

# 芦荟美容功效多

芦荟的美容作用被众多女性青睐,其富含的天然维生素E、C、A及B族维生素;矿物质(如钾、锌、硒等);氨基酸等,这些都是保持机体青春常在的基本营养素。芦荟多糖、酚类化合物等都是芦荟所特有的美容护肤成分。这些特殊成分和基本美容营养素一起,让芦荟成为一种能修复老化肌肤细胞、保湿等多重作用的美容护肤品。

**固妆:和粉底液调和**  
将芦荟凝胶加入粉底液调和,均匀涂抹在脸上。这样既可以固定底妆,还能巧妙抚平细纹,有效收缩毛孔,让肌肤看起来更加清透明净。

**爽肤:芦荟柠檬爽肤水**  
原材料只要芦荟1小块、柠檬1/2

个、白葡萄酒适量。先把芦荟和柠檬去皮后切碎,放入瓶子内,再倒入白葡萄酒,放在冰箱里慢慢用,可以保存20天左右。据说有镇定作用的芦荟水,在冰镇后更能给夏天焦热的肌肤带来贴心呵护。

**除痘:混合中草药面膜**  
原料有中草药的成分,用芦荟30克,黄芪、当归各10克来制作面膜。将芦荟削去外皮和刺,只留肉的部分。黄芪和当归磨成粉,混合在一起。最后,将芦荟和中药粉加少量水调成糊状,洗净脸后敷约15分钟,再用温水洗掉。在这个面膜里,芦荟发挥其消炎镇静的功用,帮助我们对抗痘痘。



**排毒:搅成美味果汁**  
当芦荟遇上奇异果,就会发挥健胃通便的作用,改善皮肤粗糙和粉刺。榨汁机终于可以发挥榨果汁的作用,将奇异果和芦荟都洗净去皮,一起放入搅拌机中打碎成汁。喝的时候可以加入蜂蜜或糖汁调味。不过这款排毒果汁并不适合慢性腹泻者,孕妇或者新妈妈。 傅绘

**减轻皱纹:**晚上洗脸后,取1勺醋、3勺水混合,用棉球蘸饱,在脸上有皱纹的地方轻轻涂擦,再以手指肚轻轻按摩一下,洗净即可。这种方法可帮助消除脸部细小的皱纹。

**柔嫩肌肤:**先洗净脸部和双手,然后浸入加入食醋的温水中洗脸和手,5分钟后换用清水洗净,长期这样做,可以让皮肤光洁、细腻,水中加入的醋量宜少,以水不变色为准。

**祛斑褪斑:**将白醋倒入中药白术粉适量调和成糊状,密封浸泡一星期。每天洗脸后,擦拭面部长斑的地方,日久可令雀斑逐渐消除、隐退。

**驱除倦容:**用于盆浴,在温水中加入1~2汤匙食醋,洗澡后不仅能去除皮肤老化的角质层,而且消除疲劳,焕发精神,面部也显得很红润。

**抑制头屑:**有些女孩子头皮屑多,各种去屑洗发液都不管用。可在每晚睡觉前,用1:1的食醋和清水在头皮屑生长处涂湿,轻轻揉搓发根部,10分钟以后,用清水洗净。这样做可以抑制头皮屑过多生成,并可以最终根治。用加入食醋的温水洗发也有效果。

**黑发亮发:**有些女孩子头发枯干没有光泽,用了滋润洗发液也不见效,可在每次以中性洗发液洗发后,再用兑入少量食醋的温水漂洗头发,20分钟后用清水冲洗。慢慢地,头发会变得柔软光泽、乌黑亮丽。 罗玉菊

## 醋疗美容颜



名媛坊



## 徐若瑄:永远18岁

●徐若瑄讨厌运动,可为了保持姣好的身姿,永远光彩照人,也不得不鞭策自己,强迫自己走进健身房。每两天徐若瑄就会上一次健身房,一次会待3个小时,而且要求自己每次做150个仰卧起坐。

**专家点评:**仰卧起坐的主要作用是增强腰、腹肌肉的力量,还能拉伸脊椎,锻炼背部肌肉,这对改善身姿起到很好的作用。不过,做仰卧起坐别太快太猛,要循序渐进,尤其是对于平时缺少锻炼的人,这会使拉伤肌肉的几率更大;另外,坐起来时,身体会不地向某一个方向偏离,这

样也会让腹部肌肉锻炼得不均匀。要尽量控制好仰卧起坐的方向,速度放慢并调整呼吸。

●每次运动前,徐若瑄都会先在腹部抹上纤腹凝胶,大腿、臀部则涂上俏纤凝胶。运动后及睡觉前,徐若瑄还会喷上纤排水喷雾。她说,这样做会让他早上起床照镜子时,感觉腿又变细一些的感觉。

**专家点评:**纤腹凝胶是一种富含矿物质的护肤品,擦上1分钟之后,涂抹的部位整个会有热热的感觉,这个时候做运动,感觉脂肪燃烧更快、更有效!

梦蝶

## 大众卫生报



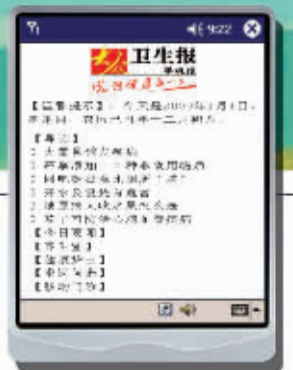
# 大众卫生报 健康好引导

新的创意 新的视角 新的高度 新的版面

读类新闻 社区在线 乡村卫生 特别关注 中医中药  
时尚健康 医学前沿 四季防病 养生之道 杏林到刊  
妇幼保健 美食营养 心灵家园 药械指南 家庭医生

## 大众卫生报手机报

中国移动用户:  
编辑短信  
2或者UXB到106289002  
客服电话: 125981805157



湖南日报发行有限公司各工作站上门订报服务热线电话  
长沙: 0731-2207663  
常德: 0731-2076333  
邵阳: 0731-8866133  
衡阳: 0734-2483081  
郴州: 0735-7230138  
怀化: 0739-4819211  
娄底: 0732-8226628  
湘潭: 0730-8296658  
岳阳: 0746-8224787  
张家界: 0744-8360770  
株洲: 0733-8618863  
益阳: 0737-4213066  
郴州: 0735-2670788  
娄底: 0738-8383061

送你健康每一天

订户热线: 0731-4326078 广告热线: 0731-4326228 发行热线: 0731-4326448  
地址: 长沙市芙蓉中路 448号湖南日报社内 邮编: 410006 免费服务热线: 101010 湖南日报发行有限公司