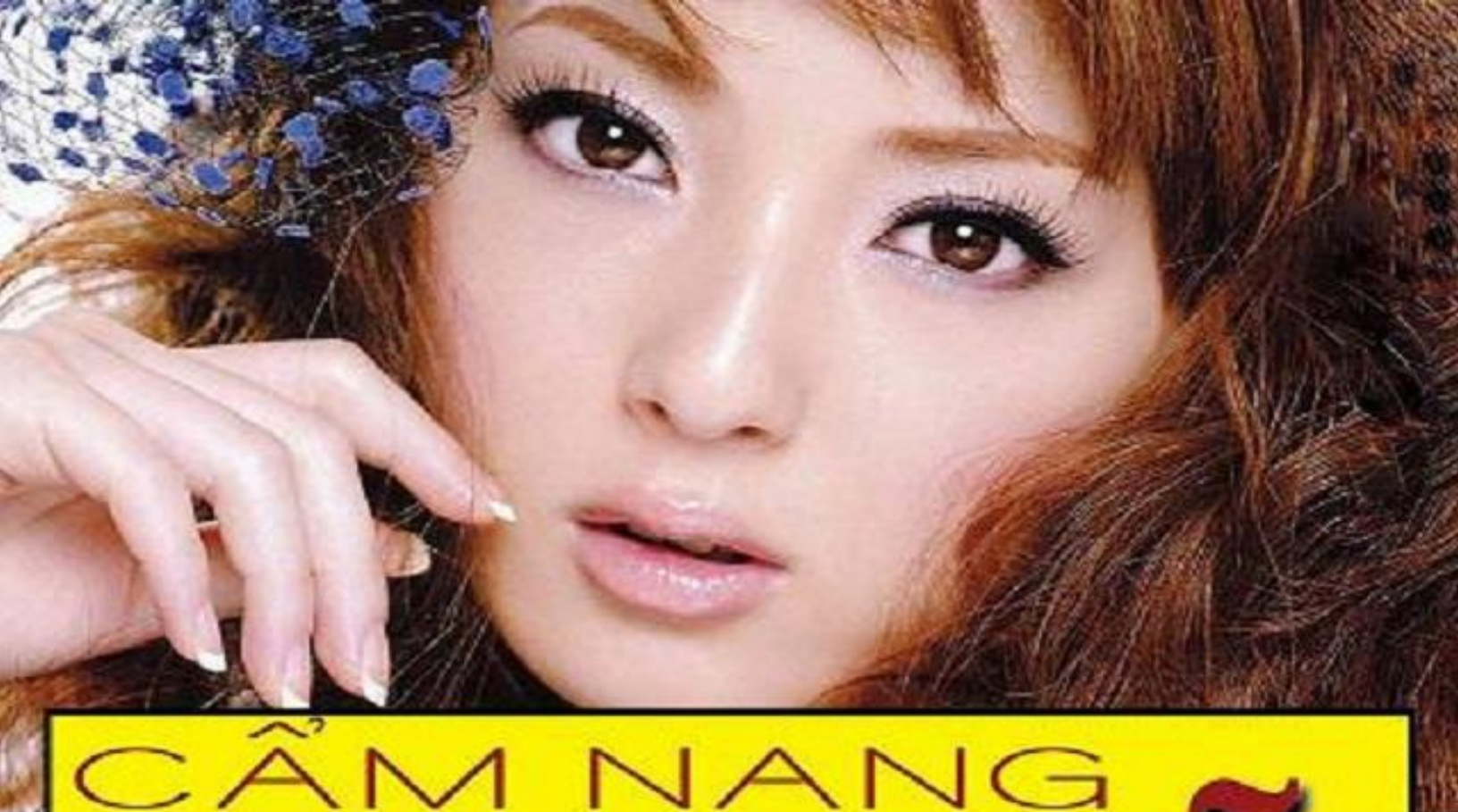




CẨM NANG **PHỤ NỮ** HIỆN ĐẠI

Thạc Sỹ: VƯƠNG NGỌC HỌC



htc HUONGTHUY BOOKSTORE
Vui lòng sách mới gần đây

NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG

LD

Cẩm Nang Phụ Nữ Hiện Đại

Tác giả: Vương Ngọc Học

Nhà xuất bản: Nxb Lao động

Nhà phát hành: PandaBooks

Chia sẻ ebook : <http://downloadsachmienphi.com/>

Tham gia cộng đồng chia sẻ sách : Fanpage : <https://www.facebook.com/downloadsachfree>

Cộng đồng Google : <http://bit.ly/downloadsach>

LỜI GIỚI THIỆU

"Không có người phụ nữ xấu chỉ có người phụ nữ không biết làm đẹp". Đó là tiêu chí chính của tác giả khi viết về cuốn sách này. Vì vậy, nếu bạn có được những kiến thức chăm sóc sức khỏe và sắc đẹp thì chắc chắn bạn cũng sẽ trẻ trung và xinh đẹp như bao người đẹp mà bạn thường trầm trồ khen ngợi khi nhìn thấy họ. Quyển sách này sẽ đem lại cho bạn những kiến thức hữu ích về mỹ phẩm, cách sử dụng mỹ phẩm sao cho phù hợp, giúp bạn khắc phục những khiếm khuyết trên cơ thể, phát huy nét đẹp vốn có. Bạn cũng sẽ tìm thấy những bí quyết để có một cơ thể đẹp, để tìm cho mình một phong cách thời trang thích hợp, tạo cho mình một dáng vẻ riêng biệt. Đồng thời quyển sách này cũng cung cấp cho bạn những thực đơn hiệu quả nhất để giúp bạn giảm cân, lấy lại được cơ thể thon thả vốn có của mình.

Tác giả chú trọng đến vẻ đẹp bên ngoài nhưng vẫn không quên vẻ đẹp nội tâm. Do vậy bạn sẽ được cung cấp một số thông tin kiến thức nhằm trau dồi thêm vẻ đẹp tâm hồn của mình.

Thiết nghĩ, nếu bạn muốn làm đẹp cho mình, cho người và cho đời thì không thể không đọc cuốn sách này.

*Xin trân trọng giới thiệu cuốn sách: “**CẨM NANG PHỤ NỮ HIỆN ĐẠI**” cùng bạn đọc!*

Người biên soạn

Duyên Hải

CHƯƠNG I

MỸ PHẨM NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT

I. TÌM HIỂU VỀ MỸ PHẨM

1. MỸ PHẨM LÀ GÌ?

Mỹ phẩm là những sản phẩm được bôi, xoa lên bất kỳ một bộ phận nào trên cơ thể người (ví dụ như da, tóc, móng tay, môi...) để làm sạch, bảo vệ da, làm đẹp thẩm mỹ. Trong xã hội ngày nay, do nhu cầu của con người đối với mỹ phẩm ngày càng tăng cao, các nguyên liệu ứng dụng trong sản xuất mỹ phẩm cũng ngày càng đa dạng. Hiện nay, các nguyên liệu ứng dụng để sản xuất mỹ phẩm trên thế giới đã đạt tới hơn 3.500 loại, bao gồm nguyên liệu tự nhiên và nguyên liệu tổng hợp. Nhưng để đảm bảo an toàn cho da, nguyên liệu sản xuất mỹ phẩm được các ban, ngành kiểm định chất lượng quản lý rất nghiêm ngặt, chỉ có một phần nhỏ trong tổng số các loại nguyên liệu kể trên được cho phép sử dụng.

Trong cuộc sống hàng ngày, nếu sử dụng những loại mỹ phẩm không phù hợp hoặc kém chất lượng thì không những không đạt được hiệu quả thẩm mỹ như mong đợi mà thậm chí còn có thể làm tổn hại đến da. Bởi vậy việc nhận biết và phân biệt rõ chất lượng của mỹ phẩm, lựa chọn và sử dụng đúng mỹ phẩm là tiền đề quan trọng trong việc bảo vệ da và cũng là những kiến thức thông thường mà mọi người nên biết.

2. DỰA VÀO MỤC ĐÍCH SỬ DỤNG VÀ CÔNG DỤNG, CÓ THỂ CHIA MỸ PHẨM THÀNH MẤY LOẠI?

Sản phẩm dưỡng da loại làm sạch da.

- *Xà phòng thơm*: Là sản phẩm làm sạch da được mọi người sử dụng phổ biến, đặc điểm của nó là rất mịn, nhiều bọt, sạch da, có thể dùng trên toàn bộ cơ thể, giá khá thấp, là một sản phẩm làm sạch da rất tiện dụng. Do hàm lượng các thành phần trong xà phòng thơm không giống nhau, thành phần dinh dưỡng được thêm vào cũng không giống nhau nên xà phòng thơm lại được phân thành xà

phòng thơm thông thường, xà phòng thơm thẩm mỹ loại trong suốt và xà phòng dưỡng da diệt khuẩn.

- *Chất tẩy trang*: Là sản phẩm làm sạch da chủ yếu sử dụng dầu khoáng chất, tác dụng chính là để tẩy trang và làm sạch đối với loại da có quá nhiều dầu.
- *Sữa rửa mặt*: Là loại sản phẩm làm sạch da thịnh hành nhất trên thị trường hiện nay, có rất nhiều loại, là một loại xà phòng ở thể lỏng không có tính kiềm hoặc tính kiềm yếu. Sữa rửa mặt có tác dụng làm sạch da, không gây kích ứng da, đồng thời có thể để lại trên da một lớp màng mịn, khiến cho da trở nên sáng mịn, tác dụng chính là để làm sạch da mặt và tẩy đi lớp trang điểm nhẹ trên mặt. Tùy vào tác dụng có thể chia sữa rửa mặt thành loại se da mặt như: sữa rửa mặt dưa leo, sữa rửa mặt chanh, sữa rửa mặt lô hội, loại dinh dưỡng như: sữa rửa mặt lòng trắng trứng, sữa rửa mặt nhân sâm, sữa rửa mặt vitamin E...
- *Dầu tẩy trang*: Là sản phẩm tẩy trang có thành phần chủ yếu là dầu khoáng chất. Tác dụng chủ yếu là tẩy đi lớp trang điểm dày và có chứa dầu trên phần mặt, chức năng chính của nó là làm dung hoà tính dầu, có tác dụng rõ rệt hơn đối với các loại mỹ phẩm có tính dầu hơn chất tẩy trang nhưng lại kích ứng da mạnh hơn.
- *Kem chứa hạt mát xa*: Là sản phẩm làm sạch da có chứa các hạt nhỏ bên trong. Tác dụng chính là làm sạch lớp bụi bẩn trên bề mặt da. Thông qua việc mát xa bề mặt da có thể loại bỏ được lớp vẩy lão hóa và các tế bào da chết, giúp da duy trì được trạng thái mềm mại và mịn màng.
- *Kem tẩy da chết (thể lỏng)*: Là một loại sản phẩm làm sạch da có tác dụng lột bỏ lớp da chết. Sau khi bôi lên da, tính axit trong nó sẽ làm mềm các tế bào bị sừng hóa, khi lau lớp kem đi, lớp tế bào sừng hóa cũng được loại bỏ cùng lớp kem, có tác dụng làm sạch da.

Sản phẩm dưỡng da loại làm sáng da mặt

Nước làm sáng da còn có thể gọi là nước trang điểm: Có rất nhiều loại nước làm sáng da, tác dụng rất rõ rệt. Có loại làm da mềm mịn, có loại làm se lỗ chân lông, có loại làm ẩm da, bổ sung thành phần dinh dưỡng cho da.

Sản phẩm dưỡng da loại làm nhẵn da

- *Kem mát xa*: Là sản phẩm dưỡng da dùng để mát xa da, khi dùng loại kem này, sờ vào da ta sẽ có cảm giác trơn nhẵn.
- *Kem nhẵn da*: Là sản phẩm dưỡng da duy trì độ mềm mịn, trơn nhẵn cho da, nếu sử dụng thường xuyên có thể khiến cho da mềm và căng.
- *Kem lạnh*: Sau khi bôi lên da sẽ cảm thấy mát lạnh do tác dụng của thành phần nước có trong kem. Loại kem này có hàm lượng dầu cao hơn kem làm mịn da và kem trang điểm.
- *Kem trang điểm*: Làm trắng da, giúp da chịu được nhiệt độ thấp, sau khi dùng, da mềm mịn, không có dầu, là sản phẩm dưỡng da được mọi người ưa dùng. Hàm lượng nước trong kem nhiều hơn so với kem lạnh và kem làm mịn da, chiếm 70%.
- *Kem dinh dưỡng*: Là một loại sản phẩm dưỡng da có độ kết dính, là loại mỹ phẩm có hàm lượng nước cao, sau khi sử dụng da sẽ trở nên trơn nhẵn, mịn màng.

Sản phẩm dưỡng da loại chống nắng

- *Kem trắng da*: Làm trắng da, ngăn chặn sự hình thành các sắc tố đen, tăng cường độ nhẵn mịn cho da, giúp da trở nên mịn màng.
- *Kem chống nắng*: Là sản phẩm dưỡng da có tác dụng ngăn chặn ánh nắng mặt trời làm tổn thương đến da. Sau khi bôi kem chống nắng, da sẽ được không bị tia tử ngoại làm tổn thương trong một khoảng thời gian nhất định.

Sản phẩm dưỡng da loại trị liệu (trị trứng cá, nẻ, nếp nhăn...)

- *Kem loại bỏ nếp nhăn*: Có thể khống chế sự hình thành các sắc tố sạm màu, cải thiện tình trạng tăng nếp nhăn trên da, giảm độ sạm màu và diện tích vùng sạm màu của da. Phương pháp sử dụng: Mỗi ngày hai lần vào buổi sáng và tối. Sau khi rửa sạch da mặt, bôi kem lên phần da có nếp nhăn, mát xa nhẹ để kem thấm hết vào da.
- *Kem trị trứng cá* (dạng nước, dạng kem): Là loại mỹ phẩm chữa mụn trứng cá và những nốt mụn trên da, làm giảm tác dụng ngưng tụ của các tế bào sừng hóa, làm lỏng chân mụn đầu đen, có tác dụng diệt khuẩn, làm cho da khôi phục lại trạng thái khỏe mạnh. Phương pháp sử dụng: dùng sau khi đã rửa sạch mặt, nếu dùng

dạng kem thì cứ sau mỗi 4 tiếng lại phải lau đi để bôi lại bởi vì dạng kem dễ bị bụi bẩn và vi khuẩn bám vào.

