

2013年2月19日 星期二
责任编辑:樊慧君 电话:6201407
版面设计:陈艳 校对:张晗

日常5个好习惯胜过保养品



每一年,为了让自己变得更美,我们都会下定决心做一些事情,从减掉5磅赘肉到不再大吃特吃奶油蛋糕,古古怪怪的什么都有。今天我们一起了解这样几个省钱的好办法吧,其实这是我们生活中的几个好习惯。

今年我们建议你对自己的美容习惯做改变,从现在开始,坚持下去,收到的益处肯定比一时戒掉糖果要好得多。

把手从脸上拿开

长痘痘的时候,我们总是会不自觉地把手往脸上伸,他嘴里还自我辩解地说:“哎呀,我就是忍不住嘛。”不管是来回按压还没冒头的痘痘,还是死盯着一颗长出来的痘痘使劲抠,哪怕有时候只是不经意地摸一下……我们就是没法把手从脸上拿开。结果会怎样大家都知道吧!那是我们大家都不想看到的:更多的痘痘。所以从现在开始,坚决地抵抗把手伸到脸上的渴望吧,哪怕是用绳子把手绑在电脑桌上,也别再让你的手指乱摸脸庞了。

按时上床睡觉

哪怕下班很早,哪怕今天的活儿已经全部做完,到该睡觉的时候,我们总能找到这样那样的理由来拖延晚睡。结果怎样呢?我们的身体变得虚弱,脾气变得暴躁,白天昏昏沉沉,忍不住会打瞌睡,没精打采的样子就像十天没睡过觉一样。从今天开始,我们要确保每天

最少8个小时的睡眠时间。如果早睡早起,你还能来个晨跑呢!

再多点冒险精神

这里我们说的是化妆理念。我们总是习惯用安全的棕色眼线笔、一点点腮红、少少的睫毛膏——让整个人看起来就像一张泛黄的老照片。为什么艳红唇彩、亮色眼影、甚至是充满诱惑味道的香水在别人用起来都很棒,但对自己来说就太过了——你是不是一直这么想?那么现在,是时候来点改变了,你要知道,人生可只有一回!

对岔岔发梢说拜拜

长头发确实比短发更好看,更容易打造成各种发型。可你是不是经常好几个月都不记得修剪一次发梢,其实这样大大地损害了发质健康,也不利于头发的生长。所以记得,修剪发梢是为了头发更好地生长。对那些害怕剪头发的人,不妨试试服用维生素H,你会看到头发很快就长回你喜欢的长度了。

以平常心对待压力

工作的时候我们常常殚精竭虑,但是请你注意,过分压榨自己和力求上进是有区别的,快寻求一个平衡点吧,给自己太多压力会怎样?你会感觉很疲惫、你的皮肤会变得粗糙、体质下降……反过来又给你带来更大的压力,这就是个恶性循环。从今天开始,缓释心中压力,不用多久,你就能看到自己身上崭新的变化。(据新浪网)

冬虫夏草 现在开始含着吃

开创冬虫夏草高效利用时代

- 多重发明华成优质原草精选系统与动态全程质量安全检测系统,从原料到成品全面保障
发明常温生服净化系统,无寄生虫、致病菌、霉菌等有害物质
发明分界定位粉碎技术,冲破膜、草壁、突破壁膜、直取精髓
发明纯粉多维成型技术,增加口内含服、经腹吸收新途径,高效方便
发明粉固气体密封包装,质保更长久



执著于它的宝贵价值,人们孜孜求索,渐行渐近……



如同人类找到了火种,我们找到了冬虫夏草极致吸收的方法

至尊食片 0.35克/片 x 81片/盒 29988元

经典食片 0.25克/片 x 60片/瓶 x 1瓶/盒 12639元

至尊食片 0.35克/片 x 27片/盒 9998元

经典食片 0.25克/片 x 30片/瓶 x 1瓶/盒 6483元

敬请关注

Table with columns: 播出频道, 播出栏目, 播出时间. Includes CCTV-2, CCTV-1, CCTV-新闻, CCTV-新闻.

尊享专线: 0376-6165555

极草专卖地址: 信阳市园林大酒店三楼, 和美广场负一层

信阳广告(文)第2013080103号