

睡前5步護膚 做春季「睡美人」



導讀：忙完繁瑣的工作回到家，祇想快快躺在床上好好睡一覺，可是眼看著皮膚漸漸衰老怎麼辦呢？別怕，一起做好睡前5步，做一個水噹噹的「睡美人」，讓你的皮膚在春天裡煥發光彩吧！

Step1 前期準備，徹底清潔
清潔是一切保養之源，將皮膚徹底地清潔乾淨，才能更好地吸收後續的產品。小編推薦大家做好以下2步：

- 1、選擇卸妝油或卸妝液來做第一步的深度清潔；
- 2、使用溫和的潔面乳，將之前的卸妝油以及彩妝殘留洗淨，完成「二次清潔」。

同時，清潔的手法也很重要哦，要溫和地按摩臉龐，除了達到去角質的效果，加速循環代謝，也能藉由按摩去除皮膚老廢角質，清理掉表層黑色素以及污垢，為後續的保養做準備。

Step2 深度調理，排出毒素
徹底地清潔完皮膚表面的污垢後，還不夠！面部深層過多的毒素也需要及時排出哦~推薦使用像含「乳酸菌」益菌等成分的活力霜，可以幫助大家排出肌膚深層毒素，強化肌膚防禦力，解決肌膚的暗沉問題。

Step3 保濕收毛孔，雙管齊下
到此時，你的皮膚已經清空肚皮，準備飽飽吃一頓「美容大餐」啦！相信面對的所有肌膚問題裡，大家最想解決的就是毛孔問題，所以接下來我們就利用以下兩步，雙管齊下地為肌膚加強毛孔的護理：

- 1、使用高效保濕乳霜為毛孔補充充足營養；
- 2、加入針對毛孔治療的毛孔精華，雙管齊下，防止毛孔繼續擴大。

必須一提的是，熬夜一直是毛孔最大的敵人，因為熬夜後的毛孔會越發粗大，慢慢的就可以「插牙籤」嘍~MM們一定要切記這一點！

Step4 眼週肌膚，重點護理
眼週是我們肌膚最細緻的部位，細紋和魚尾紋也是最容易暴露我們年齡的部位，尤其對於熟齡MM而言，每天祇用基礎的眼霜早已不足以對抗你的眼週問題，像面部護理一樣，定期使用針對性的優質眼膜也非常重要哦~堅持不懈地認真護理，就能讓你的眼週越來越明亮。

Step5 晚間面膜，深度滋養
前期的工作完成以後就來到我們睡前護理的重頭戲——「面膜」部分啦，面膜在保養程序裡最大的工作就是加強後續吸收和深層滋潤肌膚，並像是在肌膚上蓋層被子一般，加速肌膚的血液循環，藉此快速供給肌膚所需要的養分。晚間使用的面膜分為兩類：

- 1、睡眠面膜，顧名思義就是可以敷著睡覺的面膜~美美地敷上一整晚，第二天洗完臉就會發現臉龐充滿活力！
- 2、一般面膜，關於一般面膜，小編推薦給大家一個小訣竅，那就是在洗澡的時候敷面膜！由於毛孔被高溫蒸氣全部打開，藉此能迅速滋養白天受損的肌膚，趕緊試一試吧！

減肥的同時保證不反彈是最重要的。怎樣才能吃得飽還能吃得好？下面的7個秘籍教你飯後不發胖，保護腸胃，舒緩胃部不適，幫助消化，讓你吸收得更好。

燒烤後吃根香蕉
燒烤類食品會產生較多的苯並芘等致癌物。軍事醫學科學院食品與營養系博士芮莉莉表示，最新研究發現，香蕉能在一定程度上抑制苯並芘的致癌作用，保護胃腸。

喝杯芹菜汁
吃得太油膩，喝杯芹菜汁。芮莉莉介紹說，如果一餐中吃的油膩食物較多，喝杯糖

和吸收很有好處。

吃方便麵後吃水果
進食方便麵後吃一點水果，如蘋果、草莓、橙子、獼猴桃等，可以有效補償維生素與礦物質的不足。此外，提倡煮食方便麵。煮後的麵條更柔軟，有利於腸道吸收水分，幫助消化。