- *Kem trị mồ hôi (dạng nước, dạng bột)*: Là loại mỹ phẩm dùng cho da hoặc một bộ phận nào đó ra quá nhiều mồ hôi, có tác dụng làm ngưng kết protein trên bề mặt da, khiến cửa tuyến mồ hôi phình ra, làm giảm sự bài tiết mồ hôi, giảm lượng mồ hôi. Phương pháp sử dụng: bôi lên vùng da nhiều mồ hôi đã được rửa sạch, cứ 4 tiếng lại rửa sạch và bôi lại.
- *Phấn loại bỏ mùi hôi*: Có tác dụng diệt khuẩn và khống chế sự nảy nở của vi khuẩn, dùng với các bộ phận của cơ thể có mùi hôi, có hiệu quả cao. Phương pháp sử dụng: Chủ yếu bôi ở vùng nách, cách 2 tiếng lại rửa sạch và bôi lại một lần.
- *Kem chống nứt nẻ*: Ngăn chặn chân tay bị nứt nẻ, cải thiện da khô ráp, có tính giữ ẩm cao.

3. MỸ PHẨM ĐƯỢC SẢN XUẤT DƯỚI BAO NHIÊU DẠNG?

**

Mỹ phẩm được chia thành:

Dạng nước: nước trang điểm, nước mọc tóc, nước hoa...

Dạng sữa: dầu gội, thuốc mỡ...

Dạng dầu: Dầu bôi tóc, sơn móng tay, kem chống nắng...

Dạng cao: kem đánh răng, trị mụn trứng cá...

Dạng màng lạnh: miếng đắp mắt..

Dạng bột: phấn mắt, phấn thơm...

Dạng miếng: phấn nền, son...

Dạng thổi: son thổi

Dạng bút: bút kẻ lông mày, bút kẻ mi, bút kẻ môi...

Dạng xịt: keo xịt tóc, kem cạo râu, nước hoa...

4. GIỚI THIỆU MỘT SỐ SẢN PHẨM BẢO VỆ DA HÀNG HIỆU THƯƠNG GẤP

Các sản phẩm dưỡng da hàng hiệu chủ yếu chỉ những thương hiệu dưới đây:

SK - II

Lancome

Shiseido

Clarins

Clinique

Estee Lauder

Biotherm

Borghese

Elizabeth Arden

Christian Dior

Guerlain

Versace

Givenchy

H2O

Kose

Kanebo

Samsara

Chúng tôi sẽ lấy 3 thương hiệu nổi tiếng kể trên là SK - II, Lancome và Shiseido làm ví dụ, để giới thiệu qua về hiệu quả và thành phần của các sản phẩm dưỡng da tiêu biểu trên.

Sản phẩm của SK - II

Loại làm sạch da mặt

- Nước làm sạch và dưỡng da SK - II: Có thể xóa sạch lớp trang điểm, loại bỏ bụi bẩn và dầu trên phần da mặt, đồng thời duy trì cảm giác nhẵn mịn cho da. Loại kem này, có tính axit yếu, không chứa hương liệu, độ cồn, sắc tố.
- Kem làm sạch và dưỡng da SK - II: Sữa rửa mặt tạo bọt nhẹ không mang tính

kiềm, làm sạch lỗ chân lông và dầu trên da. Dùng các đầu ngón tay mát xa da mặt một cách nhẹ nhàng, thúc đẩy sự tuần hoàn máu. Loại kem này có tính axit yếu, không làm căng mặt, thích hợp cho mọi loại da.

Loại làm trơn nhẵn da mặt

- Sữa dưỡng da SK - II: Làm cân bằng sự bài tiết của da, làm đẹp da. Đồng thời ngăn ngừa những vấn đề về da do ánh nắng mặt trời gây ra, duy trì cho bạn một làn da khỏe mạnh, có tác dụng giữ ẩm cao, đối với những loại da khô, lão hóa, cũng có tác dụng làm ổn định, mềm da và giúp da trơn nhẵn.
- Mặt nạ dưỡng da, chống nếp nhăn, kích hoạt tế bào SK - II: Chuyên dùng để trị nếp nhăn và các vùng da khô ở mắt và môi, làm chậm quá trình xuất hiện nếp nhăn. Hàm lượng nước phong phú sẽ cung cấp nước cho da để da nhẵn mịn, phát huy tác dụng chống nếp nhăn, có thể làm mềm nếp nhăn một cách nhanh chóng, kích thích tuần hoàn máu, giúp làm tan quầng thâm ở mắt.
- Mặt nạ tạo độ ẩm SK - II: Chứa lượng Pitera nhiều gấp 4 lần loại thông thường, kích thích quá trình trao đổi chất của da; Có chứa thành phần giữ ẩm và làm mịn da, giúp da duy trì được trạng thái mềm mại, nhanh chóng cải thiện vấn đề khô da và da thiếu nước, khiến da trở nên mềm mại, nhẵn mịn chỉ trong một thời gian ngắn.
- Tinh chất dưỡng da SK - II: Chứa lượng tế bào hoạt tính Pitera nhiều gấp 4 lần loại thông thường, thích hợp với các vùng da có nếp nhăn và vùng da khô (bao gồm cả phần mắt), chứa glucoprotein, dưỡng và củng cố cho da, khiến da trở nên nhẵn mịn, làm mờ vết nhăn và sự khô ráp trong vòng 2 tuần.
- Tinh chất làm tan nếp nhăn vùng mắt SK - II: Chứa lượng tế bào hoạt tính Pitera nhiều gấp 4 lần loại thông thường, phát huy được công hiệu của tế bào hoạt tính, thúc đẩy quá trình trao đổi chất của tế bào da, duy trì sự căng mịn của da. Có chứa chất Chitin có tác dụng làm căng da, giảm tình trạng húp mí và chất CPF có tác dụng duy trì độ đàn hồi của da, thúc đẩy sự tuần hoàn máu, xóa bỏ quầng thâm vùng mắt.

Loại mặt nạ dưỡng

Có chứa tinh chất tế bào hoạt tính Pitera và Ferment-Bio-Polymer giúp thay mới nguyên tố

da (như vitamin, protein, amino acid, acid hữu cơ, khoáng chất), có tác dụng cải thiện da cao, làm da trở nên trắng hồng, làm mờ nếp nhăn, thu nhỏ lỗ chân lông, làm da trở nên mềm mại.

Loại trắng da chống nắng

- Trắng da SK - II: Dưới sự kết hợp của vitamin C có tính ổn định và hiệu quả cao trong việc làm trắng da và tế bào hoạt tính Pitera, thuộc quyền sở hữu của SK - II, da bạn lấy lại được vẻ trắng đẹp vốn có.
- Chống nắng có chứa UV SK - II: Giảm khoảng 40% lượng dầu so với các sản phẩm khác cùng loại, không cản trở sự hô hấp của da, đem lại cho người sử dụng cảm giác dễ chịu.
- Trắng sạch SK - II: Có chứa titanium dioxide làm trắng, sạch da, chống nắng mà không gây kích ứng da đồng thời làm trắng da.
- Chống oxy hóa SK - II: chứa hai nguyên tố chống oxy hóa là vitamin E và tinh chất cà rốt, ngăn chặn da bị oxy hóa, chuyển màu vàng và trung hòa tế bào oxy hóa, làm giảm màu vàng của da, khôi phục lại màu trắng vốn có của da đồng thời có chứa các thành phần duy trì độ ẩm cho da. Có chứa thành phần chống nắng, có tác dụng chống tia UVA, UVB và tia hồng ngoại. Tế bào hoạt tính Pitera có tác dụng hoạt hóa tế bào, thúc đẩy quá trình trao đổi chất diễn ra bình thường, ngăn chặn sự hình thành các hắc tố, làm mờ các vết sẹo thâm.

Sản phẩm của Lancome

Loại làm sạch mặt.

Tinh chất cây dâm bụt làm da trở nên nhẵn mịn, tạo bọt mịn, không chứa tinh chất xà phòng, thích hợp với mọi loại da (kể cả da nhạy cảm).

Loại làm sáng da

- Nước làm sáng và mềm da Lancome: Chứa nhiều nhân tố giữ ẩm độ ẩm, có thể làm mềm nhanh chóng phần da bị sùng hóa. Sản phẩm không có độ cồn, thích hợp với loại da khô và trung tính, không chỉ làm sạch da mà còn có thể làm da trở nên mềm mại.

- Nước làm sáng và ẩm da Lancome: Là một loại nước giữ ẩm da, chứa lượng Anbu-min thực vật cao (hạnh nhân), chất vôi và men hòa tan, có thể làm ẩm và mềm da. Nước trang điểm dạng sữa có thể làm sạch da một cách triệt để mà không làm kích ứng những loại da yếu và nhạy cảm. Đồng thời tăng cường độ ẩm cho da, dưỡng da, khiến làn da trở nên mềm mại, dễ chịu, giúp cho da hấp thụ tốt hơn các sản phẩm dưỡng khác.

Loại làm mịn da

- Sữa làm trơn mịn và dưỡng da Lancome: Giàu vitamin C, nhân sâm và ngân hạnh. Nếu sử dụng hàng ngày sẽ khiến da toát lên một vẻ đẹp từ trong ra ngoài, thích hợp với mọi loại da, không chứa dầu.
- Nước tăng độ ẩm cho vùng mắt Lancome: Chứa các loại thành phần có nguồn gốc từ thiên nhiên, có tác dụng làm dịu vùng da bị căng thẳng ở vùng mắt, đồng thời là sự tổng hợp của các nhân tố giữ ẩm da có hiệu quả cao, làm mất đi những nếp nhăn nhỏ do thiếu nước.
- Nước chống nếp nhăn vùng mắt Lancome: Là sản phẩm dưỡng dành cho phần da mắt, có hai tác dụng là xóa bỏ nếp nhăn và tăng cường độ đàn hồi cho phần da vùng mắt.
- Nước chống nếp nhăn vùng mặt và cổ: Chứa nhiều vi phân tử thực vật, bao gồm cả Collagen Anbumin và các loại polysaccharide có tác dụng làm căng phần da mặt và da cổ suốt 24h, ngoài ra còn có thể thúc đẩy quá trình dẫn lưu thành phần nước của phần da vùng mặt và cổ, đồng thời bài tiết các chất cặn bã ra ngoài, loại bỏ hiện tượng sưng húp, khôi phục lại trạng thái phẳng, mịn cho da.

Loại mặt nạ

Mặt nạ làm sạch da Lancome: Chứa hai loại chất kết dính mịn, có tác dụng hút các chất bẩn trên mặt, đồng thời tinh chất hạnh nhân xanh sẽ giúp cho da mặt trở nên mềm mại.

Loại làm trắng chống nắng

Sản phẩm này được điều chế sao cho vitamin C và PP phát huy được tác dụng tối đa của chúng, chứa thành phần giữ ẩm, có chỉ số SPF15, chống tia tử ngoại.

Sản phẩm của Shiseido

Loại làm sạch mặt

- Sữa rửa mặt Shiseido: Loại bỏ một cách triệt để dầu và bụi bẩn, sau khi sử dụng có cảm giác mát, thích hợp dùng cho mùa hè.
- Kem trắng da WT Shiseido: Chứa vitamin C MAD, cải thiện màu của da, khắc phục hiện tượng thiếu nước của da, làm da mềm mại và thoáng mát, không có cảm giác căng da mặt, rất dễ chịu.

Loại làm sáng da

- Nước làm sáng da UV Shiseido: Loại I có tính chất làm mềm và sạch, thích hợp từ loại da trung tính đến loại da dầu; Loại II có tính chất trung hòa, phù hợp với loại da trung tính và da khô.
- Nước làm trắng da UV Shiseido: Khống chế một cách hiệu quả lượng dầu tiết ra, cải thiện tổ chức bề mặt của da, đem lại cho da cảm giác mềm mại, nhẹ nhàng.

Loại làm mịn da.

- Tinh chất đem lại vẻ đẹp thuần khiết Shiseido: Tinh chất hoạt tính nhanh chóng thẩm thấu vào da, cung cấp lượng nước cần thiết cho da, làm mềm các bộ phận dễ bị khô như phần da mắt, khóe miệng, cải thiện chất lượng da.
- Kem giữ ẩm Shiseido: Nhanh chóng được da hấp thụ, có tác dụng duy trì độ ẩm cho da, làm cho cơ mặt có tính đàn hồi, mềm mại.
- Kem xoa tay chứa u-rê Shiseido: Có chứa u-rê, vitamin E và các nhân tố giữ ẩm, giúp da tay trở nên mềm mại.

Loại mặt nạ

- Mặt nạ trắng da WT Shiseido: Chứa tinh chất chanh và vitamin C, có tác dụng làm trắng, mềm da, loại bỏ đi lớp da chết.
- Mặt nạ bùn thiên nhiên: Được chiết xuất từ lớp bùn dưới biển sâu dưới chân núi Alper, có chứa thành phần sợi rất mịn, quét sạch chất bẩn trên da, dùng 2-3 lần

một tuần: Sản phẩm này thích hợp cho mọi loại da.

Loại làm trắng chống nắng

- Kem dưỡng trắng da UV Shiseido: Làm da nhẵn mịn, có chứa vitamin C giúp làm trắng da, thẩm thấu sâu vào da, dưỡng trắng hiệu quả cao.
- Sữa dưỡng trắng ban ngày UV Shiseido: Làm da trở nên mịn màng, bảo vệ phần da bị ánh mặt trời làm tổn thương, chỉ số SPF 15, ngăn chặn được ảnh hưởng của tia UVA, UVB đối với da.
- Nước dưỡng trắng da đại dương WHITIA Shiseido: chứa lượng vitamin C tinh chất làm trắng da và tinh chất collagen đại dương, không nhờn dính, da có thể hấp thụ rất nhanh, làm cho làn da trắng lên nhanh chóng, đồng thời trở nên mịn màng, cải thiện rõ rệt hiện tượng da thiếu nước, làm mềm những chỗ bị sừng hóa.

