

# 入夏控油“减负”必修课

油腻腻的夏天，想必肌肤一定会“负债累累”，各种不爽的感觉统统袭来，想要肌肤“减负”其实很简单，小编为您总结了4大项目：控油、去角质、排毒、瘦脸，让您的肌肤甩掉负担，清爽过夏天。

## 控油

如果说夏季肌肤最大的需求是什么，想必80%的人群都渴望甩掉油光。的确，夏季高温会抽走肌肤中的水分，当水油失衡的现象发生，油光就会通通跑出来。

对待控油，在夏季你的最佳方式分两步：

第一：尽可能的为肌肤补充水分，无论是随身携带的保湿喷雾还是在护肤品中选择补水轻薄配方的化妆水或精华，当肌肤充满水分，油光才会逐渐隐形。

第二：使用控油配方的乳液或隔离，这个步骤是为了减少夏日皮肤表面的过多油光，当油光扫尽，皮肤才会无忧无虑。

## 去角质

肌肤角质层的更新周期为28天，所以当发现肌肤用了任何产品都没有达到应有的效果时，这便充分说明了你肌肤的角质层过厚，需要去角质了。

肌肤减负，让角质层变清爽需要以下步骤：

第一：肌肤在进行清洁过后，使用去角质产品为肌肤进行去角质，按摩的步骤。

第二：去角质的肌肤宛若新生，所以要为它建立起一层保护膜，这样肌肤才不会受到外界侵害，最简单的方式就是进行保湿锁水。

## 排毒

当肌肤毒素堆积，最常见的表现就是脸色发黄、暗沉无光泽，而且在上妆时皮肤粗糙还会出

现卡粉的现象，所以清除毒素也是必要的一个减负项目。

改善肌肤毒素堆积的现象分为一个必要步骤和一个加分做法。

第一：你需要做的就是对面部肌肤进行淋巴按摩，在耳骨旁边及下巴部位的淋巴，可以通过不同程度的按摩改善新陈代谢循环，这时肌肤才会排出毒素。

第二：对淋巴进行按摩，你还需要一个辅助的加分动作，就是选择一瓶具有排毒去黄功效的精华配合使用。

## 瘦脸

肥嘟嘟的内脸，想必在夏日里一定不能让你满意，所以甩掉脸部脂肪，让肌肤充满年轻的活力，这个减负项目箭在弦

上。

对待肉脸，你需要按照三种类型选择不同的保养方式。

第一：肉肉型，脸部脂肪堆积造成的肉脸你需要的是为脸部“瘦身”，将多余的脂肪通过按摩“按”出去。

第二：松弛型：因为岁月的痕迹让面部肌肤松弛而产生的肥大感，在护理时要选择具V字手势的按摩提升面部轮廓，再搭配提拉紧致产品才会达到效果。

第三：水肿型：水肿型的肌肤最需要的就是排水，可以通过不同的保养产品，而最直接健康的方式就是通过食疗，有选择地食用豆类、冬瓜、薏仁类的食物对排水瘦脸非常有帮助。



# 女性必吃五道养颜排毒餐

如果您经常有痤疮、便秘、头痛……如果是这样，可得小心了，这些都是体内毒素积聚的信号。当健康面临威胁，排毒就成了您每日必不可少的功课。今天小编就给您介绍五道排毒养颜餐。

## 排毒餐1：山药粥

这道菜最适合工作压力大、情绪不稳甚至有忧郁倾向的OL。山药粥不但对均衡营养有利，对改善贫血及经期不顺也有帮助，还可解决便秘问题。

材料：新鲜山药、粳米、糙米各80g。

做法：新鲜山药去皮，粳米、糙米洗净。山药切片(捣糊更好)与米一起入锅，加水先以大火煮沸，再以小火熬煮，约30-50分钟即可上桌。

## 排毒餐2：芹菜炒香干

这道菜最适合想拥有水嫩皮肤的女性。有些职业女性在外就餐多，吃得太油腻，往往导致血液浓度偏高、纤维质不足。芹菜炒香干可降血压，排除血液毒素并促进血液循环。

材料：新鲜芹菜250g、洋葱100g、芦笋5支、洋葱半个、西红柿1个、枸杞5g、小米10g、胡萝卜半根。

做法：小米洗净，蛤仔泡水待吐沙干净后备用。排骨焯烫备用。枸杞泡水备用。菠菜、洋葱、芦笋、胡萝卜、西红柿洗净后依序切块，切段。所有材料入锅(水量比食材稍多)。先用大火烧开，再用小火慢煮15-20分钟，加少许盐。

血液循环好，肝脏功能正常，皮肤也会水嫩健康，充满光泽。

材料：芹菜200g、香干60g、低钠盐少许、葡萄籽油适量、酱油少许、肉丝少许、辣椒一小段。

做法：芹菜去叶切段，洗净，用开水烫过。香干切丝，大火快炒芹菜，再加入肉丝、少许盐、酱油。

## 排毒餐3：

### 蛤仔萝卜排骨蔬菜汤

若想进补又不想增加身体负担，这道菜是最佳选择。蛤仔清肝解热，洋葱滋阴补阳，枸杞明目，蛤仔萝卜排骨蔬菜汤可增进肝脏的排毒功能及血液循环，那些经常手脚冰凉或久坐不动的白领族应该多喝点。

