

8 条美容护肤冷知识

不花钱轻松改善肤质

眼霜怎么用?眼袋怎么除?吃什么能有无暇美肌?来看看这些不被注意的冷知识,阅后即,改善肤质才不是妄想!

让无名指派上用场

涂眼霜可不是用食指或中指,而是用无名指拍在眼周,这样力度适中。要注意是在眼睛下方和眉骨上。

冰勺子消灭金鱼眼

以前觉得这么做做好疯狂,尝试以后就爱不释手啦。任何时候,只要有眼袋或者眼睛浮肿,把勺子浸在冰水中 30 秒(或者直接放在冰箱里放一把勺子),再用勺底轻压在眼睛上,一边 15 秒。

防晒别忘了手

记得我们说过皱纹无处不在,双手也不例外。手常常是细纹最先出现的地方,直观又无奈地被增龄。手背要全部涂上防晒霜,即使冬天也如此。姑娘都不想被觉得老吧。

洗化妆刷用婴儿香波

以前都是买便宜的化妆刷,这样脏的时候就可以直接扔掉。懒人一个。

但现在喜欢的化妆刷没那么便宜,必须清洗后重复使用。婴儿香波很温和,不会损伤刷头,就算有残留也不会刺激皮肤,同时也能很好地清除油脂和堆积的污垢。

唇膏放冰箱

如果有闲置的唇膏什么的,可以放在冰箱。需要时把冷藏后的唇膏擦在身体上干燥的地方(想想看:手肘,膝盖,或者被男友的络腮胡刮过的嫩下巴)。用后很滋润,光滑且保湿。

毛巾去角质

深层洁净后的利索感觉大家肯定都爱,可以试试着用毛巾来去角质。效果很不错,或者说是比专业去角质产品更好。可以通过控制力度来控制去角质的程度。

多吃些有益的脂肪

这可不是说要吃更多的杯子蛋糕,而是指要多摄入脂肪酸:广泛存在于鱼肉、坚果和某些动物脂肪。听上去有些不可思议,但是脂肪酸对于改善易痘肤质很有用。

眼霜冷再用

冰箱里食物可以没有,眼霜却一直。可不是因为梳妆台上没有位置了。降温后的眼霜能进一步减少眼部浮肿。夏天时用感觉妙。(据人民网)



冰勺子消灭金鱼眼。



让无名指派上用场。

眼睛最需要的 8 种营养素

电脑、手机、iPad……我们的生活已经越来越离不开这些电子设备。可是,电子设备也让我们的眼睛疲惫不堪。眼睛干痒酸涩、视力变差?建议你多给眼睛补充 8 种营养素。

1. 维生素 A。

它能构成视网膜表面的感光物质,夜盲症就是缺乏维生素 A 引起的。长时间盯着计算机屏幕,会大量消耗维生素 A。最常见富含维生素 A 的食物是动物内脏,但其胆固醇较高,不适合大量食用。

建议可以吃含 β 胡萝卜素多的食物,比如胡萝卜、菠菜等绿叶蔬菜,黄色水果、蛋类、乳制品等,因为 β 胡萝卜素在体内平均有 1/6 会转化成维生素 A。不过,维生素 A、β 胡萝卜素是脂溶性的,跟脂肪一起吃效果更好,所以最好入菜或饭后吃。

2. 类胡萝卜素。

除了 β 胡萝卜素外,类胡萝卜素家族的其他成员,比如叶黄素、玉米黄素,对眼睛健康的贡献也不可忽视。

类胡萝卜素的来源,包括深黄、深绿和红色蔬果,如南瓜、青辣椒、西红柿、玉米、木瓜、哈密瓜、芒果、西瓜等。叶黄素跟玉米黄素可在深绿色多叶蔬菜中找到,如菠菜、芥兰、芥菜、西洋芹等。

3. B 族维生素。

它关系着视神经的健康,也有保护角膜的作用。缺乏 B 族维生素,容易发生神经病变、神经炎,眼睛易畏光、视力模糊、流泪等。

糙米、胚芽米、全麦面包等全谷类食物,还有肝脏、瘦肉、酵母、牛奶、豆类、绿色蔬菜等,都富含 B 族维生素。

4. 维生素 C。

石榴、猕猴桃、木瓜、橙子、橘子、葡萄柚、草莓等含维生素 C 较多。同时当季水果的维生素 C 更高。一些蔬菜既有维生素 C,又可提供 β 胡萝卜素,如青椒、芥兰、西兰花、菠菜、西红柿等。