Loại trị liệu

Hương xịt trị mồ hôi Shiseido: có mùi thơm của chanh, ngăn ngừa tiết mồ hôi.

5. QUAN ĐIỂM VỀ TRANG ĐIỂM THẨM MỸ Ở THẾ KỶ 21 LÀ GÌ?

Quan điểm của thế kỷ 21 là coi cơ thể con người là một vũ trụ, duy trì cơ thể và tâm hồn ở một trạng thái tốt nhất, có thể chống trọi với áp lực và những ảnh hưởng không tốt đối với da do tâm lí không ổn định tạo ra. Phương pháp trị liệu bằng cỏ thơm và phương pháp SPA là thông dụng hơn cả, đây cũng là điểm nóng trong cuộc chiến tranh giành khách hàng của các thương hiệu nổi tiếng.

6. 10 KIỂU TRANG ĐIỂM THỊNH HÀNH LÀ NHỮNG KIỂU NÀO?

Kiểu thời đại

Trang điểm nhẹ để bộc lộ cá tính, thông qua khuôn mặt được hóa trang một cách tự nhiên để

bộc lộ khí chất và sự sinh động, đặc biệt là sự tự nhiên, đem lại cho con người cảm giác thoải mái, tự tin. Kiểu trang điểm này phù hợp với các cô gái năng động thích nghi được với nhịp điệu của cuộc sống hiện đại, biết cách bộc lộ suy nghĩ và tình cảm của bản thân, không câu nệ những quan niệm cũ. Khi trang điểm phải dùng loại phấn nền gần với màu da, tốt nhất là dùng loại phấn nền nước, sau khi thoa đều, sẽ cho da cảm giác sạch và mịn màng. Mí mắt đánh các màu bóng mắt có tông nâu, phần trên dưới mí mắt đánh màu trà. Dùng bút màu nâu để vẽ viền mắt, phần giữa mí trên vẽ to một chút, mí dưới dùng chổi đánh mắt chỉnh lại viền mắt một chút. Mascara chải thật tự nhiên, không được để vón cục và những sợi mi dính bết với nhau. Ngoài ra, dùng bút kẻ môi màu nâu để vẽ viền môi, rồi thoa son bóng, ngậm nhẹ tờ giấy ăn rồi sau đó thoa một lớp mỏng son môi màu đỏ nâu.

Kiểu lãng mạn

Màu chủ đạo là màu hồng nhạt, điểm xuyết một chút màu xanh da trời, màu vàng nhạt để nhấn mạnh vào sự lãng mạn, sự mềm mại, thích hợp với những cô gái có tính hướng ngoại, sôi nổi. Khi trang điểm, trước tiên thoa một lớp phấn nền nhẹ, tiếp đó là một lớp son màu phấn hồng lên phía ngoài hai gò má, đánh mắt màu vàng nhạt. Mí mắt trên đánh màu lan dần ra phía ngoài và nhạt dần, mí mắt dưới đánh dồn về phía đường viền mi, ở góc ngoài mí mắt trên và dưới phủ một lớp bóng mắt màu xanh da trời, màu hồng nhạt hoặc màu tím nhạt, phủ phấn mắt màu trắng lên phần mí tiếp giáp với đường mí trên và dưới. Sau cùng kẻ đường viền mắt màu tím, tiếp đó là môi, má, lông mày. Ngoài ra, bạn nên chải tóc bông lên một cách tự nhiên, để ra vài lọn tóc mái buông tự nhiên ở hai bên khuôn mặt.

Kiểu mơ mộng

Đây là kiểu trang điểm giành cho các buổi vũ hội, các bữa tiệc. Khi trang điểm, có thể lựa chọn những loại bóng mắt bằng ngọc trai và son nhũ bóng để tạo sự nổi bật. Nếu muốn tận dụng triệt để hiệu quả của ánh sáng thì sau khi vẽ xong đường viền mắt, có thể thoa một chút son nhũ bóng lên mí mắt, sau đó dùng chổi đánh mắt quét một chút nhũ lông lánh màu xanh lá cây lên trên, mí mắt trên và phần lõm ở gốc mũi thoa một chút phấn màu nâu, bờ mắt đánh đậm một chút. Môi đánh màu son màu đỏ hồng, sau đó thoa son bóng, thoa thêm lớp nhũ. Ngoài ra, nên mặc những bộ lễ phục có gắn những vật trang trí lấp lánh, hoặc kim tuyến, nếu bạn để kiểu tóc lệch nửa sẽ càng tạo được sự nổi bật, lộng lẫy.

Kiểu năng động

Thông qua màu sắc tươi sáng tự nhiên của da để thể hiện vẻ đẹp khỏe mạnh, phù hợp với các cô gái hoạt bát, thích vận động, hoặc có thể dùng để trang điểm cho các vận động viên. Dùng phấn nền màu nâu nhạt, tốt nhất là dùng loại phấn ẩm dạng nén không trôi. Phần má dùng các tông màu nhạt như màu hồng đào nhạt. Phần mắt dùng màu nâu, từ hốc mắt đến hai bên mí mắt có thể đánh thêm một lớp mỏng nhũ mắt ngọc trai vàng. Chải mascara lên lông mi, dùng son môi màu đỏ, thoa thêm chút son bóng. Kiểu trang điểm này tránh dùng phấn quá đậm, phải thể hiện được sự đơn giản, phóng khoáng, tạo được vẻ đẹp khỏe mạnh và chí tiến thủ của bản thân.

Kiểu kiêu diễm

Kiểu trang điểm này thích hợp với những cô gái trẻ trung, xinh đẹp, tôn thêm sự hấp dẫn và vẻ đẹp hoàn thiện của họ. Khi trang điểm nên chú ý nhấn mạnh vào lông mày, đường viền mắt, viền môi, đồng thời sử dụng các màu tươi trẻ. Môi dùng son màu đỏ tươi, phấn sáng màu, mascara dùng màu đen sẫm, thể hiện sự trẻ trung, diễm lệ. Ngoài ra, nên mặc những bộ trang phục có màu đỏ tươi, màu tím để tạo thêm sự cuốn hút.

Kiểu ngọt ngào

Những thiếu nữ thích sự nhẹ nhàng trang nhã, nếu có khuôn mặt tròn, lại có thêm một đôi má lúm đồng tiền đáng yêu, nếu trang điểm theo kiểu này, có thể nói là một biểu tượng cho sức sống thanh xuân. Trong kiểu trang điểm này, khuôn mặt tròn là nhân tố chủ đạo thể hiện sự ngọt ngào, đáng yêu, những người có khuôn mặt gầy không phù hợp với kiểu trang điểm này. Khi trang điểm, nên chọn màu phấn hồng trắng hoặc màu vàng trắng, phấn nền cũng dùng màu sáng, rồi phủ tiếp một lớp phấn phủ cùng tông màu. Son môi dùng màu phấn hồng nhạt, môi vẽ lớn thêm khoảng 5mm, để có được nụ cười tươi như hoa nở. Ngoài ra, nên kết hợp với các trang phục có màu nhẹ nhàng, khuôn mặt phải luôn tươi tắn.

Kiểu trang nhã

Biểu hiện sự đoan trang, đĩnh đạc, nhấn mạnh đến sự cân đối của khuôn mặt, khắc phục hết mức những khiếm khuyết làm mất đi sự cân đối trên khuôn mặt. Kiểu trang điểm này phù hợp với những người phụ nữ đã trưởng thành. Khi trang điểm, để tạo cho người ngắm cảm giác cân bằng, có thể đánh một lớp phấn đậm rộng sang hai bên khuôn mặt, rồi dùng phấn nhạt hơn để phủ lên phần còn lại. Trọng điểm của kiểu trang điểm này là lông mày, má và môi. Dùng màu nâu làm nền, vẽ viền môi màu đen, giúp lông mày thêm vẻ sắc nét, dùng son môi màu đỏ nâu.

Ngoài ra, sử dụng bóng mắt màu nâu và vẽ viền mắt màu đen.

Kiểu thanh thoát

Thích hợp với khuôn mặt gầy với một cơ thể thon thả khiến người nhìn có cảm giác nhẹ nhàng, thanh thoát. Để thể hiện khí chất này, khi trang điểm, nên trang điểm cho khuôn mặt hơi gầy một chút, nên dùng những màu cùng tông để giữ sự hài hòa về màu sắc. Có thể dùng son môi, sơn móng tay màu hồng. Mắt có thể đánh màu lạnh như xanh da trời, màu xám, màu xanh lá cây... thể hiện sự thông minh và điềm tĩnh. Ngoài ra, trang phục và khăn quàng cũng lấy gam màu lạnh làm chủ đạo. Kiểu trang điểm này thích hợp với những người thuộc thành phần trí thức, nhân viên ngoại giao hoặc những người mà công việc đòi hỏi thường xuyên phải tham gia các cuộc gặp gỡ xã giao.

Kiểu cổ điển

Phù hợp với những người có nước da trắng, khuôn mặt tròn dài hoặc trái xoan, miệng nhỏ, thân hình thon thả, cân đối. Phấn nền và các đồ trang điểm khác nên sử dụng tông màu sáng, kiểu tóc phải gọn gàng, mượt mà, đơn giản. Không được để những kiểu tóc cầu thả, làm lộn xoăn, tóc không được quá thẳng, cũng không nên quá xoăn. Lông mày nên kẻ màu đen, xám hoặc xanh đen, vẽ thanh và nhạt, không nên vẽ thô, đậm. Đồ trang sức phải nền nã. Tôm lại màu sắc nên cổ điển hóa nhưng không được quá nhạt vừa thể hiện được vẻ đẹp cổ điển nhưng lại không quá nhợt nhạt.

Kiểu phương đông

Không giống như người phương Tây, phụ nữ phương Đông có vẻ ngoài dịu dàng, bởi vậy các sản phẩm trang điểm cũng được phân thành loại "Dịu dàng phương Đông". Người phương Đông thích những màu đơn giản, nhẹ nhàng. Những năm gần đây, màu da của phái nữ phương Tây cũng được trang điểm theo xu hướng dịu dàng, tươi mới. Màu mắt chủ yếu sử dụng màu xanh lá cây, màu nâu, màu vàng, màu da người... Má và môi dùng các màu hoa hồng, màu đồng, màu mật ong... thể hiện nét đẹp phương Đông. Phương pháp trang điểm theo phong cách phương Đông cụ thể là: dùng bút chì kẻ mắt màu đen nhạt và mềm vẽ viền mắt mí dưới, màu bút chì kẻ lông mày phải hợp với màu đánh ở mí mắt dưới, từ mí mắt dưới đến phần góc mắt. Sau khi dùng bút chì kẻ lông mày kẻ xong, thoa một chút nhũ màu bạc lên. Dùng bút chì kẻ mắt màu đen kẻ nhẹ lên phần từ mí mắt trên đến góc ngoài mắt, cần khéo léo để không được để lại vết. Mí mắt trên đánh phấn mắt màu hồng ngọc trai, kẻ viền mi bằng bút nước màu đen. Dùng

bút chì kẻ môi màu đỏ kẻ viền môi, dùng son môi màu phấn hồng.

II. CHỌN MUA MỸ PHẨM

1. Cần phải chú ý những điểm gì khi chọn mua mỹ phẩm?

- Lựa chọn mỹ phẩm dựa vào tính chất da và hoàn cảnh sử dụng của mình.
- Lựa chọn những sản phẩm mỹ phẩm có thương hiệu do các công ty uy tín sản xuất. Thông thường, khi một công ty sản xuất mỹ phẩm nổi tiếng cho ra một loại mỹ phẩm mới, họ đều phải tiến hành thí nghiệm và kiểm định trên mọi phương diện để đảm bảo không gây hại đối với cơ thể người. Hơn nữa, các sản phẩm mỹ phẩm hàng hiệu cũng phải trải qua một quá trình sử dụng, được chứng minh rằng có hiệu quả tốt thì mới có thể trở nên nổi tiếng. Bởi vậy, những loại mỹ phẩm này có hệ số an toàn khá cao.
- Không nên thường xuyên thay đổi mỹ phẩm, điều này sẽ làm tăng tỉ lệ dị ứng. Nếu muốn sử dụng loại mỹ phẩm mới, trước tiên nên thử phản ứng. Bạn có thể thử bằng cách: lấy một chút mỹ phẩm, thoa lên mặt trong của cánh tay với phạm vi khoảng 2cm, mỗi ngày thoa 2 lần, thoa liên tục trong 3 hôm, nếu không bị tấy đỏ, ngứa hoặc đau thì bạn có thể yên tâm sử dụng.
- Phải căn cứ vào điều kiện kinh tế để mua sản phẩm, không nên mua những loại mỹ phẩm đắt tiền một cách mù quáng.

Vậy thì làm thế nào để dựa vào chất lượng của mỹ phẩm mà lựa chọn được sản phẩm phù hợp? Dưới đây là một số cách thông dụng để lựa chọn mỹ phẩm:

+ Lựa chọn mỹ phẩm dạng sữa: Khi lựa chọn, phải chú ý xem độ kết dính của sữa có tốt không, sản phẩm tốt thường có màu sáng bóng.

+ Lựa chọn nước tẩy trang: Khi lựa chọn phải chú ý xem độ trong suốt có đạt tiêu chuẩn hay không, có cặn bẩn hay không.

+ Lựa chọn mỹ phẩm dạng kem: Trong số những sản phẩm loại này, được sử dụng rộng rãi nhất là kem dùng ban ngày, kem dùng ban đêm và kem dưỡng. Phụ nữ ở bất kỳ lứa tuổi nào cũng cần dùng đến. Những sản phẩm có chất lượng tốt nhìn có màu trắng như tuyết, mùi vị tươi mới. Sản phẩm chất lượng kém màu hơi tối và không có độ bóng, khi thoa lên da cảm thấy thô ráp chứ không mịn.

