



粉底輕薄
想要粉底的覆蓋力強些,卻反而讓眼周、嘴角的皺紋更加明顯;用過淺的粉底遮蓋下眼袋,只會讓眼部呈現更加不健康的青色。

粉底輕薄,尤其在眼周和嘴角處就更要塗抹得少些。斑點和瑕疵則

可以使用遮瑕膏覆蓋。正確遮蓋下眼袋的方法是深色偏暖的粉底,遮蓋在眼袋下方的陰影處,而不是蓋在眼袋上。

先用唇刷塗抹口紅

吃飯或脫妝後只剩下一圈難看的唇線令你氣質全無;看看有多餘的死皮浮在雙唇上嗎?再潤澤的唇膏都無法掩蓋層層開裂的唇膚。化妝師的秘訣是先用唇刷塗抹口紅,再勾勒唇線,這樣就不會出現只吃掉唇膏留下唇線的尷尬。指甲邊緣如果倒刺橫生也會大損你的形象。

不要以為殘缺的甲油是你輕易掩飾的偷懶問題,其實,別人會很容易發現的,另外,指甲邊緣如果倒刺橫生也會大損你的形象。

用指甲剪修剪出大致的輪廓以後,再用指甲鉗細細輕柔地磨每一個指甲的邊緣,使它們更加圓潤、整潔。記住,不要頻繁銼掉指甲周圍的角質緣,那樣會使指甲四周的皮膚失去保護,生出更多倒刺。

真正高貴的女人,她們的指甲都是較短的橢圓形,甲油顏色並不誇張。另外,別忘了先給趾甲塗上一層 Base Coat,這會從根本上防護指甲免受侵害,並且保持自然光澤。

護理出一個柔軟滋潤的腳後跟

再美麗的女人一旦露出粗糙發白的腳後跟,魅力指數便會即刻下挫。在沒有護理出一個柔軟滋潤的腳後跟之前,最好先穿包跟鞋吧!

肘關節更要悉心呵護

很容易被忽略掉的粗糙、發黑的肘關節,令太多女人不易覺察,它就像脖頸上的皺紋,清晰地泄露出你青春的流逝和肌膚的老化。在沒去角質的情況下,不要使用太過油膩的乳液塗抹肘關節,那樣會讓污垢更容易進入手肘皮膚的褶皺中,使肘關節的顏色變得更深。脖子以下

把保濕乳只塗在臉上和脖子上就到此為止了? NO!脖子下面的肌膚同樣也需要關懷,如果疏忽保養,它們甚至比脖子更容易出現鬆弛。像護理面部肌膚一樣對待脖子以下的皮膚,清潔、定期去角質(要用輕柔的磨砂產品)、護膚霜,甚至還可以將面膜敷在這裏。如果白天穿了大領口的衣服,還要記得塗上防曬霜。

扁塌的發頂是你失分的關鍵

無論是短髮還是燙過的長髮,由於亞洲人的頭骨形狀問題,後發頂都很容易扁塌無型。而你清晨出門前如果只注意了打理前面的頭髮,將會造成你身後的風景失色。

專業的髮型師會建議你將全部的頭髮倒下來,腦袋朝下,一邊晃動秀發一邊用吹風機吹,吹之前最好在頭髮上塗抹一些潤發產品,只需 3-5 分鐘,你的頭髮整體都會變得飽滿而有動感。但不要在發頂處使用定型膠和發蠟,它們會把發頂壓得更加扁塌、油膩而沒有生氣。

溫馨提示 避免美容瑕疵

必知:14種食品讓藥物變毒物

藥,吃了就完了,是你的習慣。但藥物參與消化的所有過程,可能和你抽的那支煙、喝的那種果汁、吃的那種食物相互作用。因此,你有必要瞭解你正在服用的藥物有哪些忌口,防止藥效打折甚至出現不良反應。

任何藥物——煙

服用任何藥物後的 30 分鐘內都不能吸煙。因為煙鹼會加快肝臟降解藥物的速度,

導致血液中藥物濃度不足,難以充分發揮藥效。試驗證實,服藥後 30 分鐘內吸煙,血藥濃度約降至不吸煙時的 1/20。

阿司匹林——酒、果汁

酒進入人體後需要被氧化成乙醇,再進一步被氧化成乙酸。阿司匹林妨礙乙醇氧化成乙酸,造成人體內乙醇蓄積,不僅加重發熱和全身疼痛症狀,還容易引起肝損傷。而果汁則會加劇阿司匹林對胃黏膜的刺激,誘發胃出血。