但维生素 C 怕热、怕光线,又怕铁

锅,最好尽量生吃以减少营养素流失。

5. 维生素 E。

维生素 E 也是抗氧化剂,植物油(例如橄榄油、黄豆油、花生油、葵花籽油等)、坚果类(例如核桃、杏仁、腰果、花生、松子、葵花子等)、小麦胚芽,都是维生素 E 的良好来源。

不过提醒大家,要控制油的摄入量,以吃饭的瓷汤匙为单位,一天至多两汤匙。坚果类的能量也不低,每天最多只能吃两把。坚果类尽量不用盐炒、不加糖。

6. 花青素。

花青素这种抗氧化剂可以增强夜间视力,减缓眼睛黄斑退化。

红、紫、紫红、蓝色等颜色的蔬菜、水果或浆果,例如红甜菜、蓝莓、蔓越莓、黑櫻桃、紫葡萄(皮)、加州李等,都含有花青素。

7. 蛋白质。

眼球视网膜上的视紫质由蛋白质组成,蛋白质缺乏,可导致视紫质合成不足,进而出现视力障碍。

因此,平时要给眼睛多“吃”些含蛋白质较高的食物,如瘦肉、鱼、乳、蛋和大豆制品。

8. 锌。

身体要清除自由基,需要锌等矿物质帮忙。而且,研究发现,缺乏锌可能导致黄斑部退化。

锌在生蚝、贝类、鱼虾等所有海鲜中都有。另外,小麦、坚果中,也含有锌。

TIPS:吃什么对眼睛好?

西兰花:西兰花不仅可以提高视力还可以预防白内障。西兰花中含有黄体素和玉米黄质(类胡萝卜素属中的一种植物营养素抗氧化剂)。这种物质对晶状体非常有益。这些类胡萝卜素可以使眼细胞免受自由基对其造成的压力。

大蒜:大蒜是用来提高视力的极好的食物。大蒜中的硫能稳固晶状体,并且让它变得更坚韧。此外,富含硫的洋葱也对视力很有好处。

(据爱美丽)

征婚

▲某男,40岁,离异,铁路部门工作,带有一个6岁男孩,市内商品房一套,无不良嗜好,欲觅年龄相仿,身高150厘米以上,贤惠能吃苦,体贴顾家的女子为伴,有稳定工作者优先(非诚勿扰),联系电话:6260791

▲某男,40岁,离异。在外做生意,性格开朗,无不良嗜好。欲觅40岁以下,身高150厘米以上,贤惠女子为伴。联系电话:18691722368

售房

▲坐落于浉河南岸茗阳阁附近现有一套别墅欲对外出售,面积360平方米,单门独院,交通便利,位置佳,号称避暑山庄,有意者价格看房后面议。电话:13603761683

▲弘运鑫鑫广场高层6层B区,面积152平方米,毛坯房,价格面议。联系电话:13837661480

▲工区路和谐明馨花园(豫南驾校内)新房一套,五楼,140平方米,另有车库22平方米,整体出售,价格面议。联系电话:13839704011

▲浉河区申城大道中段宏业小区七层,邻十三小学、七中、九中、信高本校、浉河公园,面积142.44m²,议价55万元,院内可免费停车。联系电话:13803768069

转让

▲罗山宾馆楼下2间门面房

110平方米转让,价格面议。联系人:肖女士 电话:13603761258

▲因本人要到外地发展,现转让正在营业中的饭店,地址在西关附近,面积700平方米,包间十多个,欲低价转让!非诚勿扰!

电话:15514339999 崔先生

▲楚王城大转盘菜场内有一足疗店转让,客源稳定,接手即可营业。电话:13937631078

▲家庭食堂急转,生意稳定,环境好。联系人:潘先生 电话:13837610789

▲师院东门现有一品牌饮品店转让。联系电话:18671889685。

▲翰皇擦鞋店转让,市中心有一营业中擦鞋店一间二层,因本人另有发展,现转让。电话:6782518

招聘

▲位于红星路(海事局对面)的洗车王国,是一家集洗车、养护、美容于一体的专业性汽车美容店。因业务发展需要,现急招洗车工数名,年龄不限,有吃苦耐劳精神。工资面议。电话:13939742999 地址:107国道彩虹桥北