2. Chọn mua sữa rửa mặt như thế nào?

Làm sạch mặt là bước quan trọng đầu tiên của quá trình trang điểm thẩm mỹ và bảo vệ da, tùy vào giới tính, độ tuổi, hoàn cảnh sống khác nhau mà tính chất của da, thói quen rửa mặt, sự tổ thành chất cặn bẩn cũng khác nhau. Chúng ta có rất nhiều loại sữa rửa mặt để lựa chọn. Việc lựa chọn và sử dụng đúng loại sữa rửa mặt là rất quan trọng đối với người tiêu dùng. Để làm được điều đó, trước tiên phải có những hiểu biết nhất định về chúng.

Sữa rửa mặt có rất nhiều loại, căn cứ vào thành phần cấu tạo, có thể chia sữa rửa mặt thành 3 loại là: loại bình thường, loại chứa hạt mát xa và loại trị liệu. Căn cứ vào đối tượng sử dụng, có thể chia nhỏ thành những loại như sữa rửa mặt dùng cho từng loại da, sữa rửa mặt gia đình, sữa rửa mặt dùng cho viện thẩm mỹ... Khi lựa chọn sữa rửa mặt, cần chú ý một số điểm dưới đây:

- Khả năng làm sạch thích hợp: Có thể căn cứ vào trạng thái da và môi trường để quyết định. Ví dụ như những người da dầu có thể chọn những loại sữa rửa mặt có khả năng làm sạch mạnh.

Những người da khô lại phải chọn loại có chứa làm lượng dầu cao, khả năng làm sạch yếu hơn. Mùa xuân và mùa hè là giai đoạn dầu được bài tiết mạnh, có thể lựa chọn loại sữa rửa mặt có khả năng làm sạch mạnh. Nói chung là phải chọn loại sản phẩm có thể làm sạch hết bụi bẩn ở phần da mặt.

- Tính chất trung hòa: Thích hợp nhất là những sản phẩm có tính axit yếu, hương thơm tươi mới, mềm mại, không làm kích ứng da và mắt. Sau khi dùng, da không có cảm giác bị căng.

- Có cảm giác mịn màng: Sản phẩm dễ dàng xoa đều khắp mặt, sau khi dùng da có cảm giác trơn mịn.

3. Chọn mua sữa dưỡng như thế nào?

Đầu tiên, khi chọn mua sữa dưỡng da, cần phải mở nắp ngửi xem mùi hương có đúng như khuyến cáo không, nếu là hộp trong, nên quan sát xem màu sắc của kem ở phía trên và phía dưới hộp có giống nhau hay không, có hiện tượng trên loãng dưới đặc hay không, sau đó hơi nghiêng lọ quan sát, sữa phải hơi di chuyển. Sau cùng nhỏ vài giọt lên tay, thoa đều, quan sát xem sữa có trơn mịn hay không, nếu có cảm giác dính thì không nên mua. Sữa sau một thời gian sử dụng, da khô sẽ trở nên nhẵn mịn và mềm mại, sữa không bị đặc lại, không có nước, sau khi thoa lên da không làm ảnh hưởng đến sự bài tiết mồ hôi, những loại sữa có nguyên liệu là chất bột thì không được có cặn bám ở đáy.

Thứ hai, khi lựa chọn sản phẩm loại này, ngoài việc coi trọng chất lượng sản phẩm, việc kiểm tra phản ứng cũng là một điều rất quan trọng. Nếu sau khi thoa sản phẩm lên mặt trong của cánh tay 24 tiếng mà không bị dị ứng thì có thể chọn mua sản phẩm đó.

4. Cần chú ý những gì khi mua nước trang điểm?

Phải dùng loại nước trang điểm nào thì mới có thể làm cho khuôn mặt càng thêm mềm mại, trang điểm càng thêm đẹp? Chắc rằng bạn cũng đang rất băn khoăn để chọn cho mình một loại nước trang điểm phù hợp. Không sao, sau khi đọc phần này, chắc chắn bạn sẽ chọn được loại phù hợp với bản thân. Trước khi chọn mua, bạn phải xác định được tình trạng da của mình từ trước đến nay, ví dụ: thường xuyên nổi mụn trứng cá, phần chữ T trên mặt luôn có dầu, da dễ bị ngứa, tróc da, da không được trắng, da quá khô. Những tình trạng này đều là tiêu chuẩn để bạn chẩn đoán loại da.

- Loại nước trang điểm chuyên dùng cho da nhiều trứng cá: Loại này ở đáy bình đều có một lớp cặn bột mịn, trước khi sử dụng phải lắc đều. Chất bột đó có tác dụng tiêu độc, chống viêm, diệt khuẩn.
- Loại nước trang điểm chuyên dùng cho da dầu: Nếu da mặt nhiều dầu, thì bạn phải chọn loại này, bởi vì loại này có chứa một lượng cồn thích hợp, nhanh chóng loại bỏ chất dầu trên da mặt, giảm được lượng trứng cá.
- Loại nước trang điểm chuyên dùng cho da nhạy cảm: Nếu da bạn dễ bị dị ứng hay mẩn đỏ thì bạn nên lựa chọn loại nước trang điểm có chứa chất chống dị ứng, tốt nhất là chọn loại không có chứa các thành phần như độ cồn, hương liệu, sắc tố.
- Loại nước trang điểm làm trắng da: Dùng vào mùa hè có thể giúp da chống được tia tử ngoại, không bị tổn thương do tác động của ánh nắng mặt trời.
- Loại nước trang điểm giữ ẩm: Mùa nào cũng có thể dùng, giúp da giữ ẩm, làm cho da trở nên mềm mại.

Tóm lại, khi lựa chọn nước trang điểm, nên chọn loại có tính axit yếu. Bởi vì sau khi rửa mặt, độ pH của da sẽ hơi có tính kiềm, chỉ có sản phẩm có tính axit yếu mới có thể trung hòa được. Khi lựa chọn bạn cũng phải căn cứ vào tính chất da của bản thân để lựa chọn.

5. Chọn mua phấn nền như thế nào?

Phấn nền có thể được lựa chọn bằng cách dựa vào màu sắc và cảm nhận về chất lượng, chứ không phải là dựa vào giá tiền, nhưng tốt nhất nên chọn mua những sản phẩm cao cấp, bởi vì chất lượng của phấn nền cũng được chia thành loại tốt và loại xấu, hơn nữa, thời gian nó tiếp xúc với da của chúng ta là từ 4 đến 8 tiếng, làm sao lại không cẩn thận cho được?

- Về màu sắc: những màu càng gần với màu da càng tự nhiên, ngoài ra nên chuẩn bị một loại màu sẫm để tạo bóng cằm, sống mũi và trán. Khi chọn mua phấn nền, không nên chọn màu bằng cách thoa lên mặt ngoài cánh tay hoặc mu bàn tay bởi vì màu da ở những bộ phận đó không giống với da ở vùng mặt. Nơi thử tốt nhất là thoa lên phần da tiếp giáp với má và cổ, nếu bạn chọn màu đúng thì phần cổ của bạn sẽ không phải đánh phấn. Nếu không khi bạn phải đánh phấn cho phần cổ thì mỹ phẩm sẽ bám vào cổ áo trông không đẹp, không những thế còn làm nổi rõ vân tay và nếp nhăn.
- Cảm nhận về chất lượng: Một làn da đẹp phải có độ đàn hồi, da không khô, không ứt, không mọc mụn. Phấn nền không phải là mặt nạ, bạn phải làm cho da khi nhìn có cảm giác nhận mịn, khỏe mạnh. Sau khi bạn thoa phấn nền, nên lắng nghe "ý kiến" của da: "khô quá!" hoặc "nhiều dầu quá!", hoặc "đang tróc da đây!"... Nếu không thích hợp, bạn nên thay đổi vài loại phấn nền, có thể thử loại bột, loại nước hoặc phấn nén.

Ngoài ra, khi mua bất kỳ một loại mỹ phẩm nào, nguyên tắc đầu tiên của sản phẩm dưỡng là: phải trực tiếp dùng thử, trừ khi bạn đã từng sử dụng loại sản phẩm đó. Nhất định phải thử dùng trên mặt, dưới đây là một số nguyên tắc khi thử phấn nền:

- Khi thử phấn nền, tốt nhất là trên mặt không có thoa các loại mỹ phẩm khác, đồng thời tốt nhất là không nên mặc những bộ trang phục có màu sắc quá sặc sỡ. Bởi vì khi có quá nhiều màu sắc phản chiếu lên da mặt sẽ cản trở khả năng phán đoán màu sắc của phấn nền.
- Khi có hai màu cùng thích hợp với mình, bạn nên chọn loại có màu nhạt hơn một chút, bởi vì nếu chọn loại phấn nền đậm hơn thì dễ làm lộ rõ sự khác nhau về màu sắc trên đường viền mặt.
- Ra nơi có nhiều ánh sáng để quan sát kỹ xem màu phấn trên mặt có phù hợp với mình không.
- Để xóa đi những khiếm khuyết trên da, nên thử dùng phấn nền nước trước khi thoa phấn nền dạng nén, ngoài màu da, nó còn có nhiều màu khác, có tác dụng

khác nhau. Ví dụ, màu trắng thường được dùng ở vùng chữ T trên mặt để làm nổi bật đường nét, màu vàng có thể che được quầng mắt, nên dùng ở phần quanh mắt; màu đậm hơn phần rất có tác dụng cho việc tạo bóng từ gò má đến cằm, khiến khuôn mặt trở nên nhỏ hơn.

- Về mặt trang điểm bổ sung, bạn nên chuẩn bị một hộp phấn nền dạng nén. Khi cần bổ sung, chỉ cần dùng mút thoa phấn trực tiếp lên phần phấn bị trôi.

6. Phân biệt chất lượng của mỹ phẩm dạng kem như thế nào?

Khi mua loại mỹ phẩm này cần chú ý một số điểm sau:

Một là phải chọn mua loại kem mịn, không rắn không mềm, dễ xoa.

Hai là mùi của nó phải thơm mát, màu trắng tinh khiết

Ba là dầu và nước không bị tách riêng.

7. Làm thế nào để chọn mua và sử dụng kem bôi mắt một cách đúng đắn?

Phần da mắt cần được bảo dưỡng một cách đặc biệt bởi vì da mắt yếu hơn da mặt, lượng dầu bài tiết ra ít, dễ bị kích ứng, dễ lão hóa, dễ xuất hiện nếp nhăn hoặc quầng mắt. Những vấn đề về mắt thường gặp là:

- Nếp nhăn: Do mắt ở vị trí thường xuyên bộc lộ tình cảm, dễ mất đi lực căng, thêm vào đó khi thời tiết hanh khô, nếp nhăn có thể hằn sâu hơn.
- Quầng mắt: Do quá trình tuần hoàn máu chậm, máu có chứa CO₂ ngưng tụ. Khi mệt mỏi, phần mỡ mắt dễ tiêu hao, quầng mắt vì thế lại càng nổi rõ.
- Bọng mắt: Do da mắt dãn, mất đi tính đàn hồi mà gây ra.
- Húp mắt: Do tuần hoàn máu kém, làm cho chất thải tích nước, khó có thể thải ra ngoài.

Cùng với sự tinh tế hóa, chuyên nghiệp hóa của quá trình sản xuất, hiện nay kem bôi mắt có rất nhiều loại giành cho từng vấn đề của mắt, từng lứa tuổi và từng tình huống cá nhân. Phải đọc thật kỹ phần hướng dẫn sử dụng, căn cứ vào tình trạng mắt của mình và hoàn cảnh khí hậu

để chọn mua. Nếu bản thân không chắc chắn lắm về sự lựa chọn của mình thì nên tìm đến một chuyên gia thẩm mỹ đáng tin cậy để được tư vấn. Dưới đây là một số tình huống thường gặp để giúp bạn trong việc lựa chọn kem bôi mắt:

+ Da khô: Do sự thay đổi của chế độ ăn uống, số các cô gái trẻ có da khô không phải là ít. Trong số các cô gái tuổi từ 18 - 24, tính chất da là trung tính chiếm đa số. Nhưng loại da trung tính đến một lúc nào đó cũng rất dễ bị thay đổi thành da khô hoặc da dầu.

+ Nhân tố thời tiết: Có rất nhiều nơi càng ngày càng khô, đặc biệt là hiện tượng nhiệt độ tăng cao trên toàn cầu khiến cho hiện tượng không khí ẩm trong một thời gian dài càng ngày càng ít.

Không khí khô nóng, sử dụng điều hòa lâu làm cho da mặt thiếu nước, phần da mắt sẽ bị ảnh hưởng đầu tiên.

+ Sử dụng mắt quá độ: Nữ giới ngày nay đa phần không tách rời được việc đọc và sử dụng máy tính, thêm vào đó việc xem tạp chí hay xem phim vào những lúc nghỉ ngơi khiến cho cơ mắt vô cùng mệt mỏi, dẫn đến việc xuất hiện sớm các nếp nhăn quanh vùng mắt.

+ Ô nhiễm môi trường: Môi trường ô nhiễm trực tiếp ảnh hưởng đến mức độ sạch sẽ của da mặt, rất dễ gây ra tình trạng mất nước, da khô.

Khi sử dụng các mỹ phẩm dành cho mắt, cần phải tuân thủ những nguyên tắc sau:

. Khi cảm thấy da bị dị ứng thì phải lập tức dừng sử dụng. Nếu vẫn bị dị ứng thì phải đi khám bác sỹ.

. Phải nhận thức được rằng tay luôn có vi khuẩn, nên trước khi trang điểm nên đi rửa tay.

. Phải chắc chắn rằng các dụng cụ dùng để trang điểm phần mắt phải thật sạch sẽ.

. Không được để cho mỹ phẩm bám bụi, hoặc bị lấm bùn, bụi bẩn.

. Không dùng mỹ phẩm cũ. Nếu mấy tháng rồi không dùng đến sản phẩm đó thì tốt nhất nên bỏ đi, mua mới.

