

今季潮流 酷发塑型男

俊朗男士英气十足

造型关键:不对称
今年男士也很崇尚长刘海的修剪,即用直发器将前额处的头发拉直,然后混合深棕色与亚麻色的色彩挑染刘海后作斜造型。中性设计的加入,使得男士们在英气十足之外,又多添了几分魅力。

修剪重点:为了突现头顶蓬松的造型,两旁的头发尽量打理出简单的侧面线条,其他部分是不对称的修剪,高低起伏的立体曲线看似无序,其实却形成了前后的连贯,层次感极强。然后用数码烫将头发烫出蓬松、自然的感觉,这款发型很适合一些喜欢扮酷的男生选用。

特别提醒:由于过长的刘海较难打理,可用一些发胶来打理。若要制造这款发型的蓬乱效果,可将少量发胶均匀揉搓于手指间,再用手指从一缕头发的下半部分向下轻轻涂抹。啫喱较为稳定,可以附着在发丝上,加快定型速度。

低调绅士卷发优雅

造型关键:凌乱感
这款发型看起来极为简

单,单纯修剪后再加上一缕烫卷即可,其效果却极为自然、蓬松,甚至稍稍有些凌乱,足以彰显出男士们的优雅风范。

修剪重点:保留原来头发的长度,先将头发的厚度修剪到一定程度,然后用锡纸烫的方法轻烫头发,使发丝呈一缕一缕状,这样头发便卷曲随意且有飘逸感,既时尚又不夸张。后面的头发顺着颈线的方向自然下垂,在保证整体发型稳定感和自然感的同时遮住了脖颈。

特别提醒:将两侧头发由前往后梳,让发束线条向后集中。在指腹上抹上适量发蜡,以指尖微微拉出两侧鬓角的头发线条。

新潮少年刚中带柔

造型关键:厚重感
一群爱玩滑板、跳街舞的男生,对于时下流行资讯的把握极其精准,因此他们所尝试的发型绝对是当前最炫目的发型。

修剪重点:这部分人的发型其实是由俗称的板寸头演变而来的,发型师故意选择对比度大的两个层次,后部头发被修剪得干净利落,却偏偏将头顶前额的头发保

留下来,将这部分头发偏分至一边用冷烫做出不规则的卷度,打出一定的线条,便可增加前额头发的厚重感。

特别提醒:如果你希望在较短的时间内打理完头发,借助吹风机和定型喷雾是最好的选择。一般来说,你可以在发根部位喷上一些发胶,随后用吹风机将头发定型。对于表层的头发,建议使用少量

啫喱再次定型。此外,这个冬季的发型流行趋势讲究健康。健康的黑色、蓝色、棕色是最新的发色潮流指标。为此,可选择片染、挑染或采用隐藏式染发。

小南



美容课堂

快快拯救你的脖子

颈部皮肤的质地与脸部皮肤十分接近,但其厚度只有脸部皮肤的三分之一,而且胶原蛋白的含量也比较少。所以,娇贵的脖子更需要悉心呵护。

问题1: 幼纹

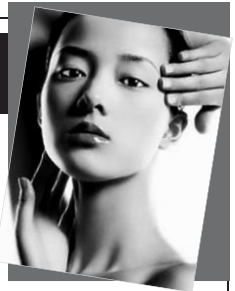
拯救难度:★★

脖子上的皱纹通常有两种。一种是初期老化产生的细纹,一般从十几岁时便开始出现,通常不明显。那么,究竟是什么让这些细纹早早地爬上了我们的脖子呢?其原因就是缺乏保湿护理。特别是在冬季,身体分泌的油脂本来就少,再加上高领毛衣或围巾在脖子周围的不间断摩擦,使脖子产生严重缺水的现象。所以,颈部的保湿护理十分关键,否则便会产生横向伸展的颈纹。

问题2: 深度皱纹及松弛

拯救难度:★★★★

脖子上的另一种皱纹随着年龄增长而产生,这种皱纹非常明显。女人在35岁以后,皮肤内的胶原蛋白、弹性纤维都在逐渐减少,这些维持脖子肌肤弹性、光滑的物质发挥的作用渐渐变小,从而导致深度皱纹的加剧产生。所以,建议在使用颈部紧肤产品时,以画圈的按摩手法按摩颈部,促进皮肤能更好地吸收。 陈冬妮



眼影盘颜色如何用

眼影盘是由三种或三种以上的颜色组成的,有的是渐变色,有的是几种同色系的颜色和一种亮泽的对比色,使用时,可以单独使用某一种颜色,也可以相互搭配。一般来说,最浅的颜色可用来打底或提亮眼头处;色彩比较深的,可用来画出深邃的眼部轮廓;颜色最深的,一般用来画眼线,起到强化整体眼神的点睛作用。至于对比色,如果想创造出俏皮、魅惑或反叛的感觉,就可以用它搭配其他几种颜色,以显出个性。



建议:在挑选眼影盘时,除了将颜色涂抹在手背上测试其饱和度(颜色纯正与否)外,还要想清楚自己要买的是雅致的哑光系列,还是夺人眼球的闪光系列。前者适用于化妆妆,而后者适用于化休闲妆。 小言

瘦身梦圆“格莱美”