材料：蛤仔250g、菠菜100g、芦笋5支、洋葱半个、西红柿1个、枸杞5g、小米10g、胡萝卜半根。

做法：小米洗净，蛤仔泡水待吐沙干净后备用。排骨焯烫备用。枸杞泡水备用。菠菜、洋葱、芦笋、胡萝卜、西红柿洗净后依序切块，切段。所有材料入锅(水量比食材稍多)。先用大火烧开，再用小火慢煮15-20分钟，加少许盐。

## 排毒餐4：小黄瓜拌粉皮

如果你战“痘”正酣，那一定得多吃这道菜。绿豆做的粉皮不含淀粉，热量低，清肝火，吃再多都不怕胖。海带芽中铁质含量高，豆芽、小黄瓜都是碱性食物，以焯烫处理，不但能平衡体内酸碱值，还能补充维生素，保持营养均衡。如果再加上柠檬，既促进肠道健康又可美白肌肤。最好选择富含不饱和脂肪酸的葡萄籽油或亚麻籽油。

材料：葡萄柚皮少许，小黄瓜1根，胡萝卜半根，绿豆芽少许，海带芽少许，空心菜2根、盐、香油、醋各1茶匙，粉皮250g。

做法：粉皮、海带芽烫熟，冲冷水，沥干。胡萝卜切丝加少许盐稍拌，30分钟后挤掉水分备用。空心菜焯烫捞起备用。小黄瓜切丝，葡萄柚皮去橙色表皮切丝。所有材料搅拌均匀，加入调料即可食用。

## 排毒餐5：蔬菜蜂蜜汁

想跟遮瑕膏说拜拜吗？富含维生素C的蔬菜蜂蜜汁对付脸上的斑和油污最有办法。每天上班前别忘替自己准备一杯新鲜蔬菜蜂蜜汁，不过千万记得在5分钟内喝完，否则营养素会流失，效果大打折扣。

材料：绿椰1个、苦瓜半根、绿芦笋半斤、青苹果半个、蜂蜜1大匙、西芹1根、菠萝少许。

做法：苦瓜剖半去籽，绿芦笋洗净切段，青苹果去皮去籽切块，绿花椰洗净备用。所有材料放进果汁机，加水200毫升打匀。放入蜂蜜搅拌均匀即可饮用。

## 蜜桃甜唇

### 夏日最炫唇彩方案

带着珠光效果的蜜桃粉色唇妆，干净清爽又亮眼动人，搭配夏日的清新裸妆，恰到好处画龙点睛。浅浅有带着年轻健康红润的颜色，打造好像刚刚咬过浆果的唇妆，娇俏中透出性感，水润中泛起珠光，成为夏日清爽亮眼又减龄的最佳唇彩方案。

Step1：因为唇蜜通常为通透，特别是半透明的浅色唇蜜，想要获得纯正的色彩，用遮瑕粉遮盖住嘴唇原有的颜色是非常必要的。第一步使用湿的粉扑蘸取遮瑕粉，遮盖住嘴唇原本颜色，并让嘴唇的轮廓模糊化，用轻轻按压的手法，可以避免粉末卡进唇纹里。

Step2：嘴角的细纹和嘴唇一周颜色容易暗沉的肌肤，也需要细细处理，否则桃粉色唇妆会显得不够干净剔透。用专用的遮瑕笔或是中号粉刷蘸取遮瑕粉底液，小心的沿着嘴唇一周修补小细节。如果你的嘴唇较厚，会让粉色唇蜜妆效太过夸张，也可以在在这一步利用遮瑕液来修饰唇形。

Step3：通常用唇蜜都不用勾画唇线，但是夏日出汗喝水次数增多，无唇线的唇妆会容易脱妆且显得油腻

和脏兮兮的，所以我们建议可以增加唇线的步骤。用唇线笔描出嘴唇轮廓，首先从嘴角开始向内画，然后是勾勒上嘴唇唇峰以及下嘴唇的中间位置。画唇线是非常重要的步骤，一定要认真对待，力求整洁清爽。

Step4：选择水蜜桃粉色或是浅樱桃色唇蜜，最好能使用带纤维珠光效果的，来提升嘴唇水润透感的诱惑力。从唇部中间开始，向两侧推开，这样能够让唇彩更均匀。然后用手指的指腹把唇蜜轻轻向内拍在双唇靠近牙齿的内部，这样能让颜色达到自然的内深外浅渐变效果。

Step5：如果唇蜜不够闪亮，或是搭配晚妆，可以在最后增加一步，选择带有珠光或闪粉的深色系唇彩，用唇刷轻轻点涂在上唇唇峰和下唇外延，让唇部展现立体光效，更加闪亮动人。

