

卸妝潔面按順序 避免長成人痘

卸妝潔面須按順序進行：先卸眼妝、唇妝，最後才卸整個面部的妝，然後才洗面。卸眼、唇妝時，最好選用專門產品和面部的卸妝產品分開。

卸妝重點：眼部
眼週肌膚的厚度祇有0.6mm，經常上妝、落妝，容易令眼部皮膚流失水分，缺乏彈性。

但若不做徹底卸眼妝，久而久之色素便會沉澱在眼眶附近，因此，要避免變成熊貓眼，每晚必須以輕柔力度及正確步驟卸除眼妝。

Step by Step：
1、先把化妝棉沾濕再擠掉多餘水分，倒上眼部專用卸妝油，覆蓋在眼蓋上。

2、敷三十秒至一分鐘後，輕輕由上往下擦，很容易就能卸掉眼妝。

3、若仍然卸不走防水睫毛液，切勿狂擦，否則容易產生眼紋，對睫毛更是一大傷害，祇需將沾滿了卸妝油的棉花棒，由睫毛根部向尖端輕輕拭去睫毛液便可。

若是在化妝時不小心將眼線畫錯了，也不必將整個眼妝卸除，祇需用棉花棒沾上少許眼霜，擦掉出錯部分即可。

卸妝重點：唇部
即使唇膏唇彩已經褪去，回家後也需卸除唇妝，以避免殘留的色素沉澱令唇色變得暗啞。

Step by Step：
1、化妝棉沾上適量唇部專用的卸妝液，直至完全濕透。
2、緊閉嘴部，將化妝棉輕輕按壓在雙唇上五秒鐘，再從嘴

角位置往中間輕拭，祇向同一方向，切忌來回搓揉。

3、若唇紋較深，可使用棉花棒清潔唇紋較深的部分。

卸妝重點：面部
很多女生會投資大量金錢在補給性的護膚品如面膜或精華素上，卻往往三分鐘熱度，浪費金錢之餘又未能真正護膚。

其實潔面才是護膚的基石，細心挑選適合自己膚質的潔面卸妝產品，才能為肌膚作好護理的準備。

面部卸妝產品可分為兩大類：免沖洗的卸妝棉或卸妝水，以及需要沖洗的類型(例如卸妝油、卸妝啫喱及卸妝乳霜等)。

不同材質的化妝品需要不同的卸妝品，例如防水或止汗的粉底，便需要用蘊含油分較多的卸妝品；如果是一般的淡妝，則可以用卸妝乳或潔面乳。

Step by Step：
1、將卸妝產品倒於手心溫熱，用指尖把卸妝品塗在面上，並不斷地打圈，讓妝容或油污浮出。

2、用中指及無名指由眉心開始，由內到外打圈。

3、雙手在面頰開始，由內至外打圈。

4、由下巴沿唇部向上打圈至人中，再由下巴開始向外打圈至腮骨。

5、於鼻翼兩旁向外打圈。

6、由頸項底部打圈至下巴位置。

7、應特別注意發邊、鼻翼等容易隱藏污垢的位置。

8、卸妝時的手勢必須要輕柔，輕輕向上用指尖打圈按摩，才可以讓卸妝品與化妝品充分混合。

9、必須用清水洗乾淨，最後以毛巾印干水分。



簡單瘦臂操 練出纖細臂

很多女性都擔心上臂的肉肉使自己穿衣很難看，普通的減肥操也很難達到瘦臂的效果。怎麼辦？跟小編學習以下5組瘦手臂操吧，每天幾個簡單的動作，幫你實現纖臂的夢想。

1、墊上肱三頭肌訓練
step1 屈膝跪在地上，兩小腿交叉，雙手食指相對，成60度夾角。
step2 屈肘，身體降低到基本靠近地板。收緊腹部，保持身體在一條直線上，持續一秒鐘，然後恢復原狀。

2、俯臥上提訓練
step1 俯臥於墊上，四肢伸直，雙手雙腳分開各成60度角。
step2 異側手腳向上提，過程中頸部放鬆，收緊背闊肌群、臀大

肌群。
3、站姿肱二頭肌訓練
step1 雙腳分開與肩同寬，雙手置於身體兩側夾緊，雙手持同重量的重物(如裝滿水的礦泉水瓶)至最高點。
step2 緩慢下落至手臂微曲位置，連續做20次~40次一組，三組即可。
4、俯身划船訓練
step1 雙手持較重物品自然下，雙肘關節加緊同後。
step2 由背闊肌群發力向後運動至最高點，緩慢還原。主要訓練部位背闊肌群。
5、站姿肩部訓練
step1 雙手持重物自然下垂，雙手間距與肩同寬。
step2 直臂向上提，緩慢下落，連續重複20次~30次一組三組即可。主要訓練三角肌前束。

10個洗臉誤區讓你毀容

洗臉是護膚第一步，簡單的洗臉也蘊藏著大學問！很多的肌膚問題如痘痘、黑頭，都是由於洗臉錯誤引起的！如果護膚第一步就出錯的話，那以後的護膚工作就都是徒勞了。

誤區一：泡沫型洗面奶洗完臉後令皮膚緊繃，會導致營養流失
糾錯：很多人會誤以為洗完臉之後的緊繃感，是由於洗面奶洗去了皮脂和含在角質中保持水分的天然保溼劑而造成的。其實，每一次洗臉都是重要的保溼環節，細膩的泡沫能深入毛孔並洗淨皮膚的污漬。如果是含有豐富滋養成份的泡沫型洗面奶，也能使滋養成分順利進入毛孔。

