打造水润妆容 冬季如何不脱妆

别以为到了冬天就不脱妆了，虽然气温下降，出汗情况没有夏季多，但是不要忘记在室内时，高温的空调和暖气更加让你大汗淋漓，时间久了也会导致脱妆或花妆，只有掌握正确的化妆技巧，才能从根本上改善脱妆问题。

注意细节

底妆部位。要想打造出一款精致不易脱妆的妆容，底妆是非常重要的一步。上妆前先给肌肤来张补水保湿的面膜，将脸洗净后再涂上保湿效果好的乳液。这是做好妆前肌肤全面保湿的首要条件，然后再来给肌肤做好底妆部分。

眼部细节。底妆完善好后，要特别注重眼部的细节，眼部化妆的技巧该注意哪些呢？因为冬天寒冷，很容易使眼部血液循环不畅，随之眼角纹和黑眼圈也会加重，在化妆的同时，我们要选择一款适合自己的眼霜以按摩的方式进行眼部护理，之后涂上接近自己肤色的遮瑕膏以眼下三角区域均匀涂抹开来。然后再用水润感的液体遮瑕膏点涂此部位后打上腮红。这样，眼部就不易脱妆了，而且还能持久保持妆容。

唇部部位。我们的嘴唇是脸部五官活动最多的部位了，在日常中一定要做好对唇部的护理，不然很容易出现嘴唇干燥，产生色素沉淀。唇部要想不脱妆其实也是很容易的。先将下巴和嘴唇周围进行定期去角质，上妆前涂抹厚厚的保湿补水乳液，再用化妆海绵将含有精华的遮瑕液均匀涂抹开来即可。

鼻翼鼻头。秋冬季节，肌肤的新陈代谢会慢慢减弱，导致产生更多的老化角质，尤其是鼻子周围的皮肤很容易出现掉皮脱皮的现象，从而导致脱妆。所以我们在上妆前先用棉签或是化妆棉沾水轻轻擦拭鼻子周围的皮屑，然后在鼻头和鼻翼两侧涂抹上保湿乳液后用化妆海绵轻轻拍打直至完全吸收，在拍上精华液后刷上散粉即可。

化妆前的步骤

步骤一：清洁脸部。用温水、洗面奶洗脸。每次取适量洗面奶在手心揉搓起泡，将泡泡在脸上以打圈的方式按摩脸部，记住需要按摩的，不是抹匀了就可以直接洗掉了。

步骤二：化妆水敷脸。为了保持皮肤的湿润度，可以多加这一步骤，就是脸部湿敷，可以临时给脸部补充水分哦，也是为了更容易上妆做准备的。准备好化妆棉和化妆水，化妆棉最好不要用压边的，将化妆棉充分洒上化妆水，然后要将化妆棉撕开，这就是不要使用压边化妆棉的原因，不然会比较难操作。将化妆棉撕开分成小薄层后贴在脸上就可以了。你当然也可以使用纸膜，但纸膜的挑选也同样不能质量太差。最后，让化妆棉停留5分钟，看你自己的使用情况和感受，就可以拿下了。

步骤三：水乳。洗完脸之后，最好立马开始下面的水乳工作，皮肤太干的话，也可以在乳之前或者之后涂上霜和其他的护肤品，轻质的东西先涂抹，重的后涂抹。

步骤四：按摩脸部促进吸收。涂完基础的护肤之后开始对脸部进行按摩。按摩是为了使脸部更好地吸收护肤品精华，同时这样的按摩方式也能起到瘦脸的作用，这也是最需要时间的。 （综 合）

跑步减肥 你跑对了吗

跑步的时间。刚开始的一个月，每次至少跑30分钟，给身体一个适应的机会，之后每次跑步时间都应该在40分钟以上。研究表明，只有运动持续时间超过大约40分钟，人体内的脂肪才能被调动起来与肝糖一起供能，这时被消耗的才是你的脂肪。

跑步的速度和强度。跑步减肥选择慢跑或者中速跑就可以了，不用太快，重要的是持续和坚持，初跑者要注意循序渐进。如果觉得跑下40分钟比较困难，可以先跑5分钟，快走2分钟，再继续跑，依次重复。

跑步的姿势。跑步时眼睛要自然注视前方，不要低头，双肩放松，建议让双臂在身体两侧握拳前后摆动，这样能更好地运动到上半身的肌肉群。

跑步前要热身。跑步前一定要先热身，活动关节，拉伸肌肉，把比较僵硬的身体调整到运动的状态，这样开跑才能避免受伤和身体不适。热身至少要做10分钟，完整的热身应该包括针对下背部、肩部、小腿、腹部、膝关节、髋关节等部位的活动和拉伸。

跑后要拉伸。跑步结束后不要立刻停下来，最好步行10~20分钟，配合做一些深呼吸，给身体充分的时间来适应。停下来记得做一些拉伸动作，舒缓身体肌肉，可以更好地塑造腿形。 （东 方）

这些东西 千万别在脸上用

去死皮刷。为了把自己的脸蛋“彻底”清洁干净，很多女孩喜欢用去死皮刷刷脸，认为只有这样，脸上的死皮才能彻底清除干净。然而，这样做对脸部皮肤而言是一种非常粗暴的行为！女性脸部皮肤是非常娇嫩的，如果经常使用去死皮膏或去死皮刷，就很容易刺激皮肤，损伤皮肤，严重的甚至会令角质层越变越薄，引起过敏。

有酒精的护肤品。很多护肤品都含有酒精，若涂在脸上，就很容易“拐跑”脸部皮肤中的水分，令皮肤变得又干又燥，特别是在干燥的秋天和冬天，更不应该使用。

牙膏。有传言称在脸上抹一些牙膏，具有消痘的作用，其实这种说法是完全没有科学根据的。牙膏的刺激性要比你想象中强，如果前一天晚上在痘痘上涂抹牙膏，说不定一觉睡醒后，脸上的痘痘会变得又红又肿又痛！想要治好痘痘，最根本的方法还是去医院找医生开药，以杀灭细菌，减轻炎症。

浴球。浴球是用于洗澡的东西，质地较硬，如果用来洗脸，不仅会对皮肤造成损伤，而且还会损害角质层，伤害皮肤。 （东 方）