黃連素——茶

茶水中含有約 10%鞣質,鞣質在人體內分解成鞣酸,鞣酸會沉澱黃連素中的生物碱,大大降低其藥效。因此,服用黃連素前後 2 小時內不能飲茶。

布洛芬——咖啡、可樂

布洛芬(芬必得)對胃黏膜有較大刺激性,咖啡中含有的咖啡因及可樂中含有的古柯碱都會刺激胃酸分泌,所以會加劇布洛芬對胃黏膜的毒副作用,甚至誘發胃出血、胃穿孔。

抗生素——牛奶、果汁

服用抗生素前後 2 小時內不要飲用牛奶或果汁。因為牛奶會降低抗生素活性,使藥效無法充分發揮;而果汁(尤其是新鮮果汁)中富含的果酸則加速抗生素溶解,不僅降低藥效,還可能生成有害的中間產物,增加毒副作用。

鈣片——菠菜

菠菜中含有大量草酸鉀,進入人體後電解出的草酸根離子會沉澱鈣離子,不僅妨礙人體吸收鈣,還容易生成草酸鈣結石。專家建議服用鈣片前後 2 小時內不要進食菠菜,或先將菠

菜煮一下,待草酸鉀溶解於水,將水倒掉後再食用。

抗過敏藥——奶酪、肉製品

服用抗過敏藥物期間忌食奶酪、肉製品等富含組氨酸的食物。因為組氨酸在人體內會轉化為組織胺,而抗過敏藥抑制組織胺分解,因此造成人體內組織胺蓄積,誘發頭暈、頭痛、心慌等不適症狀。

止瀉藥——牛奶

服用止瀉藥物,不能飲用牛奶。因為牛奶不僅降低止瀉藥藥效,其含有的乳糖成分還容易加重腹瀉症狀。

苦味健胃藥——甜食

苦味健胃藥依靠苦味刺激唾液、胃液等消化液分泌,促食慾、助消化。甜味一方面掩蓋苦味、降低藥效,另一方面還與健胃藥中的很多成分發生絡合反應,降低其有效成分含量。

利尿劑——香蕉、橘子

服用利尿劑期間,鉀會在血液中滯留。若同時再吃富含鉀的香蕉、橘子,體內鉀蓄積更加嚴重,易誘發心臟、血壓方面的並發症。

維生素 C——蝦

服用維生素 C 前後 2 小時內不能吃蝦。因為蝦中含量豐富的銅會氧化維生素 C,令其失效;同時,蝦中的五價砷成分還會與維生素 C 反應生成具有毒性的“三價砷”。

滋補類中藥——蘿蔔

滋補類中藥通過補氣,進而滋補全身氣血陰陽,而蘿蔔有破氣作用,會大大減弱滋補功效,因此服用滋補類中藥期間忌食蘿蔔。

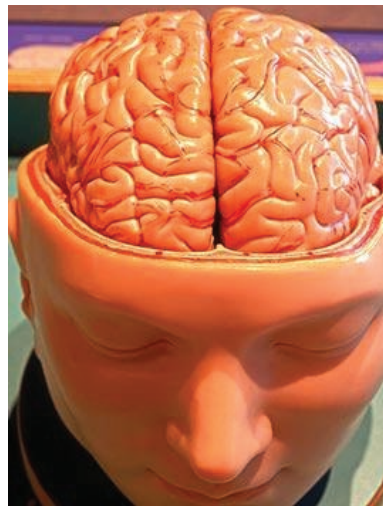
降壓藥——西柚汁

服用降壓藥期間不能飲用西柚汁。因為西柚汁中的柚皮素成分會影響肝臟中某種酶的功能,而這種酶與降壓藥的代謝有關,將造成血液中藥物濃度過高,副作用大大增加。

多酶片——熱水

酶是多酶片等助消化類藥物的有效成分,酶這種活性蛋白質遇熱水後即凝固變性,失去應有的助消化作用,因此服用多酶片時最好用低溫水送服。

- 1、長期飽食 進食過飽後,大腦中被稱為“纖維芽細胞生長因子”的物質會明顯增多。它能使毛細血管內皮細胞和脂肪增多,促使動脈粥樣硬化,出現大腦早衰和智力減退等現象。
- 2、輕視早餐 不吃早餐會使人的血糖低於正常供給,久而久之對大腦有害。
- 3、素食早餐 據有關資料顯示,一般吃高蛋白早餐的兒童在課堂上的最佳思維普遍相對延長,而吃素的兒童情緒和精力下降相對較快。
- 4、甜食過量 甜食降低食慾,減少對