. Không được để nước bọt rơi vào mỹ phẩm, vi khuẩn trong khoang miệng có thể sinh sôi trong đó, sau này nếu dùng để trang điểm sẽ dễ bị nhiễm khuẩn. Không nên dùng chung mỹ phẩm với người khác vì vi khuẩn của người khác có thể có hại đối với bạn.

. Không giữ mỹ phẩm ở những nơi có nhiệt độ cao, mỹ phẩm sẽ dễ bị biến chất.

. Nếu mắt hoặc xung quanh da xung quanh bị viêm, không nên sử dụng mỹ phẩm cho mắt, đợi khi nào khỏi mới tiếp tục sử dụng.

. Nếu đã từng bị dị ứng thì phải thật cẩn thận khi sử dụng mỹ phẩm cho mắt.

. Khi sử dụng kem làm tan quầng mắt, nên dùng ngón trỏ hoặc ngón giữa, nhẹ nhàng mát xa phần mắt theo hình xoay ốc để kem dễ dàng thẩm thấu vào da.

. Khi dùng kem làm tan bọng mắt, dùng ngón tay ấn nhẹ xung quanh mắt, giúp cho quá trình lưu thông và trao đổi chất.

. Kem dùng ban ngày không thay thế được kem dùng ban đêm, kem dùng ban ngày có thể làm cho da bạn mịn màng, mềm mại, nhưng nó không thể giải quyết được các vấn đề về mắt như quầng thâm, bọng mắt, húp mắt... Ngoài ra, đối với da nhạy cảm, loại kem này có thể còn có những ảnh hưởng không tốt, bởi vì sản phẩm dưỡng mắt được sản xuất dựa trên những đặc thù của mắt. Do vậy chúng tôi khuyên bạn nên sử dụng các loại mỹ phẩm dưỡng mắt phù hợp để giải quyết các vấn đề về mắt, cải thiện chất lượng cho vùng da mắt.

. Các vấn đề về mắt là do nhiều nguyên nhân khác nhau gây ra, bởi vậy nên chọn các loại mỹ phẩm phù hợp với tình trạng da mắt của bạn để đem lại hiệu quả tốt nhất cho mắt.

8. Chọn nước dưỡng da như thế nào?

Nước dưỡng da làm một dịch thể được cô lại, chứa các thành phần hữu hiệu để dưỡng và trị liệu cho da, bởi vậy nó có ưu điểm vượt trội hơn hẳn so với các sản phẩm dưỡng da khác. Khi chọn mua nước dưỡng da, cần đặc biệt chú ý đến tính axit kiềm, tính thích ứng đối với da, nếu không sẽ rất dễ bị dị ứng.

Người tiêu dùng khi mua và sử dụng nước dưỡng da phải chú ý đến những vấn đề gì? Các chuyên gia thẩm mỹ đã đưa ra những lời khuyên sau:

- Khi mua, phải quan sát xem bao bì đóng gói của sản phẩm có còn nguyên vẹn hay không, có bị nứt vỡ hay không.
- Chú ý màu sắc và hình thái của nước dưỡng da, nếu phát hiện thấy có vẩn đục, cặn bẩn hay màu sắc thay đổi thì không được dùng.
- Những người thuộc loại da dầu, da có nhiều trứng cá nên cẩn thận khi mua nước dưỡng da, phải chọn loại có tác dụng tiêu viêm, diệt khuẩn.
- Khi đi thẩm mỹ tại viện thẩm mỹ nên tìm hiểu kỹ hơn về những sản phẩm mỹ phẩm sẽ được dùng cho mình. Xem xét một cách kỹ lưỡng, đồng thời nhắc nhở nhân viên thẩm mỹ tẩy trùng tốt các dụng cụ thẩm mỹ.

- Tìm hiểu thành phần chính, công hiệu và tính axit - kiềm của nước dưỡng da, đây là căn cứ chính để giúp người tiêu dùng chọn mua và sử dụng sản phẩm nước dưỡng da.
- Nước dưỡng da cũng có tác dụng trị liệu nhất định, chỉ nên sử dụng cục bộ, không nên sử dụng trên một diện rộng. Người tiêu dùng khi mua, nên mua những hộp nhỏ, vừa kinh tế lại thực dụng, dễ dàng dùng hết trong một lần sử dụng, tránh lãng phí.
- Nếu muốn dùng nước dưỡng da trong một thời gian dài, thì nên chọn mua loại nước có thành phần chính là chất dưỡng da được chiết xuất từ thiên nhiên.

9. Chọn kem chống nắng như thế nào?

Chọn được loại kem chống nắng phù hợp với da sẽ tránh được việc làm cho da bị dị ứng. Trước khi sử dụng một sản phẩm mới nào đó, tốt nhất là nên bôi thử lên cánh tay, mặt trong cánh tay hoặc phần chân của tai, đợi sau 24 tiếng mà da không có phản ứng gì thì mới được sử dụng.

Trong các hoàn cảnh khác nhau nên sử dụng các loại kem chống nắng khác nhau. Có thể chọn như sau:

- Những người da bình thường, độ SPF vào khoảng 8 - 12 là thích hợp.
- Những người nhạy cảm với ánh sáng, nên chọn loại có độ SPF khoảng 12 - 20 là thích hợp.
- Những người chỉ tiếp xúc với ánh mặt trời trên đường đến cơ quan và về nhà thì nên để cho da thoải mái và thông khí, chỉ cần dùng loại kem chống nắng có chỉ số SPF khoảng 15 là vừa, chủ yếu là chống nắng phần mặt.
- Khi đi chơi dã ngoại hay đi bơi ngoài biển, phần da của cơ thể người được phơi ra hoàn toàn dưới ánh nắng mặt trời, nên chọn loại kem chống nắng có chỉ số SPF trên 30.
- Khi đi bơi tốt nhất là nên sử dụng loại kem chống nắng không trôi, nhưng ngoài những lúc đi bơi thì nên ít sử dụng loại này bởi vì loại sản phẩm này không thông khí, cản trở quá trình hô hấp của da.
- Vào những mùa mà tia tử ngoại chiếu với cường độ mạnh như mùa xuân, mùa hè, đầu thu, các sản phẩm kem chống nắng nên chọn loại có độ SPF cao.

- Đối với làn da nhạy cảm nên chọn loại kem chống nắng cho chứa thành phần thực vật, tránh bị dị ứng do các thành phần hóa học; cũng có thể sử dụng các sản phẩm có chứa vitamin E và không chứa chất bảo quản, bởi vì vitamin E là chất chống nắng có hiệu quả cao nhất hiện nay, hơn nữa nó còn chứa thành phần làm mịn và sạch da; ngoài ra, có thể lựa chọn loại kem chống nắng có chứa titanium dioxide bởi vì titanium dioxide là một máy lọc tự nhiên, không những có thể phản xạ lại tia tử ngoại mà còn có thể tránh được dị ứng da.
- Nếu sử dụng sản phẩm dưỡng da có chứa axít tartaric thì bạn nên sử dụng sản phẩm chống nắng có hệ số chống nắng cao để bảo vệ da, tránh để da bị tổn thương bởi vì sử dụng sản phẩm dưỡng da có chứa axít tartaric sẽ làm cho da mỏng và yếu đi, không chịu được tia tử ngoại.

Ngoài ra, nên tuân thủ 4 nguyên tắc sau:

- + 10 phút sau khi bôi kem chống nắng, bạn mới nên ra khỏi nhà - chất chống nắng trong kem sau khi bôi lên da một thời gian nhất định mới có thể phát huy được tác dụng tốt nhất.
- + Nếu ở bên ngoài nắng quá lâu, cách một thời gian nhất định lại phải thoa kem chống nắng lại một lần. Chất chống nắng trong kem chống nắng có tính miễn quang, sau khi bị ánh nắng chiếu một thời gian, hiệu quả chống nắng sẽ hạ thấp. Khi bạn vận động nhiều hay bơi lội, cơ thể tiết ra mồ hôi cũng có thể làm trôi đi lớp kem chống nắng.
- + Bảo quản tốt để tránh biến chất. Sau khi sử dụng mỹ phẩm chống nắng, phải đậy chặt và kín nắp, đặt thẳng, đồng thời để ở chỗ thoáng mát, không được đặt trực tiếp dưới ánh nắng mặt trời. Các sản phẩm chống nắng nếu để trong điều kiện nhiệt độ cao hoặc bị mặt trời chiếu trực tiếp trong một thời gian dài thì hiệu quả chống nắng sẽ giảm. Nếu phát hiện thấy sản phẩm chống nắng đã biến chất thì không được tiếp tục sử dụng. Sản phẩm chống nắng đã biến chất không những giảm hiệu quả chống nắng mà còn có thể gây kích ứng da. Ngoài ra sản phẩm kem chống nắng một khi đã mở niêm phong để sử dụng, dù là chưa dùng hết cũng không được để đến năm sau dùng tiếp, nếu không, không những không có tác dụng chống nắng còn dễ bị dị ứng.
- + Không nhất thiết là sản phẩm càng đắt thì càng tốt. Sản phẩm chống nắng có tác dụng lọc và ngăn ngừa tia tử ngoại, thành phần và hàm lượng chất chống nắng không liên quan tuyệt đối đến giá cả cao, thấp của sản phẩm. Thông thường, chỉ số SPF càng cao thì giá của sản phẩm càng cao, ngoài ra các sản phẩm chống nắng có chứa thành phần giữ ẩm, tính kích ứng thấp thì giá cũng khá cao. Bởi vậy nên căn cứ vào nhu cầu cá nhân để lựa chọn sản phẩm chống nắng

cho thích hợp.

10. 7 quan niệm sai lầm trong sử dụng kem chống nắng

Sai lầm thứ nhất: Chọn mua sản phẩm dưỡng da dựa vào tính chất da trước đây

Mùa hè do lượng dầu bài tiết không giống nhau nên tính chất da cũng sẽ có sự thay đổi, trước khi lựa chọn sản phẩm chống nắng bạn nên đi kiểm tra lại tính chất da. Nếu da bạn thuộc loại da dầu thì nên lựa chọn sữa rửa mặt dạng tạo bọt có tính làm sạch cao và các sản phẩm chống nắng có chứa chất nước và có tính thẩm thấu cao; loại da khô nên chọn loại sữa rửa mặt có chất sữa và sản phẩm chống nắng dạng sữa; loại da trung tính thì không có một quy định nghiêm ngặt nào. Loại kem chống nắng dạng sữa thích hợp cho mọi loại da.

Sai lầm thứ hai: Chỉ số SPF càng cao thì khả năng chống nắng càng hiệu quả

Thông thường người thuộc chủng da vàng trung bình có thể chịu được ánh nắng 15 phút mà da không bị làm tổn thương, vậy sử dụng kem chống nắng có chỉ số SPF 15 thì có thể chống nắng được 225 phút (1phút x SPF15). Đi ra ngoài mua đồ, dạo phố có thể lựa chọn các sản phẩm chống nắng có chỉ số SPF từ 5 - 8; khi đi chơi dã ngoại có thể lựa chọn loại có chỉ số SPF từ 10 - 15; khi đi bơi hoặc tắm nắng thì nên dùng loại sản phẩm chống nắng không trôi có chỉ số SPF từ 20 - 50

Sai lầm thứ ba: Ở trong phòng, khi trời râm không cần dùng kem chống nắng

Cho dù là ở trong phòng hay ở dưới bóng cây, tia tử ngoại vẫn có thể chiếu đến các vật thể trên bãi cát, trên lục địa, trên cửa sổ, hoặc ở khắp nơi. Cho dù là trời râm nhưng tia tử ngoại cũng có thể làm tổn hại cho da của bạn.

Sai lầm thứ tư: Chỉ số SPF có thể tích lại

Cho dù là thoa 2 lớp kem chống nắng có chỉ số SPF là 10 thì cũng chỉ có được sự bảo vệ SPF10.

Sai lầm thứ năm: Khi sắp ra khỏi nhà mới thoa kem chống nắng

Kem chống nắng cũng giống như sản phẩm dưỡng da, cần phải có một khoảng thời gian nhất định mới có thể thẩm thấu vào da. Bởi vậy phải thoa kem chống nắng trước khi ra khỏi nhà từ 10 - 20 phút. Còn nếu đi biển thì nên thoa kem chống nắng trước 20 phút.

Sai lầm thứ sáu: Kem chống nắng không thể sử dụng trước khi trang điểm

Hiện nay chúng ta đã có một loại kem chống nắng cách li, tác dụng của nó là hình thành một lớp bảo vệ giữa da và lớp trang điểm, ánh nắng và bụi bẩn. Như vậy, nếu chọn loại kem chống nắng này bạn hoàn toàn có thể sử dụng trước khi trang điểm.

Sai lầm thứ bảy: Chỉ cần thoa kem chống nắng một lần

Sử dụng kem chống nắng nhất định phải đạt một lượng tiêu chuẩn thì mới có hiệu quả. Thông thường lượng kem chống nắng bôi trên da đạt 2mg/cm² thì mới đạt được hiệu quả chống nắng cần có. Hơn nữa cứ khoảng 2 tiếng lại phải thoa lại một lần.

11. Làm thế nào để lựa chọn loại mặt nạ phù hợp với bản thân?

Loại da mềm - dùng loại mặt nạ không có tính đông

Bao gồm các loại mặt nạ giữ ẩm, mặt nạ khoáng chất, mặt nạ hoa quả, mặt nạ dạng kem. Ưu điểm của loại mặt nạ này là tiện dụng, thao tác đơn giản, nhưng khi loại bỏ lớp mặt nạ phải dùng nước rửa kỹ mặt nhiều lần. Tác dụng của chúng là:

- Làm mềm tế bào sừng hóa màu đen, bổ sung lượng nước và chất dinh dưỡng cho tầng chất sừng, làm cho da trở nên mịn màng.
- Tăng cường lực căng cho da, làm mất các nếp nhăn nhỏ.
- Có thể tận dụng một cách triệt để khoáng chất tự nhiên nhằm tăng cường tính thông khí cho da.

