

揭秘肌肤衰老10大原因



岁月飞逝,不知不觉皱纹爬上了美女的面庞,连毛孔也变得粗大起来。可是,你知道皮肤衰老的根本原因吗?又如何通过护理来挽救日渐老去的肌肤?现在,就让小编为你推荐5款护肤圣品对抗衰老的状况。

衰老原因一:整天愁眉苦脸,庸人自扰

每天摆“苦瓜脸”会使皮肤细胞缺乏营养,脸上的皮肤干枯无华,出现皱纹,同时还会加深面部的“愁纹”。

衰老原因二:熬夜
熬夜是皮肤保健的大敌,睡眠不足,会使皮肤细胞的各种调节活动失常,影响表皮细胞的活力。睡眠是否充足会很容易地表现在皮肤上,尤其是娇嫩的眼部肌肤。

衰老原因三:经常曝晒
吸收过量的紫外线坏处多多,轻则令皮肤变黑变粗,重则可导致皮肤

癌,而它当然也是皮肤提早老化的罪魁祸首之一了。

衰老原因四:抽烟喝酒
尼古丁对皮肤血管有收缩作用,所以吸烟者皮肤出现皱纹要比不吸烟者提前10年来到,看上去就会比同龄人衰老10岁。而喝酒会减少皮肤中油脂数量,促使皮肤脱水,间接影响到皮肤的正常功能。

衰老原因五:面部表情过于丰富
经常眯眼、皱眉、狂笑、撇嘴,这些动作和表情都会使面部增多皱纹,所以,最好尽量减少面部动作和过分的表情。

衰老原因六:不爱喝水
水是生命之源。让肌肤及时补充足够的水份,才是护肤之道的关键所在。水份如果摄取不够,会导致油脂分泌量不足,皮肤就很容易脱水。

衰老原因七:不喜欢运动
这可不好。适量的运动能促使全

身血液循环加速,使肌体活动张弛适度,从而增强皮肤润滑,也可令全身肌肤有大量流汗的机会,让肌肤达至健康平衡,大大减低肌肤衰老的机会。

衰老原因八:卸妆不彻底
仅仅用洗面奶是不能够彻底清洁皮肤的。你应该定期做深层清洁的工作,以免那些我们的肉眼看不到的污垢堵塞毛孔,影响皮肤的正常呼吸。

衰老原因九:不了解自己的皮肤,用不合适的护肤品

只有真正了解自己的肌肤才能做出正确的选择。不妨找个机会做个肌肤测试,了解多一些。
衰老原因十:亲近刺激性的食物,远离维生素
赶快悬崖勒马吧!刺激性的食物,比如辛辣的、油炸的,对于皮肤有如定时炸弹,煎炸品,辣食都要适量减少,才会有助于肌肤内分泌平衡,减少暗疮和油腻等皮肤问题的出现机会。

4步健腿操 告别水肿萝卜腿



Step1. 双手并拢尽量向前伸直,上半身与下半身成90度,然后慢慢抬起上半身,直到身体成为直线。



Step2. 正坐在椅子上,上半身挺直,然后慢慢向下,直到上半身贴近大腿。运动时,腿部和上半身均保持绷直状。



Step3. 双脚抬起并绷直脚背,向前伸直,与地面保持90度。然后脚背向里勾,感觉整个腿部拉升。



Step4. 站直双手扶在腰间(或墙壁),然后慢慢相向垫脚,直到能支撑的最高点,才回落。下半身会感觉明显拉伸。

Tips: 每个动作完成5次为一组,每天做5-10组即可。不必连续完成,在午后疲劳时或晚间做,效果更佳。动作在最大幅度时,保持住不要动效果会更好。

必看4款日系发型 引领最新发型时尚



NO 1: 齐刘海浪漫空气感自然卷,引领甜美时尚气息

这款发型很好的结合了空气感的时尚性也通过自然卷的自然气息塑造了更加甜美的形象。用齐刘海增加了发行的少女感年轻气息,同时也让脸型更有巴掌脸的感觉。

适合发质:这款发型适合普通偏软相对较细的发质,需要的发量也不需要多,一般MM的发量就可以了。

NO 2: 中分内卷中长发,引领优雅时尚气质

中分造型是09的发型大趋势,这款中长发更将中分发挥得具有个人特色,而不是相对老气的冗长感呢!将中分进行到底的同时也不失时尚优雅气质,可是特别OL一族的爱哦!