高蛋白和多種維生素的攝入,導致機能營養不良,影響大腦發育。

5、睡眠不足 大腦消除疲勞的主要方式是睡眠。長期睡眠不足或質量太差只會加速腦細胞的衰退,聰明人也會變得糊塗起來。

6、長期吸煙 長年吸煙使腦組織呈現不同程度萎縮,易患老年痴癡。因為長期吸煙可引起腦動脈硬化,導致大腦供血不足,神經細胞變性,繼而發生腦萎縮。

7、少言寡語 大腦中有專司語言的葉區,經常說話也會促進大腦的發育,並能起到鍛煉大腦的功能。平常應該多說一些內容豐富、有較強哲理性或邏輯性的話。蒙頭睡覺人在蒙頭睡覺時,隨着被子裏二氧化碳濃度升高,氧氣濃度不斷下降,長期吸進潮濕污濁的氣體,對大腦危害極大。

8、不願動腦 思考是鍛煉大腦的最佳方法。多動腦筋,勤思考,人才能變得更聰明。

9、帶病用腦 在身體不適或患病時,勉強堅持學習或工作不僅效率低下,而且還容易造成大腦損害。

九種不良的習慣使大腦遲鈍

男人要會傷心 女人要會憤怒

案例:夫妻衝突,女方多難過,男方多憤怒

小萍和阿林結婚一年了,可是阿林的工作一直很忙,沒時間陪小萍。小萍感到傷心了,對阿林說:“你沒有從前那樣關心我了。”阿林聽了很憤怒,“我的新工作要面臨这么多的事情,這麼忙,你怎么就不知道理解?說我不關心你,你什麼時候關心我了?”面對丈夫的指責,性格溫和的小萍更難過了,小萍搬回了娘家。

分析:都在掩蓋真實的感受

這是很常見的一種夫妻衝突的場景。看上去似乎沒什麼問題。因為在中國傳統文化里,男人就是一定要棒、要強、要什麼都做得好,而且發脾氣是可以接受的。而女孩子就是要忍讓、順從,要靜靜地一個人流淚,這才體現女性的美德與素質。



很多女人一生都不會生氣,只會傷心。很多男人一生都沒有任何脆弱的表示,惟一表達情緒的方式就是憤怒。小萍可能都沒有意識到,她除了傷心以外,還有很多憤怒的情緒和想說的話沒有表達出來。而阿林也沒有意識到,他也有很多情感需要沒

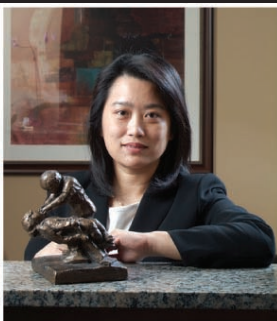
得到滿足,比如無助和傷心。

解決:男人學着傷心,女人學着憤怒

男人要瞭解:女人需要的不是丈夫有多強大,而是要他能夠敞開心懷,與自己分享感受。女人要瞭解:男人也有脆弱的一面,但往往掩蓋着,男人需要她更多的體貼與關愛。

男人要學會傷心,女人要學會憤怒。具體而言,就是男人需要學會表達自己真實的感受,包括那些脆弱、無助、不知所措的感覺。而女人需要清楚地表達內心真實的感覺,包括自己的憤怒情緒和自己的需要、願望,而不必用柔順來掩蓋自己所有的感覺,這樣夫妻之間才會有真實的接觸,無論是直率的討論,還是健康的爭吵,都會非常清晰地反映出彼此的內心。婚姻不會被爭吵破壞,正確的爭吵方式往往會使婚姻更健康。(秦雪)

微笑 牙科診所



周幸嫻 醫師
Emily H. Chou, DMD

CWRU 牙醫學院 Clinical Instructor

專業親切的醫療服務, 彈性門診時間
嶄新的尖端醫療設備, 合理的收費
提供值得您信賴的全家牙齒保健服務
精通英文, 中文, 及廣東話

2009年特惠 隱形牙套(invisalign)免費評估

中文服務專線: (216) 881-5525 轉 2

地址: 3608 Payne Avenue, Suite 101, Cleveland, OH

位於東37街 (E. 37th St.) 與平安街 (Payne Avenue) 交叉, 鄰飛騰商場

網站: www.TheSmileDental.com