本报记者 杨丽娜

身材紧致、皮肤有弹性是许多女性的追求,可是有些女性即使再怎么节食,再怎么努力运动,还是不瘦……全身紧肤按摩法会让你变成美女。

全身按摩美体操

1. 紧致手臂内侧

a. 手臂内侧是淋巴腺的所在,按摩前先涂上纤体膏,然后右手向前伸直,用左手掌握手臂内侧肌肉,一紧一合地向小臂方向移动,重复5次后换左手做。

b. 右手向前伸直,左手紧握右手臂由上向下推10次,然后换右手做。这组动作有助于消耗手臂的多余脂肪(见图①)。

2. 改善松弛腹、胃部

a. 用双手掌在小腹中央向左右两边推开按摩,注意力要均匀,按摩2-3分钟即可。

b. 右手紧按腰侧,左手则在腰部上下推动,令体内的水分和脂肪变软,从而随新陈代谢排出。保持曲线,左右腰位各做2分钟(见图②)。

3. 紧实臀部及腿部

a. 从臀部底部向上打圈按摩至腰部,然后双手把大腿至臀部肌肉由下向上拔。如果肌肉结实不妨用力大一点,以深层肌肉有感觉为宜。

b. 从足踝起由下而上按摩小腿肌肉,再打圈按摩小腿两侧;从膝盖开始向上按摩大腿,按摩方法与按摩小腿一样(见图③)。

小安

上周,不少女士打来电话咨询同一个问题:自己的体重基数较大,脂肪比较顽固,试过各种减肥方法都不见效,格莱美美容美体会所有没有独特的减肥方法呢?针对这些疑虑,一些在“格莱美”成功减肥的女士,禁不住想把瘦身的喜悦与大家分享。从本期起,本报推出“格莱美”瘦身连续报道,以饕读者。

记者面前的王蓝长发飘飘,脸上洋溢着青春的自信,很难让人相信这么漂亮的美少女曾经多年不敢穿裙子。“是‘格莱美’圆了我的裙子梦。”提起过去,今年19岁的王蓝一副往事不堪回首的表情。王蓝从小得到父母的百般宠爱,经常是左手一只鸡腿,右手一只鸡腿,不知不觉中成了一个小胖妞,不足1.6米的身高,体重却有75.5公斤。到了爱美的年龄,别的女孩子都是裙摆飞扬,王蓝却只能穿牛仔裤。王蓝哭着问妈妈:“为什么让我这么胖?我的美丽在哪里?我啥时候能穿裙子?”“面对女儿的哭诉,妈妈有口难言。一个偶然的机会,王蓝的妈妈听说了“格莱美”,便抱着试试看的态度带女儿来到了这里。王蓝的妈妈唯一的要求

就是:女儿正在成长发育期,治疗一定要安全。“格莱美”采用中医按摩减肥方法,1个月下来,王蓝足足瘦了10.5公斤。瘦身后的王蓝做的第一件事就是马上买了一条裙子穿在身上。穿上裙子的王蓝左看看,右看看,高兴得手舞足蹈。现在,王蓝不仅夏天穿裙子,冬天也穿裙子。

专家分析:王蓝属于单纯性肥胖,主要由于摄入多而消耗少,多余热量转变为脂肪而在体内储存引发的肥胖。很多朋友减肥尝试了很多方法,往往是越减越肥,究其原因就是很多减肥尤其是药物减肥只是暂时排除人体水分,而不是减去脂肪。而在中医按摩减肥的过程中,减去的是脂肪而不是水分,所以在减肥过程中可保证身体健康和精力旺盛,并且反弹率较低。

“格莱美”冬日瘦身选秀第二期免费征选活动还在火热进行中,您可免费抽空来报名啊!

咨询热线:13939178811 2903366 8878588

报名地址:解放路与新华街交叉口东南角格莱美美容美体会所(真维斯东邻)

水胖脸形的瘦脸技巧

1. 不要长时间听低沉的音乐,使身体长期处于紧张状态,使交感神经更加兴奋,而无法放松。所以休息时,应尽量听些轻快的音乐。
2. 夜间照明避免用强光,因为长期处在光线下,副交感神经无法进行有效的活动,身体就会产生紧张感。良好的睡眠是水胖脸形的人瘦脸的最佳方法。
3. 洗澡时不要泡过热的水,因为水温过大会刺激交感神经使其活动更加激烈。此外,这种脸形的人在瘦脸时,必须针对脸部肌肉给予按摩,它可以使肌肉柔软、体内循环畅通,从而达到瘦脸目的。 晓俞

伤害秀发的三大陷阱

陷阱一: 烫发不伤发

任何方式的烫发对头发都有损伤,甚至伤害身体。拿离子烫来说,头发特别软和干燥的人应该去修剪,而不是去烫发,否则容易造成脱发。

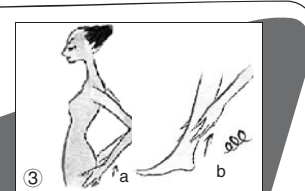
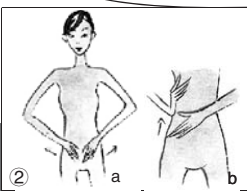
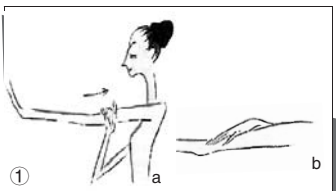
陷阱二: 分叉头发只能剪掉

解决头发分叉的最根本办法就是保护头发的健康,多摄取蛋白质和维生素,使用富含营养成分的护发品定期进行护理。请记住,头发分叉绝不能一剪了之。

陷阱三: 干洗代替湿洗

干洗最容易破坏发质。因为干燥的头发有极强的吸水性,直接使用洗发剂会使其表面活性剂渗入发体,而这一活性剂只经过一两次简单的冲洗是不可能洗干净的,它们残留在头发中会使头发失去光泽。

护发宝典



秀秀