适合发质:这款发型适合普通偏硬相对较粗的发质,发量如果够多就会更好看了。



NO 3: 侧边透明感卷发,引领青春时尚潮流

日系发型的最新流行用透明质感减去卷发的冗长与沉重,通过透明质感的打造不仅提升了卷发的青春感,还能减少卷发的打理烦度哦!这款侧边卷发,同时还很好的修饰了圆脸的缺陷,是脸蛋显得更瓜子,更匀称。

适合发质:这款发型适合普通偏软相对较细的发质,需要的发量也不需要多,一般MM的发量就可以了。

NO 4: 凌乱俏皮短发

BOBO发型依然很热很时尚,但是当BOBO变得越来普遍,再时尚是不是也还是提不起你的胃口呢?看看这款卷发,凌乱中让你显得俏皮的,同时还流露着一种叫个性的美。

适合发质:这款发型适合普通偏软相对较粗的发质,需要的发量也不需要多,一般MM的发量就可以了。



Essence 美容

染发 挑染 护肤

703-242-0666

招收美发师和业务人员

周一~周五 10am-6pm 周六 10am-5pm 周日请预约

302 Maple Ave, west 2nd Fl. Vienna, VA 22180

Sophy's Skincare & Spa

维州第一家设备最新、最专业的华人美容美体沙龙

*积十多年眉型设计和化妆经验
*光子永久脱毛、祛斑、祛皱、红血丝、毛孔粗大、粉刺、暗疮治疗、一次见效
*产品全部用法国著名的G.M.Collin

美容美体服务项目 7-068

*专业护肤*光子嫩肤*水晶磨皮*化学换肤*暗疮治疗*除眼袋
*除皱纹*烫睫毛*蜡脱毛*眉型设计*瘦身排毒*香薰按摩
*丰胸提臀*化妆课程*各式化妆*植睫毛*仿生植眉(New)

欢迎爱美人士来电垂询 703-668-0559 sophyskincare@gmail.com
地址: 795 Center St., # 6B, Herndon, VA 20170 招收学员和美容师

美发沙龙 Beautiful Life 美丽人生 Salon

最新时尚 陶瓷烫 + 保养一次完成 流行 飘逸 好整理

Tel: 301-816-8989 301-309-9111
地址: 311 N. Washington St., Rockville, MD 20850

Beautiful Life beautifulifesalon.com

女人屋 美容、美发、纹绣

240-678-6660

美容执照 纹眉执照 积累美容店工作的10多年经验 精选美国专业护肤产品系列

护肤\$46 剪发\$18

基本护理: 补充水分, 促进肌肤弹性光泽
胶原抗皱: 皮肤干燥, 皱纹, 萎暗, 灰暗松弛
消斑美白: 黄褐斑, 雀斑, 老人斑, 黑斑
毛孔收缩: 收缩毛孔, 减少皱纹, 提升肌肤
暗疮治疗: 阻止暗疮粉刺再生, 消减痘斑
眼部护理: 黑眼圈, 眼袋, 眼部细尾纹, 眼皮松弛、下垂

漂唇图 纹眉图

漂唇图 N 270
Farther Hurley Blv 16B
韩国超市
118
15B
7-102 13B

纹眉, 漂唇, 纹眼线, 穿耳洞, 烫睫毛, 种睫毛, 剪发, 染发, 烫发, 直发, 盘发, 化妆, 形象设计

USA JILI 健康美容中心 专业美容、按摩

首家采用先进的肤质分析仪, 帮你分析皱纹、毛孔以及色斑。 免费测试!

有执照, 经验丰富, 独家采用最新高科技美容, 为男士、女士提供皮肤护理, 可消除脸部皱纹、眼袋、黑眼圈、消除妊娠纹, 祛斑, 消除青春痘, 减肥, 脱毛

全身按摩 足底按摩

地址: 2111 MALEADY DR HERNDON, VA 20170

大中华精品店

流行精美饰品 手提包 \$20元/个 情人节大优惠!

批发兼零售: 巴西天然水晶、手提包、皮具、男女睡衣、内衣裤、袜子、九分裤、天堂伞、贺卡、利是封、头饰和各式围巾、帽子、童装。

电话: 703-870-1833 11:00am-7:00pm
地址: 2982 GALLOWS RD. FALLS CHURCH, VA 22042 (大中华超市内)

高档美容精品
化妆品、化妆品礼包、香水、减肥药、名牌水晶。部分产品还有25%-30%的折扣。另外还有一款Ice-crystal(冰水晶), 专为暗疮、色斑、暗黄及粉刺而设的美容圣品。
本店现货销售获得国际和美国多项专利的美容仪
电话: 703-628-0888