▲华夏医院诚聘外科医师5名、妇科医师5名、中医科医师5名、B超医师2名、口腔科医师2名、护士10名、会计2名、化验2名、药房2名、收费2名。(此广告长期有效)联系电话:1393977120 联系人:周先生

▲全国家电连锁大商电器信阳新玛特店和千盛百货店因发展需要,现需招聘门店区长、卖区长助理、客服主管、客服员、营业

员,有家电维修经验者优先,公司缴纳五险,待遇面议。联系电话:13333978588;联系人:宋女士。

▲位于信阳浉河北岸钓鱼台纯手工西班牙别墅区——【香江帝景】,属于信阳地产高端项目标杆,精品园区,为了匹配园区及楼盘整体形象,公司大胆创新,现面向社会高薪诚聘女性精英来担当礼仪岗秩序员及监控员。

要求:女性,高中及以上学历,18岁~30岁,身高163厘米~168厘米,相貌端正、形象气质佳、为人正直、诚信、责任心强,有较强的沟通协调能力和亲和力,吃苦耐劳,身体健康,退伍军人优先。待遇:底薪+绩效+全勤奖+福利

▲信阳高端地产项目【香江帝景】现招聘形象秩序员20名:身高175厘米以上,年龄18岁~40岁,身体健康,相貌端正,品德优良,复员军人优先。联系电话:6199979

▲同仁药店、景福堂大药房诚聘执业药师、优秀销售员。有工作经验者优先录用。工资面议。联系电话:18937685985 13939752806

▲《邦德信阳总代理》主营麻将机、麻将扑克一体机,现诚聘业务员推銷员数名,售后维修人员数名。详询电话:13643763888

▲强力公司招聘店员:女性,年龄20岁~40岁,形象较好,敬业爱岗,工资1200元~1500元。有意者请致电:6608189

▲车铣钻刨样精通,技师冯师傅诚招高徒。要求:热爱金工技术,能吃苦耐劳,待遇面议。电话:13782900956

▲本公司招聘客户经理、主管干部、讲师各10名,底薪2200元,月收入过万元。

联系电话:13723116908

▲御井坊酒业信阳办事处诚招业务营销人员,待遇优厚。联系电话:18639001315(张先生)

▲信阳新世纪职业培训学校因业务发展需要诚聘心理咨询师、物流师、人力资源师、公共营养师、秘书、育婴师、有资格证教师,临时代课课时优厚,常年在全国招生培训。联系电话:3393000、3393001 网址:www.xyxsj.net。

▲共青团青少年心理健康咨询中心,关爱妇女,为下岗职工100%推荐就业。委托信阳新世纪学校免费培训月嫂,名额有限,预报从速。招心理咨询师3名,工资面议。报名电话:6258828。

招商

香江帝景4000余平方米高端会所,内设会议室、雪茄房、红酒会馆、咖啡吧、西餐厅、健身俱乐部、棋牌室、台球室、SPA休闲、高档特色餐饮旗舰店,诚邀社会各界有实力,有志者加盟!加盟热线:0376-6199902

信息

▲《邦德信阳总代理》主营麻将机、麻将扑克一体机,诚邀各区、县、乡经销商,有意者到店详询。地址:茶韵路(西关桥头往西100米)

▲共青团信阳市委青少年心理健康咨询中心。12355青少年服务热线搬迁至东方红大道新天地二期商务楼新玛特13楼1305室,常年招聘心理咨询师。电话:6228828

订2013年《信阳晚报》

送免费信息

电话:6201407

E-mail:xywbnews@126.com

(请注明免费信息)

本报仅提供交易平台,供需双方自行交易,诚信为本,风险自担。

出租

▲位于信阳师范学院正门对面,距河边80米,面积460平方米,三层的单门独院,交通便利,可用于办公、小型宾馆、家庭餐馆等,价格面议。电话:13523990699

▲现有车站房管所门3套,位于沃尔玛超市旁,其中2套1~3层各500平方米,1套5层2000平方米,价格面议。联系电话:6228206 13033749778

▲位于信阳师范学院东院堂水泥路旁有门面房出租,价格面议。电话:13569703206

▲民权路与申城大道交叉路口白果树附近,军分区干休所白果树家属院有三室两厅出租,在六楼,面积125m²,院内有单独储藏室,学区优越。电话:13937685028