



每天九分钟 彻底歼灭“草莓鼻”



皮肤的毛孔里有所谓的皮脂腺，由于是活的腺体，这就像个炼油工厂，日夜夜都会制造出油脂来滋润皮肤，但是天气一热，炼油厂就会工作得特别起劲，尤其是鼻子周围的皮脂腺。一旦油脂被堵塞住，就容易在毛孔里头氧化干掉，然后变成硬块，塞在毛孔里头将毛孔撑大，便形成所谓的“草莓鼻”。怎样才能丢掉“草莓鼻”这个沉重的包袱？小编来支招教你如何战胜它吧。

米白色的圆形孔状粉刺，有时还会

有粉刺突出物。
改善方式：加强去角质。使用像含有果酸、水杨酸、酵素等成份，或是含有去角质微晶颗粒的产品。

色素型毛孔

原因：空气污染及紫外线等容

易诱发麦拉宁色素的生成，肌肤借着分泌麦拉宁色素来保护肌肤，使毛孔逐渐变黑变粗。

毛孔状况：鼻翼两侧总是出现阴影，细看原来是黑黑的小点，仿佛黑头粉刺一般。其实这并不是黑头，而是视觉上所造成的毛孔暗沉。另外，毛孔周围还会出现黑色素沉淀、凹凸不平、脏污等状况，更加重毛孔的阴影现象。

改善方式：针对毛孔进行美白，除美白功效外，还要使用具有调节皮脂分泌及缩小毛孔功能的产品，例如含维生素C、熊苷素成分的产品，同时也要做好防晒工作，注意抵御紫外

线对肌肤的侵蚀。

老化型毛孔

原因：年龄增长、紫外线造成的老化现象。

毛孔状况：肌肤松弛，毛孔(囊)壁缺乏胶原蛋白支撑。毛孔呈“Y”型且粗大，并连结线状排列。

改善方式：加强肌肤紧致。可以选用含有维他命A(A醇)、左旋C、五元胜肽、酵母、大豆等成分的护肤品。

5分钟基础护肤

在改善毛孔粗大状况时，首要任务就是护肤——持续高效的护肤。洁面，敷化妆水，再涂上精华素。

STEP1：先用水温40度的温水泼湿脸部，舒张毛孔以清洗毛孔里的污垢，然后用泡沫型洗面产品搓揉至起泡，往鼻子上来回搓揉，尽量洗出深藏在毛孔里的黑头污垢，接着再用冷水拍脸以达到收缩毛孔的功效。

STEP2：将冷冻过的有收敛毛孔功效的化妆水倒置在化妆棉上，轻轻敷在鼻子上约3分

钟。

STEP3：将收缩毛孔的精华素点在鼻子上，用无名指按压涂开，停留一分钟左右，指温加热能促进精华素的吸收，

4分钟持久底妆

“草莓鼻”的修复不是一两天的事，无论是干性皮肤还是油性皮肤，底妆不仅起到长效保湿、平衡油脂的作用，还能让毛孔隐匿起来。

STEP1：首先用粉刷沾取遮瑕能力强的粉底，以点排的方式从鼻梁向鼻翼两旁毛孔粗大的位置横向推开。粉刷沾上粉底前记得在纸巾上弹掉余粉，避免粉量过多、妆感厚重。

STEP2：T区的粉底略薄，鼻翼多压几下，涂的时候不要反反复复，顺着一个方向，反复涂的话会把粉卡进毛孔，毛孔就明显了。

STEP3：用粉扑轻轻沾上带有微珠光效果的蜜粉，现在手上轻扑几下扑走余粉，然后在脸上进行定妆，进一步修饰毛孔，注意要顺着毛孔方向扑。

咋让头发长得更快

头发生长缓慢让你很苦恼？虽然没有什么神奇的产品能让你瞬间拥有芭比一般的长发，但是其实有些小窍门能让你的头发长得快一些。想知道如何能让头发长得快，继续往下看吧！

多吃辣

辣椒素，就是能让辣椒之所以那么辣的化学物质，被证实可以模仿人类自然分泌的生长因子，促进头发生长。所以，多吃辣椒能让你的头发长得更快。

多喝豆浆

豆浆也有同样的作用，豆类中富含的异黄酮可以促进头发生长。如果你不能吃辣，那就多喝豆浆吧。

补充生物素

生物素是水溶性维生素，是脂肪和蛋白质正常代谢不可或缺的物质，也是维持正常成长、发育及健康必要的营养素，无法经由人工合成。如果你的饮食中没有摄入足够的生物素，可能会阻碍头发的生长速度。西红柿、胡萝卜、莴苣和甜菜中都含有生物素，不妨多吃点这些蔬菜做的沙拉。

头皮按摩

按摩头皮能促进血液循环，帮助头皮的角质代谢和死皮细胞的脱落，也能加快头发的生长速度。

减压

已经有确切的研究可以证明压力会导致头发生长缓慢，如果你压力过大，寻找一个健康的缓解压力的方法来舒缓，能让你的头发长得更快。

5步让你的 睫毛宛若天生

在婚礼或者特别的晚宴等场合，假睫毛是让你眼睛瞬间闪亮的秘密武器。巧妙运用假睫毛融入你本身的睫毛中，完全可以达到以假乱真的效果。如何将假睫毛运动得更自然，巧妙放大你的双眼，看看我们给你的建议。

1 裁剪假睫毛使之完全契合你眼角到眼尾的距离和幅度。虽然假睫毛也能美化你内眼角的部分，但不能太接近你的内眼角，这会无意中暴露睫毛的真伪，也很难使之保持稳固。

2 睫毛胶不要涂太多。在假睫毛上只涂抹薄薄的一层睫毛胶，使之维持在半干半粘的状态，太多睫毛

胶只会适得其反。

3 用镊子帮助沾假睫毛。巧用手指先将假睫毛的一端贴在眼尾的睫毛根部（注意，并不是眼睑上），再用小镊子沿着睫毛根部将假睫毛小心粘好即可。如果你还是毛手毛脚的，不用担心，“熟能生巧”是绝对的真理，就像骑自行车一样，你会越骑越顺的。

4 轻压几分钟固定。粘好以后按住假睫毛头尾两端几分钟，直到假睫毛胶能将它们固定住为止。

5 最后一步让真假睫毛融为一体。用睫毛夹轻轻夹翘睫毛，再涂抹少许睫毛膏。此时你的睫毛看上去就宛若天生一般。

编辑：王笑 组版：刘宾

