吴佩慈对血管淤积造成的黑眼圈会利用毛巾交替,先热敷10分钟再冷敷1分钟,帮助肌肤消肿及促进循环。

■伊能静:

矿泉水瓶子当工具

美丽教主伊能静的秘诀是一个装满水的矿泉水瓶子,先在冰箱里冷冻后拿出来轻轻在眼周滚动,对改善黑眼圈或眼袋效果非常好。

## ■潮流情报

# 破洞装今秋继续走红

破洞风格,已经成为时下最流行的着装风格之一,明星们更是纷纷秀出自己的破洞装。一些巧妙的暴露其实可以更聪明地遮掩缺点,修饰身材。身为潮人的你,又怎能不选择一件破洞单品呢!

对于时尚界人士来说,破洞装始终是叛逆情绪的代表,它带着挑衅、不服气的态度,同时

带出了低调的奢华感,展示了不一样的服装体验。

破洞装风潮始于1970年,那时的破洞装仅用别针扣起。上世纪八九十年代时,这个风潮又重新走红,主要作为一些前卫的设计师表达自己设计理念的一个方式。而近来,破洞装在新晋设计师的设计中也频繁出现,明星中也有很多追随者。调查表明,这种破洞装风潮还有不断持续的可能,因为它们能带出很多混搭的可能性,很多人也通过这样的服饰找寻自己的独特社会地位。

破洞单品:破洞针织衫

宽松的针织衫舒适方便,又十分保暖,是秋天必备的基本单品。而今年的流行元素加入,又让淑女味颇重的针织衫忽然间面目全非,街头感摇滚味十足。再搭配紧身牛仔裤,立即变身个性潮女。而且,宽松的版型可以很好地遮掩身材,个性的破洞又能很好地转移视线,让无论是丰满或者纤

瘦的身材,都能得到很好的遮掩,变成更为完美的身材。

**品味细节:**破洞类的针织衫,一定要破得自然,既有破洞效果,又有脱线细节,同时颜色深浅不一更是增加了沧桑感,一件针织衫,宛如一件艺术品。

破洞单品:破洞丝袜

黑色,一直都是时尚界最“红”的颜色,尤其是在秋冬,靴子、短裙、短裤、手袋,一不小心都选择了黑色,那么丝袜呢?当然也是黑色最易搭配。可全部的黑则会显得非常没有层次,那么,破洞丝袜就能缓解这个问题,让黑色有了亮点,有了层次,让黑色更加出色。同时搭配今年最热的过膝长筒靴,更能修饰大腿的粗壮,变身有看点的长腿美眉。

**品味细节:**破洞丝袜对产品的品质要求十分高,毕竟不是一次性用品,所以对于破洞的制作要求十分高,价格自然也不会便宜。



破洞单品:破洞牛仔裤

虽然在夏天就已经大肆流行破洞牛仔裤,到了秋冬,魅力不减,但细节已经有所不同,颜色上更加湛蓝深沉,很有返璞归真的色彩感觉。破洞的存在除了凸显强烈的个人风格外,更能很好地转移视线,忽视不完美的腿形。

**品味细节:**考虑到保暖与实穿,秋冬流行的牛仔裤破洞数量和面积比春夏有所减少。(林子)