Loại da nhạy cảm - chọn loại mặt nạ vitamin E

Thành phần: vitamin E và bột mặt nạ

Tác dụng: Chống thoái hóa, lão hóa

Thích hợp: Da bị lão hóa, da nhạy cảm.

Loại da dầu - chọn loại mặt nạ có chứa diệp lục tố

Thành phần: Diệp lục tố và bột mặt nạ.

Tác dụng: Đem lại cảm giác mát, giải độc.

Thích hợp: Da dầu, da có mụn đầu đen.

Loại làm sạch và se - chọn loại mặt nạ giữ ẩm

Thành phần: Chất tạo màng, chất hòa tan, chất giữ ẩm.

Tác dụng: Se lỗ chân lông, làm sạch da.

Thích hợp: Da dầu, da trung tính.

Loại làm trắng da - chọn mặt nạ khoáng chất

Thành phần: Chứa một lượng khoáng chất dồi dào.

Tác dụng: Lột da, tẩy trắng, tiêu viêm, xóa nếp nhăn.

Thích hợp: Da dầu, da có mụn đầu đen, da có nếp nhăn.

Da lão hóa - chọn loại mặt nạ tảo biển

Thành phần: Làm từ thực vật biển.

Tác dụng: Bổ sung lượng nước, khoáng chất và vitamin.

Thích hợp: Da khô, da lão hóa, da trung tính.

Loại mặt nạ thảo dược đông y mà bất cứ loại da nào cũng có thể sử dụng được

Thành phần: Thảo dược đông y.

Tác dụng: Cải thiện nếp nhăn, mụn đầu đen.

Thích hợp: Những loại thảo dược khác nhau thích hợp với những loại da khác nhau.

12. Khi mua mỹ phẩm cần phải chú ý những điểm gì?

- Xác định rõ tên sản phẩm: Các sản phẩm dưỡng da có cùng một thương hiệu nhìn bề ngoài gần giống nhau, khi mua cần phải xem kỹ tên và công dụng của sản phẩm
- Nơi bảo quản sản phẩm: Phải chú ý đến nơi bảo quản sản phẩm, nếu bảo quản ở nơi có ánh nắng mặt trời chiếu vào thì sẽ rất dễ bị hỏng.
- Thời hạn sử dụng và mã số kiểm nghiệm: Kiểm tra hạn sử dụng là điều mà người tiêu dùng không thể coi nhẹ. Sản phẩm đạt tiêu chuẩn phải có mã số kiểm nghiệm, cho thấy sản phẩm đã thông qua quá trình kiểm tra chất lượng.
- Đóng gói: Kiểm tra xem bao bì đóng gói có bị rách hay bị vỡ không, lớp niêm phong miệng lọ có chặt hay không.
- Khi lựa chọn mỹ phẩm phải xem hướng dẫn sử dụng. Việc lựa chọn loại mỹ phẩm nào hoàn toàn phụ thuộc vào tính chất da của bạn. Khi đã quyết định sử dụng loại mỹ phẩm nào thì phải tuân thủ theo những quy định sử dụng mà nhà máy sản xuất mỹ phẩm đó đưa ra, đồng thời dừng việc sử dụng các loại mỹ phẩm khác.

13. Làm thế nào để không mua phải mỹ phẩm giả?

- Nên đến mua tại các quầy chuyên bán mỹ phẩm.
- Trước khi mua nên tìm hiểu xem họ có được sự ủy quyền của nhà máy hay không.
- Thông thường, mỗi quầy mỹ phẩm chỉ chuyên bán sản phẩm cho một hãng mỹ phẩm cụ thể, không bán kèm sản phẩm của các thương hiệu khác. Nếu một quầy bán mỹ phẩm mà bán tất cả các sản phẩm của Shiseido, CD, Lancome... thì về cơ bản có thể phán đoán rằng hàng của họ không phải hàng thật.
- Có thể đưa ra phán đoán từ các phương diện như cách trang trí quầy hàng, cách

trưng bày sản phẩm, trình độ phục vụ của người bán hàng. Các quầy hàng bán mỹ phẩm chính hiệu được thiết kế, bài trí rất cẩn thận, có hăng còn được đặt làm theo một khuôn mẫu giống nhau, thống nhất trên toàn quốc. Thứ tự trưng bày của các sản phẩm cũng có những quy định nghiêm ngặt, rất khoa học, dễ nhìn. Thái độ phục vụ rất chuyên nghiệp.

- Nhìn xem các loại mỹ phẩm nhập khẩu có được kiểm nghiệm hay không, có dấu kiểm dịch của CIQ hay không, có ngày tháng sản xuất, thời hạn sử dụng hay không?

14. Bảo quản mỹ phẩm như thế nào?

Mỹ phẩm tính từ khi mua cho đến khi dùng hết cần một khoảng thời gian không phải là ngắn, trong thời gian đó việc bảo quản là vô cùng quan trọng.

- Chống ô nhiễm: Khi sử dụng mỹ phẩm phải chú ý đậy chặt nắp sau khi dùng, tránh để vi khuẩn xâm nhập làm mỹ phẩm biến chất.
- Chống nắng: Tia tử ngoại mạnh có thể đi xuyên qua được đồ vật, làm oxy hóa dầu và hương liệu, bởi vậy nên bảo quản mỹ phẩm ở nơi râm mát, tránh ánh sáng mặt trời trực tiếp chiếu vào.
- Chống nóng: Nhiệt độ quá cao sẽ làm hỏng thể sữa của mỹ phẩm, làm khô kem, làm kem biến chất và hỏng.
- Chống đông: Nhiệt độ quá thấp sẽ làm thành phần nước trong mỹ phẩm đông lại, làm hỏng mỹ phẩm.
- Chống ẩm: Môi trường ẩm thấp là môi trường thích hợp để vi sinh vật phát triển, làm cho các vi khuẩn có trong các mỹ phẩm có chứa protein, mỡ phát triển nhanh hơn, dẫn đến tình trạng biến chất. Mỹ phẩm nên được bảo quản ở nơi khô ráo, thoáng mát.
- Chống sự xâm nhập của vi khuẩn: Để tránh sự xâm nhập của vi khuẩn, trước khi sử dụng phải rửa sạch tay, dùng xong phải đóng chặt nắp. Không được để mỹ phẩm ngấm nước, nếu không chất bảo quản sẽ bị phân giải, sản phẩm sẽ nhanh hỏng. Dùng chung mỹ phẩm với người khác cũng dễ bị lây nhiễm viêm niêm mạc, lây nhiễm cảm cúm, nhất là không dùng chung son môi với người khác.
- Đặt hợp lí: Thông thường mỹ phẩm nếu vẫn còn nguyên niêm phong có thể bảo

quản từ 3 - 5 năm. Nhưng sau khi mở niêm phong, do chịu tác động của ánh sáng, dầu do da tiết ra, bụi bẩn... thời hạn bảo quản của mỹ phẩm sẽ thu ngắn lại rất nhiều. Ví dụ như sơn móng tay, mascara, thường sẽ biến chất trong vòng 6 tháng kể từ khi mở niêm phong. Bởi vậy, những đồ tạm thời không sử dụng, thì nên cất vào ngăn kéo, nếu muốn cất trong tủ lạnh thì nên để ở ngăn chứa rau quả ở tầng cuối cùng, đồng thời không nên thường xuyên lấy ra cất vào. Nhất là các sản phẩm dưỡng trắng da chứa thành phần vitamin C rất dễ bị oxy hóa hoặc chịu ảnh hưởng của nhiệt độ, càng phải tranh thủ sử dụng khi sản phẩm còn mới.

15. Bí quyết chọn mua mỹ phẩm

- Nếu bạn ở trong 3 tình huống dưới đây thì tốt nhất bạn nên đến mua mỹ phẩm tại các siêu thị, các cửa hàng lớn.

+ Không biết về tính chất da của bản thân.

+ Không thạo về mỹ phẩm.

+ Thích một sản phẩm mỹ phẩm mới nào đó.

- Nếu hiểu biết về đặc tính của sản phẩm, đồng thời đã sử dụng nhiều lần thì bạn có thể trực tiếp đến các cửa hàng, đại lí để mua.
- Có rất nhiều quầy bán mỹ phẩm có các chuyên gia thẩm mỹ cung cấp dịch vụ tư vấn, bạn có thể đi tư vấn để hiểu biết thêm về sản phẩm.
- Khi mua phải dựa trên nguyên tắc chủ quan của mình, không nên vì những sự khuyến mại, giảm giá mà mua quá nhiều những sản phẩm không cần thiết.
- Nguyên tắc dùng thử: Có thể mua hộp nhỏ hoặc dùng thử sản phẩm mẫu rồi hãy quyết định có mua hay không. Quầy bán mỹ phẩm luôn có các sản phẩm dùng thử bày sẵn trên quầy, có thể dùng thử xem có phù hợp với bản thân hay không. Đối với những sản phẩm mà bản thân chưa từng tiếp xúc, nên chọn mua những sản phẩm dưỡng cơ bản để xem có phù hợp với mình hay không.
- Nếu cảm thấy tốt thì hãy mua những sản phẩm khác, không nên chưa dùng thử mà đã mua một loạt các sản phẩm mới về nhà.
- Nên hỏi một cách kỹ lưỡng về cách dùng và từng bước sử dụng mới có thể đạt được hiệu quả sử dụng tốt nhất.

16. Làm thế nào để sử dụng mỹ phẩm cho đúng?

- Chọn những sản phẩm có ghi rõ thời gian sản xuất, như vậy, bạn có thể biết được sản phẩm mình đang dùng còn hạn sử dụng hay không.
- Không nên dùng chung mỹ phẩm với người khác bởi vì có nhiều bệnh da liễu có thể truyền nhiễm qua việc dùng chung mỹ phẩm.
- Trước khi sử dụng mỹ phẩm hoặc các sản phẩm dưỡng da, phải rửa sạch tay bằng xà phòng thơm, như vậy có thể giảm sự ô nhiễm đối với sản phẩm, hơn nữa cũng có thể kéo dài tuổi thọ của mỹ phẩm.
- Cứ 6 - 12 tuần lại thay bông mút trang điểm một lần, nếu bị dị ứng phấn thì càng phải thay dụng cụ trang điểm một cách thường xuyên. Các chuyên gia khuyên rằng những người bị dị ứng phấn nên dùng những dụng cụ dùng một lần.
- Mỗi khi dùng bút chì nên vót nhọn trước khi dùng, như vậy có thể làm sạch được bụi bẩn, tránh làm bẩn da và mắt.
- Không nên cho thêm nước kem mềm da vào mỹ phẩm, làm như vậy không những không thể pha loãng được sản phẩm mà ngược lại còn làm đảo lộn hệ thống chất bảo quản mỹ phẩm, khiến mỹ phẩm sớm sinh vi khuẩn, làm ô nhiễm da. Nếu bạn phải làm loãng sản phẩm thì nên pha bằng dung dịch sữa không có dầu hoặc nước trang điểm, trộn đều trên tay.
- Dù là nước hoa, mỹ phẩm hay sữa dưỡng, khi dùng xong nhất thiết phải đậy chặt và kín nắp. Không nên thoa mỹ phẩm ở những vùng gần mắt, những vị trí dễ bị viêm nhiễm.

III. CẢNH GIÁC VỚI NHỮNG CẠM BÃY CỦA MỸ PHẨM

1. NHỮNG LỜI HỨA LÀM THAY ĐỔI DA BẠN TRONG VÀI PHÚT CÓ ĐÁNG TIN KHÔNG?

Các nhân viên thẩm mỹ mời bạn sử dụng một sản phẩm dưỡng da nào đó, đồng thời giúp bạn dùng thử, bạn tận mắt nhìn thấy trên làn da vừa được rửa sạch của mình lại có thể kì ra được

nhiều vật chất như vậy, xem ra sản phẩm dưỡng da này quả là tốt. Xin hãy khoan, những vật chất đó chưa chắc đã là chất bẩn và dầu như bạn nghĩ.

Gần đây, các phương tiện thông tin đại chúng công bố, có một số khách hàng sử dụng một mỹ phẩm để xóa nếp nhăn tại viện thẩm mỹ mới làm có vài lần, da đã có chuyển biến rõ rệt. Nhưng sau khi những sản phẩm dưỡng da đó bị cơ quan hữu quan mang đi giám định, mới phát hiện ra rằng hàm lượng thủy ngân có trong các sản phẩm đó đã vượt xa so với quy định. Những khách hàng sử dụng loại mỹ phẩm này, trong một thời gian ngắn da có thể có chuyển biến tốt, nhưng nếu sử dụng lâu dài, thì sẽ có thể khiến da bị tổn thương vĩnh viễn.

2. DA CÀNG CHĂM SÓC CÀNG XẤU CÓ PHẢI LÀ HIỆN TƯỢNG BÌNH THƯỜNG KHÔNG?

Sau khi dưỡng da, tình trạng da của bạn không những không có chuyển biến tốt mà ngược lại còn xuất hiện những triệu chứng khác, mà nhân viên thẩm mỹ lại bình thản nói với bạn rằng: "Đây là điều rất bình thường, mọc mụn trứng cá là vì sản phẩm của chúng tôi đã đưa những chất cặn bẩn ở tầng sâu lên trên bề mặt da, cứ tiếp tục làm vài ngày nữa là da sẽ có chuyển biến tốt." Hãy kệ cô ta, những lời nói kiểu này đã lỗi thời rồi, chúng ta sẽ không tiếp tục để họ lừa gạt, bạn nên biết rằng chẳng có lí nào da bạn càng làm càng xấu, điều này chỉ có thể giải thích một điều rằng hoặc là sản phẩm dưỡng da mà cô ta dùng cho bạn không hợp với bạn, hoặc là cách làm của cô ta không đúng. Vấn đề chính: Bản thân phải có những kiến thức nhất định về thẩm mỹ để chăm sóc và bảo vệ tốt làn da của mình.