誤區二：洗面奶功能越多越貴，美容效果越好
糾錯：洗面奶是為了清潔皮膚，如果含有過多的功能性成分會造成皮膚清潔不徹底，同時過多的功能性成分在皮膚沒有任何保護的情況下進入毛孔，會給皮膚造成負擔。所以洗面奶需要滿足兩個基本條件即可：清潔徹底和滋潤皮膚。

誤區三：用毛巾洗臉會更乾淨
糾錯：毛巾絨比毛孔大數十倍，很難深入清除深處污垢油脂，久濕不干的毛巾還會滋生各種細菌，與皮膚摩擦會令皮膚過敏。所以洗臉最好使用柔和的潔面海綿，並經常曬消毒。

誤區四：用熱水洗臉能更徹底清潔肌膚
糾錯：洗臉時水溫的選擇很重要，過熱的水能徹底清除皮膚的保護膜，易使皮膚鬆弛，毛孔增大，導致皮膚粗糙，產生皺紋；另外，如果油分洗掉過多，也會加速皮膚的衰老。而常用較低溫度的水洗臉，又會使皮膚毛孔緊閉，無法洗淨堆積於面部的油脂、塵埃及殘留物等污垢，不但不能達到美容的效果，反而容易引起起瘡之類的皮膚病，影響美容。正確的方法是用35℃的溫水潔面，然後用冷水沖洗。

誤區五：帶妝的臉祇用潔面乳就可以把臉洗得很乾淨
糾錯：對於經常化妝的女性來說，洗臉一定要分為兩步：先用卸妝液，再用潔面乳洗臉。潔面乳祇能洗去汗水、皮脂、老化的角質層細胞和親水的潤膚品，而卸妝液裡面含有植物油、油水乳化劑、表面活性劑，它能夠較為徹底地清洗掉彩妝，並清除掉殘留在深處的污垢。

誤區六：洗完臉之後自然風乾，起到補水的作用
糾錯：因為自然蒸發會使皮膚發涼，血管收縮反而會造成皮膚乾燥脫皮，很容易出現皺紋。所以洗臉後，應該立刻使用爽膚水，再使用具有保溼效果的面霜。

誤區七：天熱出汗，每天多洗幾遍臉會更乾淨
糾錯：正常的情況應該是早一次晚一次。假如你在外面跑了一天，流汗、灰塵令肌膚很不舒服，這樣的情況下可以做一次深層潔面。天氣炎熱的情況下，可以每天增加一次。

誤區八：化濃妝後先用紙巾擦拭，更容易清潔妝容
糾錯：用紙巾先將妝容擦掉的做法是最傷害皮膚的，因為紙巾粗糙，沒有油分、水分，會將化妝品的顆粒粗暴地揉進皮膚毛孔裡，一方面會給後面的清潔工作增加難度，另一方面使皮膚變得粗糙。應該使用好的卸妝品，卸妝手法一定要輕。

誤區九：使用強效潔面產品洗得更乾淨
糾錯：選擇清潔用品時，應選擇清潔性適中的產品，如過度洗去油脂常會造成皮膚乾燥敏感，當發現臉頰發紅、脫皮，對於平常慣用的保養品也會過敏時，就要檢視自己的洗臉用品是否太過刺激、清潔力過強，這時最好改用較為溫和的洗臉產品，否則過度清潔不但無益於肌膚健康，過於乾燥的肌膚還容易生成小細紋，那就得不償失了。

誤區十：臉上的每個角落都洗到就行了
糾錯：T型區是最容易藏污垢的地方，最好多搓幾遍。清洗臉頰應該是由下往上輕輕地揉洗，因為臉部的角質層細胞是由上往下呈魚鱗狀層層分佈的，如果反方向來清潔的話，會更為乾淨。髮髻和太陽穴極容易殘留髮定型劑，所以得格外注意清洗，眼睛的皮膚特別敏感，應該留在最後來清潔，以防止潔面用品的刺激。



法鼓山 提昇人的品質 建設人間淨土

實體共修地點：淨心書坊

- 周日英文禪坐讀書會 每周日 9:30am - 11:30am
- 周六中文讀書會 每月第二、四周星期六 8pm - 9:30pm
- 周六中文禪坐共修 每月第二、四周星期六 7pm - 7:50pm
- 週五英文禪坐&讀書會 每月第一、三周星期五 7:00pm-8:30pm

網路會議共修地點：您的所在處

~歡迎您加入我們的活動。~
詳細課程、報名請至我們的網頁查詢。

法鼓八式動禪心法
身在哪裡、心在哪裡、清楚放鬆、全身放鬆

法鼓山聖路易聯絡處 - 淨心書坊
7825 Olive Blvd., 聖路易中國城 (91 公車與 66 公車站前)
網址: www.puremindcenter.org Tel: (314) 277-5640 email: info.puremindcenter@gmail.com

佛教慈濟基金會 美國中西區 聖路易聯絡處
Buddhist Tzu Chi Foundation, U.S.A.
Midwest Region, St. Louis Service Center
電話：314-994-1999
8515 Olive Blvd., St. Louis, MO 63132

聯絡處活動：
共修、讀書會、手語、志工訪視、志工培訓、兒童精進班、兒童夏令營等

靜思文化流通處：
圖書、書籍、影音(CD, DVD)、環保用品、禮品、食品等

人間菩薩大招生
您是否願意將您的愛心化為行動，和慈濟人一起來推動人間善美？
長情大愛中有您，這個世界將更加美好！
人間黑暗角落有著無數苦難與不幸的人，他需要我們付出大愛與關懷。
慈濟四大志業、八大腳印，推動著淨化人心、祥和社會的巨輪，
他需要您我護持和參與。
歡迎您加入慈濟大愛的行列成為會員或志工

Website: www.tzuchi.org