

初秋必做 10项美容护肤作业

秋季已至，皮肤绷紧感也愈发明显，尤其在手腕处，腿部的肌肤甚至会出现龟裂和皮屑的现象。想在秋风中依然靓丽，10个美容功课必不可少。

1.每周做两次发膜
秀发经过夏日的暴晒，渐渐失去水分，变得发黄、干燥，容易断裂，这是紫外线的强力破坏作用造成的。进入多风而干燥的秋季后，一定要将秀发调养过来。可以每周做两次发膜，用蒸汽浴帽或者毛巾将头发紧紧包起来，3分钟后冲洗。坚持两周以上就会有明显效果。

2.按摩头皮缓解换季压力
换季时节，秀发最容易发生问题。油性发质容易更油腻，干性发质则容易出现头皮屑。经常按摩头皮，可以更好地避免因换季给秀发带来的压力。

3.美白加减法
经过这个漫长的夏季，你是否发现原来柔皙的肤色已逐渐离你远去？你需要一场美白加减法，为你的肌肤减去暗沉、减去毒素、减去悠长夏日沉淀的种种伤害；加上净白、加上滋润、加上通透亮泽。

4.给肌肤补充失去的能量
经过一个夏日的煎熬，你的肌肤抵御外界侵害和减缓疲劳的能力都开始减弱，肤质不再那么柔滑，细纹也会慢慢出现。据研究发现，肌肤的表面也可以通过护肤品形成自然的保护屏障，俗称“抗压力蛋白质”，它能加强细胞的自我修复能力，让肌肤一直都坚实饱满，充满弹性。

5.身体大清理
去角质可帮助养分被皮肤吸收，但如果皮肤真的很干，去角质后可能会产生刺激，不妨局部去角质，每周1至2次，针对特别容易囤积角质及出油量多的部位，如手肘、关节、前胸。

6.每周做一次全身按摩
随着气温的逐渐降低，身体的血液循环将不再如夏天那样快，按摩可以促进血液循环，通过数种按摩法帮助新鲜的血液流至颈

部、头部、肩膀及手足，甚至是深处组织，使更多氧气及养分送至细胞。同时，有助于二氧化碳和代谢物以较快的速度清除，避免肌肉僵硬及疼痛。通过按摩，也可使供氧的血管扩张，让皮脂腺受到刺激而产生更多皮脂，让肌肤更有光泽与弹性。

7.滋润功课要做好
秋天最重要的是滋润干燥的皮肤。来自Neutrogena的挪威系列，长效滋养你干燥的肌肤，就连平日容易忽略的指甲周边肌肤、唇角、颈部、肘部以及膝部都能照顾周全。胶质燕麦和天然羊毛脂等多种独特滋润成分，能够迅速被皮肤吸收并深入角质层，渗透直达肌肤底层进行长效滋润。

8.保养双腿和双足
经过一个夏天，双腿和双足的粗糙、干燥程度可能不亚于秋后的丝瓜。腿部和足部皮肤缺水也缺油，首要之务就是补水及给油。趁着沐浴后水分尚滞留在皮肤表面时，加上身体保湿乳液的滋润就可以将水分留住，一个星期再搭配1至2次去角质。

9.唇部修护
一个夏天过来，唇部皮肤明显不如以前那样柔嫩有光泽了。如果不赶快修护保鲜，到了秋冬，恐怕会变得更加干燥易裂。每晚睡觉前，用酸奶加柠檬汁(100:1比例)敷唇，然后上一层保鲜膜，每月连续做三天，效果就会让你惊喜。

10.让指甲透气
晒黑的手部除了去角质和美白护理外，千万别忘了保湿。有时间的时候，温热一盆猪油，或者芝麻油也行，将双手放进去，十分钟后洗净涂上保湿霜，只要做两到三次就能看到很好的滋润效果。被色彩缤纷的指甲油覆盖了一夏，该让指甲透透气了。不妨什么都不涂，让指甲在夏末的空气里自由地呼吸，这样才真正有助于指甲的健康。

(美文)

宝贝漂亮的肌肤是喝出来的！

精磨好豆浆
清凉爽一夏

健康热线:8818193

九阳豆浆
周口宝贝

喝豆浆,美容又健康!

纯粹摄影

纯粹摄影地址:周口新华
步行街北街口路西二楼
电话:8286565



本期摄影:纯粹婚纱摄影
26号宝贝:王懿 年龄:22 星座:天秤 最喜欢的一句话:我相信自己一定能行 最大的愿望:环游世界 最崇拜的人:邓超 读者支持热线:13592242208

★精磨细熬好豆浆,豆浆机行业的标准,九阳豆浆机!