吃蟹後，喝生薑紅糖水
蟹肉屬寒性，脾胃虛寒的人吃後可能引發胃痛、腹瀉、嘔吐等。中華中醫藥學會醫學博士莊乾竹博士表示，吃蟹後喝一杯性溫的生薑紅糖水，能祛寒暖胃、促進消化、緩解胃部不適。但糖尿病患者不宜食用。

七個飯後小習慣 讓你苗條不發胖

四款潮流盤發 讓你閃耀婚宴

婚宴來到，要趕緊學幾招漂亮盤發了。無論是迎賓接客，婚禮，婚宴，你更是需要一款典雅摩登的盤發，一定會為你加分不少！

復古式盤發
赫赫有名的復古盤發，屬於特定年代的專屬性感，這樣的蜂窩式盤發被諸多奧斯卡女星所喜愛，當然，還會



在一些流行歌劇的女主角頭上見到。

這樣優雅的盤發與黑髮的契合堪稱完美，對於略顯厚重並大弧度側分的劉海，黑色的頭髮有很好的平衡作用。

頂部的光潔平整對於這款髮型十分重要，大量發膠的使用是打造這款髮型的關鍵。

時尚盤發
這款髮型看來輕巧不少，少了幾分復古造型的刻意和呆板，多了幾分隨意和活潑。同樣是蜂窩式盤發，效果大不同。

前額的劉海依然是大弧度的側分，但有了蓬鬆感的隨意就起來自在不少。兩側略低的散發自然的塞進被高高盤起的後部的盤發中，配上金色長髮，有點雲淡風輕的意思。

小瀑布式捲髮
小瀑布式的捲髮造型在打造時要非常小心，既要露出優雅的額頭，又要恰到好處的把握前額劉海的厚度，同時對於後部波浪增加的高度以及流線型的設計，黑髮會起到很好的平衡作用。

利用捲髮器打造出狡猾的捲髮，並利用精緻的髮飾打造出有創意的整體造型。若想偷點懶，就用定型卷夾來幫助你打造性感的波浪吧。

個性盤發
顛覆尋常意義的盤發，其實並不難。祇需把頂部打造成一個受歡迎的循環馬尾辮，並利用髮飾把它精緻地固定好。然後輕柔地挑少量碎發出來，把他們定型成筆直個性的劉海，注意，動作一定要輕柔！



雙管齊下 室內室外防曬各不同



導讀：雖然還算天氣變化多端的季節交替，但防曬新趨勢已經刻不容緩的到來了！今年防曬新概念除了如何對付光老化之外更重要的是針對室外和室內不同環境，雙管齊下地防曬，要讓肌膚在太陽風暴高峯期的今年，持續保持年輕與健康！

防曬知識小科普：SPF就是代表阻擋紫外線B光的能力，後面的數值則是代表能夠延長幾倍被曬傷的時間。如東方人的肌膚在沒有任何防備的情況下，大約15分鐘會被太陽曬傷，所以像SPF30的防曬效果是15分鐘的30倍，也就是可以保護肌膚在15X30=450分鐘內不會被陽光曬傷。而防曬霜包裝上PA就是代表阻擋紫外線A光的能力，PA可以防止肌膚變黑或是老化，「+」號越多也代表防禦效果越好。

Part1：戶外高防曬係數區
適宜人群：長期在戶外東奔西跑、戶外運動者或經常暴露於超強紫外線下MM。

防曬宣言：「一擦上，就能安心出去曬！」
比較容易曬黑或經常在室外工作或活動的人，可使用SPF20、PA++的防曬品；在烈日下行走或海灘游泳時，則應選擇抗水、抗汗性好的SPF30左右、PA+++的強效防曬品。並且要特別注意的是計算好防曬霜的保護時間，在防曬霜快要失去時效的時候趕緊再補擦上一些。