3. KHI MUA THẺ LÀM THẨM MỸ THÁNG CẦN PHẢI CHÚ Ý NHỮNG GÌ?

Để thu hút khách hàng, một số viện thẩm mỹ khi mới khai trương luôn sắp xếp những nhân viên có kinh nghiệm, sử dụng những sản phẩm, thiết bị, kỹ thuật có chất lượng khá tốt để thu hút khách. Tuy nhiên, đợi khi bạn làm thẻ tháng, những viện thẩm mỹ này sẽ bắt đầu tiến hành tiểu xảo. Bạn sẽ phát hiện ra họ sẽ không sắp xếp cho bạn những nhân viên tốt mà cả mỹ phẩm bạn sử dụng chất lượng cũng sẽ mỗi hôm một kém đi.

Vấn đề chính: Không nên vội vàng làm thẻ tháng, nên kiểm tra vài lần rồi mới đưa ra kết luận.

4. LỰA CHỌN VIỆN THẨM MỸ CẦN CHÚ Ý NHỮNG ĐIỂM

GÌ?

Chú ý 1: " Vệ sinh của viện thẩm mỹ"

Làm thế nào để chọn được một viện thẩm mỹ vừa ý? Vấn đề vệ sinh là vấn đề then chốt. Có viện thẩm mỹ gần như ngày nào cũng đem khăn bông đem phơi ở ngoài đường, những chiếc khăn đó nằm phơi trong bụi bẩn và khí thải của xe cộ đi lại trên đường, thật không biết là khi khách hàng sử dụng sẽ như thế nào?

Vấn đề chính: Phải rất chú ý xem những chiếc khăn bông, mút dùng khi làm thẩm mỹ có được giặt sạch và được tiệt trùng hay không? Mút dùng cho mặt là dùng cho một mình bạn hay là dùng chung cùng với người khác? Sản phẩm dưỡng da có được bảo quản hợp lý hay không?

Chú ý 2: "Miễn phí một lần làm mặt"

Ở gần các cửa hàng, siêu thị hay có một đội quân phát tờ rơi của các viện thẩm mỹ, họ luôn mời bạn: "Miễn phí một lần làm mặt". Nếu bạn tin lời họ thì bạn sẽ rơi vào cảnh "cá nằm trên thớt". Chỉ cần bạn nằm lên giường của viện thẩm mỹ, thì bạn không còn làm chủ được mình nữa. Nhân viên mát-xa sẽ viện đủ lí do để bạn phải móc hầu bao, nào là "Ôi, da của cô xấu quá, nếu không làm thì không kịp đâu", "Các khâu khác đều miễn phí nhưng riêng khâu này vì chi phí quá cao nên chúng tôi phải thu phí", hoặc: "Loại mặt nạ này đã mở ra rồi, không dùng thì rất lãng phí".

Vấn đề chính: Chẳng có chuyện bánh từ trên trời rơi xuống, những viện thẩm mỹ chính quy, có đẳng cấp cũng sẽ không làm cái việc: "Miễn phí một lần làm mặt" ở trên khắp các phố.

Chú ý 3: "Làm mặt cho bạn cũng giống như làm mặt cho bạn thân của bạn"

Bạn lại đổi một viện thẩm mỹ khác, sau khi bước vào, nhân viên thẩm mỹ nhìn bạn qua loa rồi tư vấn rằng bạn nên sử dụng phương pháp dưỡng da nào và cũng sắp xếp cho người bạn đi cùng bạn một phương pháp dưỡng da giống như vậy. Bạn phải biết rằng da của mỗi người có những nhu cầu khác nhau, nhân viên thẩm mỹ mỗi khi tiến hành chăm sóc, làm đẹp cho khách hàng mới phải kiểm tra thật kỹ lưỡng da của người đó. Cô ta phải bỏ thời gian để tìm hiểu về thói quen trong cuộc sống cá nhân của bạn và tình hình da phù hợp, đồng thời cùng bạn thương lượng phương pháp dưỡng da phù hợp. Những viện thẩm mỹ cao cấp thậm chí còn lập

hồ sơ về da của bạn, lựa chọn những sản phẩm và thương hiệu thích hợp nhất đối với tính chất da của bạn. Nhân viên thẩm mỹ còn căn cứ vào kết quả trị liệu da để tiến hành điều chỉnh phương án trị liệu.

Vấn đề chính: Nhân viên thẩm mỹ đưa ra cùng một phương án trị liệu cho những người tiêu dùng có tính chất da khác nhau, có nghĩa là cô ta không có trách nhiệm. Nếu cô ta đã không muốn tốn thời gian với bạn thì bạn cũng không cần phải tiêu tiền vì cô ta.

Chú ý 4: " Cô ấy luôn muốn bạn mua thứ này thứ kia"

Bạn đã trả tiền cho một liệu trình "Làm se lỗ chân lông" nhưng mỗi khi làm mặt xong, nhân viên thẩm mỹ lại muốn làm thêm cho bạn khâu "xóa nếp nhăn". Nhân viên thẩm mỹ luôn thao thao bất tuyệt ca ngợi một loại mỹ phẩm cao cấp nào đó trong khi bạn đang làm mặt, nếu bạn không mua, cô ta liền nói đi nói lại không ngừng. Mà hãy thử tính xem, bạn đã mua không ít sản phẩm của viện thẩm mỹ này. Nếu xảy ra tình huống này thì bạn phải làm như thế nào?.

Vấn đề chính: Các viện thẩm mỹ hiện nay cũng làm đại lí bán hàng cho các hãng mỹ phẩm, bán được nhiều hàng thì họ sẽ được trích phần trăm. Trước khi quyết định mua, bạn phải tìm hiểu những sản phẩm đó liệu có thích hợp với bạn hay không? Bạn có thể tìm tư vấn tại các quầy bán mỹ phẩm trong các cửa hàng, siêu thị lớn, xem tác dụng và giá cả của các sản phẩm cùng loại.

CHƯƠNG II

LÀM ĐẸP MÌNH THẨM MỸ VÀ TRANG ĐIỂM

I. TÌM HIỂU VỀ DA

1. CẤU TẠO CƠ BẢN CỦA DA LÀ GÌ?

Da được cấu thành từ 3 bộ phận là biểu bì, chân bì và tổ chức dưới da. Trong da còn có rất nhiều lông, tóc, móng sừng, tuyến mồ da, tuyến mồ hôi lớn, tuyến mồ hôi nhỏ, huyết quản, tuyến lim-pha, cơ thịt và dây thần kinh.

Biểu bì: Là lớp ngoài cùng của da. Lớp ngoài cùng của biểu bì là tầng chất sừng, trong cùng là tầng cơ sở. Tế bào cơ sở của tầng cơ sở có khả năng phân sinh khá mạnh, cứ 12 ngày lại phân tách một lần, đồng thời dần dần di chuyển và phân hóa về hướng biểu bì, trở thành các lớp tế bào khác của biểu bì, sau cùng biến thành lớp chất sừng, quá trình này thường cần khoảng 28 ngày. Tế bào lớp sừng sẽ dần dần lão hóa và lột ra.

Tầng chất sừng của da mới sinh chưa phát triển hoàn thiện, chỉ có 2 - 3 lớp tế bào sừng hóa, sự liên kết qua lại giữa các tế bào cũng không chặt chẽ, bởi vậy khả năng phòng ngự kém, sức đề kháng đối với những kích ứng bên ngoài yếu, rất dễ bị tổn thương và lây nhiễm.

Tầng chân bì: Nút đầu chân bì vươn vào lớp biểu bì giống như những ngón tay, đan xen vào nhau theo kiểu răng lược. Chân bì chủ yếu được cấu thành do mô liên kết, trong đó có rất nhiều mạch máu, tuyến lim-pha, lông, tóc, tuyến mồ, tuyến mồ hôi và cơ thịt. Chân bì chia thành tầng nút đầu và tầng dạng lưới.

Tổ chức dưới da: là phần tính từ phần dưới của tầng chân bì, được cấu thành từ mô liên kết và những lá mỡ nhỏ. Tầng mỡ dưới da vừa là kho trữ năng lượng, vừa là vật cách nhiệt, ngoài ra có thể giảm được những chấn động bên ngoài, bảo vệ những cơ quan bên trong.

2. PHÂN BIỆT CÁC CHỨC NĂNG SINH LÝ CHÍNH MÀ DA ĐẢM NHIỆM NHƯ THẾ NÀO?

- *Chức năng che chắn:* Da có thể bảo vệ cơ thể khỏi những tổn thương từ thế giới

bên ngoài, có thể ngăn chặn được sự xâm nhập của các vi sinh vật như vi khuẩn, có thể ngăn chặn sự thất thoát chất dinh dưỡng, chất điện giải và nước.

- *Chức năng cảm giác:* Da có thể cảm nhận và truyền đạt 5 cảm giác cơ bản như cảm giác tiếp xúc, cảm giác lạnh, cảm giác ấm, cảm giác đau và cảm giác ép và các cảm giác phức hợp như hình thể, ẩm ướt, khô ráp, cứng mềm.... Trong da phân bố rất nhiều dây thần kinh điều khiển sự co giãn của các mạch máu và sự bài tiết của tuyến mồ hôi. Da còn có thể phát sinh nhiều kiểu phản xạ của dây thần kinh để bảo vệ cơ thể không bị tổn thương.
- *Chức năng điều hòa nhiệt độ cơ thể:* Da là cơ quan điều hòa nhiệt độ quan trọng của cơ thể, nó hoạt động chủ yếu dựa trên 4 phương thức là bức xạ, đối lưu, bốc hơi và truyền dẫn.
- *Chức năng hấp thu:* Chức năng hấp thu của da là vô cùng quan trọng đối với việc duy trì sức khỏe cho cơ thể, cũng là căn cứ lí luận về bảo vệ da, dưỡng da và điều trị da trong thẩm mỹ học về da hiện đại.
- *Chức năng bài tiết:* Chức năng quan trọng này chủ yếu được phát huy thông qua tuyến mồ hôi và tuyến mỡ, chức năng bài tiết của da cũng tương tự như chức năng bài tiết của gan và thận.

3. DỰA VÀO ĐẶC TRƯNG THÔNG THƯỜNG CỦA DA CÓ THỂ CHIA DA THÀNH MẤY LOẠI?

- Da bình thường: Tính đàn hồi của da khá tốt, đó là bởi vì da có những sợi keo và sợi đàn hồi khá dày, hơn nữa sợi đàn hồi ở vào trạng thái bình thường. Da có nhiều mỡ dưới da. Không có lỗ chân lông thô, to, bề mặt nhẵn bóng, tuần hoàn máu của da bình thường, màu da khỏe mạnh.
- Da nhạy cảm: Da nhạy cảm có lớp biểu bì khá mỏng, mạng lưới huyết quản của lớp chân bì khá nông, bởi vậy khi da bị kích ứng rất dễ phát sinh các triệu chứng dị ứng như tấy đỏ, nhiệt độ da tăng cao, mất nước.... Thông thường, lớp biểu bì của da mỏng, lớp bảo vệ tình trạng khô ẩm của da cũng không được cân bằng, dễ tạo ra tình trạng mất nước chậm và mất thành phần mỡ thường xuyên. Nếu da của một người thuộc loại khô và nhạy cảm thì nên chú ý duy trì lượng dầu thích hợp, nhưng những sản phẩm dưỡng da có lượng dầu cao lại có thể làm cho da

xuất hiện trứng cá và khiến da nhìn bên ngoài có cảm giác bóng, chứa nhiều dầu.

- **Da khô:** Da khô là da có nếp nhăn, khô và dễ bị kích ứng. Da khô được chia thành hai loại. Loại thứ nhất do lượng nước trên bề mặt bị mất nên da trở nên khô, da có thể sinh ra nhiều thành phần có tính dầu nhưng vẫn bị thiếu nước. Loại này cũng có khả năng tồn tại dưới dạng từng mảng hoặc tồn tại cục bộ. Loại thứ hai, có nhiều vấn đề hơn một chút bởi tuyến mỡ dưới da không thể sản sinh ra các thành phần có tính dầu. Loại da này nhìn thì có vẻ bình thường nhưng nếu quan sát kỹ thì gần như không nhìn thấy phần cửa của tuyến mỡ. Loại da này khi bị kích ứng sẽ dễ trở nên thô ráp, màu da sẽ chuyển sang màu đỏ hoặc màu xám.
- **Da mất nước:** Loại da này rất hiếm, da se, có rất nhiều nếp nhăn dài và sâu, bề ngoài không tương xứng với tuổi. Nguyên nhân chủ yếu là do lớp biểu bì của da bị mất một lượng lớn nước.
- **Da lão hóa:** Da nhẽo, không có tính đàn hồi, sợi đàn hồi lỏng, mất nước, lớp mỡ dưới da mỏng. Đây chính là nguyên nhân làm cho da mất tính đàn hồi, thành phần tính dầu của bề mặt da giảm nhanh dẫn đến tình trạng da khô, tuần hoàn máu chậm.
- **Da dầu:** Đặc điểm chính của loại da này là tồn tại một tuyến mỡ có lượng mỡ nhiều hơn mức bình thường. Nếu không áp dụng biện pháp đúng đắn có thể sẽ dẫn đến vấn đề nghiêm trọng về da. Loại da này cũng có thể thuộc loại da nhạy cảm, khi dùng mỹ phẩm có chất lượng không tốt rửa lớp dầu trên bề mặt da, tuyến mỡ có thể sản xuất ra một lượng lớn hơn để bổ sung. Loại da này cũng có thể chia ra làm hai loại: Loại đầu tiên nhìn bề ngoài da ướt bóng, loại thứ hai lỗ chân lông trở nên to một cách rõ rệt, có tế bào chết trong lỗ chân lông.
- **Da có mụn:** Loại mụn da thường gặp là trứng cá, thời gian chữa kéo dài, da thâm, thô ráp, mụn có thể mọc từng chiếc hoặc từng đám, có thể mọc từ một lỗ chân lông hoặc cũng có thể mọc kế tiếp nhau thành mảng, trong nhân có các vật được bài tiết ra màu trắng hoặc màu vàng.