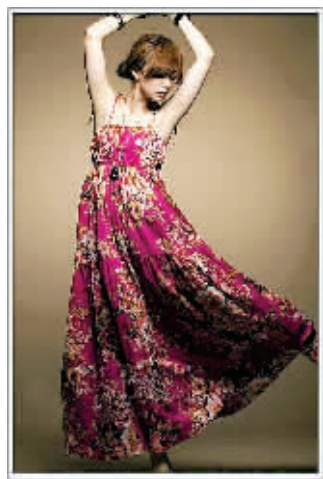
专注好豆浆 九阳 15年!

为了充分彰显周口女性健康、阳光、时尚魅力,展现活泼、青春、靓丽风采,满足她们的明星梦想,“九阳豆浆·周口宝贝”将为您提供一个宝贵的平台。

本栏目每周推出一位宝贝,每位宝贝均能得到由九阳公司提供的贵重礼品一份,和纯粹提供免费的20寸海报一幅。欢迎16岁以上女性参加,不收报名费,由新华步行街北街纯粹摄影机构免费拍摄,当场选片。

报名地点:纯粹摄影:8286565
QQ:380836404

·潮流前沿·



吊带裙 微露肩 七夕约会放光彩

花样百变的吊带连衣裙,无论长短,都是那么浪漫迷人,七夕约会穿上它,让你的美丽尽情释放!



▲相比起红色长裙的大气,绿色的版本则更显青春活力,清新的花柄图案很有感染力,充满华贵感的花朵热烈地绽放,把夏天的活力尽情释放。

▲粉红色的吊带长裙很有女人味,粉粉的颜色适合搭出妩媚的淑女气质,缀边的蕾丝让裙子不会感觉过于单调,异域风情的图案很有美感哦,搭配的发带让你更具美感,波希米亚的时尚魅力让他对你一见钟情!

用配饰让夏装穿到秋冬

你想要为了秋季换掉整个衣橱的衣服?那你就大错特错了。只要运用一点战略性的造型技巧,你在夏天喜爱的很多衣服可以继续工作到秋季。借鉴最热门秋天时装周,运用这些想法让你的秋装更多彩。

短裙篇
即使超级迷你牛仔裙也可以轻松过渡到秋天,秘诀就是掌握层次。长款西装上衣加上白衬衫以及毛线开衫,为了腿部的保暖,我们将长筒袜穿上,高跟鞋子帮助短裙给这个造型提升夏季的感觉,而暖暖的毛线帽子告诉我们秋天来了。

飘逸的雪纺裙子秋天是不是也可以穿?俏丽的多层次塔裙就很合适的!高圆领薄毛衫与之相搭配,修身的皮衣或者毛呢西装增加温暖,腰带完美地勾勒出线条。靴型凉鞋依然保持凉爽也不会太突兀。

短裤篇
用薄呢、牛仔布等这样没有特别明显季节感的面料做成的高腰短裤,再搭配雪纺材质的柔美感出众的半透明长衫时,会别有味道。再用与上衣同色系的保暖袜子做陪衬,这个秋季你会是最引人注目的。黑色的上衣很不错,但是艳丽色彩更

漂亮,用黑色的高跟凉鞋与雪纺呼应,做好完美的季节过渡。

不透明紧身衣总是夏季过渡到秋季的好帮手。你可以继续穿着酷酷的短裤,加一件帅气的夹克和野性的靴子,这就是秋天里的时髦看点。

七分裤篇
其实,夏天紧身的白色裤子,加上靴子和超长的毛衫,也别有一番风味的。

七分裤、雪纺吊带装、芭蕾舞鞋,俨然夏天的打扮啊,可是羊毛开衫的加入就带出了秋天的味道,复古的披肩,不仅更应季,而且还保暖。

连衣裙篇
夏天飘逸的雪纺印花连衣裙再穿上休闲夹克,还有像马靴一样宽松的靴子,让软硬之间的强烈对比更女人的性感,而夸张的配件突出奢华感。

及踝的靴子和黑色皮质摩托车夹克让女性更硬朗感觉,黑白印花连衣裙的加入让整个搭配更加柔和,一个街头感十足的皮质小檐帽子让秋季的感觉加分。

(网文)

▲大气的印花长裙十分有魅力,是今年夏日最有人气的单品,身材高挑的女孩都能轻松搭配出妩媚的淑女形象,穿着去出游就是最好的搭配了!