Part2：室內低防曬係數區
防曬宣言：「就喜歡好舒服的水質感基底！」
平常經常在室內工作的女性，可選用SPF10左右、PA+的

產品就足夠了。商場裡有些推銷小姐祇顧生意，所以總會推薦係數高的產品，而這些其實祇是浪費。如果你是個辦公族，祇是上下班的路上與陽光相遇，也可以祇擦些防曬型的隔離霜，沒有必要再塗一層高指數的防曬霜。防曬隔離霜除了具有防曬功能，還添加了抗氧化成分、美白成分或維他命成分。相比一般的防曬霜，隔離霜成分更精純，更容易吸收，而且可以防止髒空氣以及紫外線對皮膚的侵害。

正確塗抹發揮防曬霜100%作用
正確的塗數順序能夠讓防曬霜功效100%發揮出來，所以正確的順序是：爽膚水，面霜，防曬霜，然後再上彩妝，或者在防曬霜以後塗BB霜，粉底液。

此外，正確塗敷防曬霜，防曬效果更顯著：順肌肉紋理推勻，額頭、兩頰、鼻、下巴分區點上防曬，再由內往外推勻；脖子利用手掌由上往下滴水不漏推開。塗敷的時候要注意別漏掉鼻翼和嘴角死角，一手將鼻翼掀開後，另一手抹上防曬品，嘴巴的話就可以輕輕張開後，運用中指輕點嘴角。

最後要注意的是，在塗抹防曬霜時，並不是塗越多層才好。如果早上塗了防曬霜又化了妝，下午需要補塗防曬品也是可行的：首先用吸油面紙將臉上的油脂吸除，然後輕輕的拍一些水在臉上，然後用面紙在臉上輕輕按壓，將髒掉的妝和髒東西去掉，隨後就可以補擦上防曬乳了。但是擦上的時候要更小心，分區域進行，才不會讓原本化好的眼妝跟眉妝糊掉。

HYPERTECH (創立於 1988)
IT Surveillance Solution Provider

海旺中文電腦

- ★ 專精維修電腦太慢或任何電腦問題
- ★ 記憶體，固態硬盤升級
- ★ 安裝微軟 Office 2021 PRO \$88 (終生使用執照)
- ★ iPhone 維修

二手電腦大批發
唯一講中文的電腦商店

周一至周五: 10:00 AM - 6:00 PM
周六、周日: Closed

913-341-7735

9816 W. 87th St.
Overland Park, KS 66212

以馬內利華人浸信會
Emmanuel Chinese Baptist Church

周日聚會時間

9:30 AM 英文主日崇拜
中文主日學

10:50 AM 中文主日崇拜
英文主日學
兒童主日學

周六 1:30-3:30 中文學校

10101 England Drive
Overland Park, KS 66212
www.ecbckc.org
ecbc@ecbckc.org
913-599-4137

堅旺裝修

承接餐館、住宅裝修，精通水電土木工、安裝抽油煙機、大小工程一條龍服務，三十年經驗，免費估價，請電陳師傅

816-787-5098

聘一位愛心女士看護房屋，維護房屋設施環境以及植物照料等

詳情請電

628-284-8859

誠聘居家手工人員

居家手工工作，配送上門不收取任何押金費用，按件結算，適合退休人員和寶媽的工作。有意聯繫

816-427-2323

招聘老人陪伴師

每天負責老人中餐晚餐的烹飪，主要就是買菜、做飯、其餘時間陪老人聊聊天。

913-430-7167

聘群眾女演員

古裝劇群眾演員招募
穿越古代體驗新角色
女士年齡30-65歲
\$200/天接送伙食

785-380-0928

招聘居家手工兼職

主要是製作串珠，手鏈，手串，刺繡，編制等。時間自由，送貨上門。薪資計件，多勞多得。適合居家寶媽

213-295-4276