4. CÁCH KIỂM TRA XEM MÌNH THUỘC LOẠI DA NÀO?

- **Da khô:** Sau khi rửa mặt xong khoảng 1 tiếng, quan sát kỹ da dưới ánh sáng. Về tổng thể, lỗ chân lông không lộ rõ, da có vẻ thô, thậm chí không sáng, đuôi mắt xuất hiện những nếp nhăn nhỏ, luôn có cảm giác khi da gặp ánh sáng, vào mùa

lạnh, dễ bị viêm hoặc bị tấy đỏ, trên da có trứng cá.

- Da dầu: Sau khi rửa mặt một tiếng dùng khăn giấy thấm lên hai bên cánh mũi, trán, dưới cằm và hai bên má thấy có vết dầu loang trên khăn, da phù thũng, lỗ chân lông to, mặt thường nổi mụn trứng cá, màu da thâm, da cứng dày, không nhạy cảm, không hay bị viêm hoặc tấy đỏ.
- Da hỗn hợp: Sau khi rửa mặt khoảng 2 tiếng dùng giấy thấm lên hai bên cánh mũi, trán, dưới cằm và hai bên má, phần giấy ấn lên trán, mũi và cằm dưới (vùng chữ T) có dấu vết rõ rệt của dầu; da ở phần má và thái dương khá mịn, dễ nổi nếp nhăn; Vùng chữ T có lỗ chân lông to, dễ mọc trứng cá, mũi sau khi rửa sạch 1 tiếng lại xuất hiện cảm giác có dầu.

5. CÁCH DƯỠNG DA HÀNG NGÀY CĂN CỨ THEO TỪNG LOẠI DA?

Da khô

- Làm sạch: Trước tiên dùng sữa rửa mặt hoặc sữa tẩy trang làm sạch đi lớp dầu, tốt nhất nên dùng nước lạnh để rửa mặt, sau đó bôi kem dưỡng.
- Giữ ẩm: Phải bôi kem dưỡng thường xuyên, đặc biệt chú ý bổ sung lượng nước.
- Bảo vệ đặc biệt: Mát-xa da mặt, thúc đẩy tuần hoàn máu, tăng cường hoạt động sinh lý cho da, không nên xông mặt thường xuyên, nên thường xuyên đắp mặt nạ dưỡng.
- Chế độ ăn ngủ: Chú ý sự cân bằng trong ăn uống, ăn nhiều những đồ ăn có tác dụng làm đẹp, ngủ đủ giấc.

Da dầu

- Làm sạch: Dùng những sản phẩm làm sạch có khả năng loại bỏ dầu cao, khiến cho da sạch, thoáng, có thể rửa mặt bằng nước ấm, nhỏ thêm vài giọt dấm trắng sẽ có hiệu quả tốt hơn, chú ý không nên dùng các loại sữa rửa mặt có tính kiềm.
- Giữ ẩm: Chủ yếu là giữ ẩm, bổ sung lượng nước cần thiết cho da, có thể lựa chọn loại nước se lỗ chân lông hoặc các thành phần giữ ẩm khác để tránh làm da bị

chuyển thành loại da dầu khô, không nên thức khuya, chú ý đến giấc ngủ.

Da dầu khô là một loại da nhiều dầu ít nước, nguyên do là vì da không được dưỡng tốt, rửa quá sạch, không chú ý giữ ẩm da. Cũng có trường hợp là do sự mất cân bằng trong bài tiết của cơ thể, chức năng thần kinh thực vật hỗn loạn mà dẫn đến tình trạng biến đổi này. Đặc tính của loại da này cũng giống như của da dầu nhưng da khô hơn, thiếu nước, vừa nổi mụn do nhiều dầu, vừa xuất hiện nếp nhăn nhỏ do thiếu nước, rất khó xử lí. Để khắc phục phải rửa mặt thật sạch để loại bỏ dầu và bụi bẩn ở sâu dưới lỗ chân lông, đồng thời chú ý giữ ẩm, bổ sung lượng nước cho da.

Da hỗn hợp

- Chủ yếu làm sạch vùng chữ T.
- Giữ ẩm vùng hai bên má là chính.
- Rửa sạch nhiều lần vùng chữ T, mát-xa nhiều lần hai bên má, thường xuyên sử dụng mặt nạ dưỡng da.

Da chủ yếu được chia thành 4 loại trên nhưng da của một người không phải là không thay đổi, các nhân tố như tuổi tác, khu vực, môi trường khí hậu, mùa... sẽ ảnh hưởng, thậm chí thay đổi loại da, bởi vậy khi phân tích da phải chú ý đến những yếu tố đó, linh hoạt ứng dụng.

6. TÍNH CHẤT DA CỦA NGƯỜI PHƯƠNG ĐÔNG VÀ PHƯƠNG TÂY CÓ GÌ KHÁC NHAU?

Các chuyên gia về da của Pháp đã nghiên cứu và phát hiện ra rằng sự khác nhau về da của người phương Đông và người phương Tây là rất rõ rệt. Họ khuyên rằng phụ nữ khi làm đẹp không nên chạy theo thời trang mà nên dựa vào đặc tính da của mình mà lựa chọn phương pháp bảo vệ da phù hợp.

Thông qua sự so sánh nghiêm túc giữa hai nhóm đối tượng là phụ nữ Pháp và phụ nữ Nhật, trung tâm điều tra nghiên cứu da nước Pháp đã phát hiện ra: những người cùng chủng thì tính chất da cũng tồn tại những điểm khác nhau như da khô, nhiều dầu... nhưng tính chất da của những người khác chủng thì lại hoàn toàn khác nhau.

Ví dụ như trong số những phụ nữ Nhật, da của những người từ 60 - 70 tuổi rất nhạy cảm với gió, không khí lạnh và khô; nhưng đối với phụ nữ Pháp, theo mức tăng của độ tuổi, sự nhạy cảm đối với những nhân tố kể trên dần dần tăng mạnh, nhưng đến sau tuổi 60 thì lại bắt đầu

yếu dần. Hoặc như 90% số phụ nữ Nhật được điều tra, da họ đều xuất hiện vết đỏ khi bị kích thích bởi chất có độ cồn và các kích thích khác của môi trường bên ngoài, nhưng tỉ lệ này ở phụ nữ Pháp chỉ có 62%.

Những chuyên gia nghiên cứu người Pháp cho rằng, cùng với độ tuổi, da của con người sẽ mất dần đi sự láng bóng ban đầu, tuy nhiên đối với những chủng người khác nhau, các nhân tố dẫn đến việc da họ mất đi sự láng bóng là hoàn toàn không giống nhau. Ví dụ như nguyên nhân làm cho da mất đi sự láng bóng ở phụ nữ Pháp là do sự lão hóa của mạch máu, nhưng ở người Nhật lại là sự hắc tố hóa của da. Nhân viên nghiên cứu cho biết, kết quả này sẽ giúp cho việc nghiên cứu, sản xuất ra các sản phẩm dưỡng da thích hợp với những chủng người khác nhau.

II. DƯỠNG DA

1. THỜI GIAN ĐỂ DƯỠNG DA TỐT NHẤT TRONG MỘT NGÀY LÀ NHỮNG LÚC NÀO?

Mỗi người đều có đồng hồ sinh học riêng, đồng thời da của mỗi người cũng có thời gian biểu phải tuân thủ cho việc hoạt động và nghỉ ngơi. Nếu thời gian dưỡng da khớp với thời gian hoạt động và nghỉ ngơi của da thì có thể phát huy được tác dụng lớn nhất.

Từ 11h đêm đến 5h sáng: Đây là khoảng thời gian tế bào sinh trưởng và khôi phục mạnh mẽ nhất, tốc độ phân tách tế bào nhanh gấp 8 lần so với bình thường, sự hấp thụ chất dưỡng da của da đặc biệt cao. Nên sử dụng những loại kem làm mịn da chứa hàm lượng chất dưỡng cao vào thời gian, để phát huy được hiệu quả tối đa.

Từ 6h - 7h sáng: Hoạt động tái sinh tế bào giảm đến mức thấp nhất. Do lượng nước tập trung bên trong tế bào, tuần hoàn của tuyến lim-pha chậm, vào thời gian này, một số người có thể xuất hiện hiện tượng sưng tấy. Dưỡng da vào sáng sớm để ứng phó với những áp lực mà da phải chịu trong cả ngày như bụi bẩn, ánh nắng..., phải lựa chọn loại kem dưỡng ban ngày có nhiều công dụng như bảo vệ mạnh, chống nắng, giữ ẩm. Đối với những người hay bị húp mắt khi ngủ dậy vào buổi sáng, có thể dùng những loại kem bôi mắt có khả năng tăng cường tuần hoàn vùng mắt, làm xẹp bọng mắt.

Từ 8h sáng - 12h trưa: Chức năng làm việc của da lên đến đỉnh điểm, sức đề kháng cũng mạnh nhất, sự bài tiết của tuyến mồ hôi diễn ra mạnh mẽ. Đây là thời điểm thích hợp để thực hiện các dịch vụ thẩm mỹ như mát-xa mặt, tẩy lông, xóa nếp nhăn, xăm lông mày, xăm đường viền

mi...

Từ 1h - 3h chiều: Huyết áp và sự bài tiết hóc-môn giảm thấp, cơ thể dần có cảm giác mệt mỏi, da dễ xuất hiện nếp nhăn nhỏ, sự hấp thụ của da đối với các loại mỹ phẩm có chứa hàm lượng vật chất cao là rất yếu. Lúc này nếu muốn làm cho da trở nên có sinh khí, nên dùng nước dưỡng da, kem giữ ẩm, mặt nạ làm săn da...

Từ 4h chiều - 8h tối: Cùng với sự tăng cường tuần hoàn, lượng máu chứa oxy tăng cao, chức năng của tim và phổi ở mức tốt nhất, tuyến tụy lúc này hoạt động rất mạnh, có thể hấp thụ mạnh chất dinh dưỡng. Thời gian này rất thích hợp để các nữ nhân viên văn phòng đến viện thẩm mỹ để dưỡng da. Cũng có thể dựa vào sở thích để kết hợp với tập thể dục thẩm mỹ để tăng cường sự hấp thụ của da đối với các sản phẩm dưỡng.

Từ 8h - 11h tối: Thời gian này rất dễ xuất hiện hiện tượng dị ứng, sức đề kháng của vi mạch máu yếu, huyết áp hạ, cơ thể dễ bị phù nước, chảy máu và viêm, không nên làm thẩm mỹ.

2. DƯỠNG DA VÀO SÁNG SỚM CẦN CHÚ Ý NHỮNG GÌ ?

Buổi sáng dù bạn như thế nào bạn cũng đừng quên làm vệ sinh và dưỡng da. Có rất nhiều việc cần chú ý để tránh gặp phải như rửa mặt hay gội đầu nhưng không sạch, trên da vẫn còn lưu lại dầu gội hoặc sữa rửa mặt; ngón tay không sạch đem theo bụi bẩn lên da và mỹ phẩm; không đập nắp mỹ phẩm sau khi sử dụng, mỹ phẩm bị bẩn do bụi ngoài môi trường, bị biến chất...

Rửa sạch: Rửa sạch toàn bộ vùng mặt là nguyên tắc cơ bản khi rửa mặt. Phương pháp tốt nhất là rửa bằng nước ấm ở nhiệt độ 40°C pha với nước lạnh. Sau khi rửa mặt, đừng quên dùng hai bàn tay vỗ nhẹ vào mặt, không được dùng khăn mặt chà mạnh lên mặt.

Bổ sung lượng nước: Dùng bông tẩy trang thấm nước tẩy trang vỗ nhẹ vào mặt để bổ sung lượng nước cho da, quần bông vào ngón tay giữa, nhẹ nhàng vỗ nhẹ vào hai má. Khi vỗ nước dưỡng nên chú ý đến các sợi cơ, phải vỗ theo thứ tự từ đỉnh má xuống đến cổ.

Công việc trước khi trang điểm: Sau khi thoa nước hoa hồng, bạn có thể lựa chọn sản phẩm dưỡng tùy vào tình trạng da của mình, thông thường sau khi thoa nước hoa hồng thì thoa sữa dưỡng da nhưng với những người da dầu thì nên dùng loại sữa dưỡng da không chứa dầu.

Xử lý vùng chữ T: Những người dễ ra dầu ở vùng chữ T phải sử dụng những loại sản phẩm mỹ phẩm có tác dụng khống chế lượng dầu, để tránh bị trôi phấn.

3. TẠI SAO KHÔNG ĐƯỢC COI NHẸ VIỆC BẢO VỆ DA VÀO BAN ĐÊM?

Có thể bạn đã từng nghe nói đến "dưỡng da buổi tối" nhưng có thể bạn cũng không hiểu lắm về vấn đề dưỡng da buổi tối. Chúng tôi sẽ giới thiệu với bạn một cách kỹ lưỡng hơn về vấn đề này.

Làm sạch da: Mỗi ngày vào buổi tối bạn nên làm sạch những chất thải của da, chất dầu, bụi bẩn và lớp hóa trang trên da mặt. Theo điều tra, trong số những người có vấn đề về da mặt được lựa chọn, hơn một nửa trong số họ có nguyên nhân là do không vệ sinh mặt sạch sẽ chứ không phải là chọn nhầm sản phẩm dưỡng da. Sử dụng quá nhiều xà phòng thơm, mặt nạ và nước dưỡng da có chứa cồn cũng sẽ làm tổn thương đến tầng sâu của da mặt, khiến da sớm lão hóa. Sản phẩm dưỡng da gồm hai loại: kem dưỡng không tan trong nước và sữa dưỡng tan trong nước. Đầu tiên, nên dùng loại kem dưỡng không tan trong nước để loại bỏ lớp phấn hóa trang và lớp bụi, dầu trên bề mặt da. Sau đó dùng sữa rửa mặt để làm sạch da, lớp bọt sẽ dễ dàng giúp bạn loại bỏ lớp dầu và tạp chất bám trên bề mặt da, thành phần làm sạch da có thể thấm sâu vào chân lông, làm sạch tất cả những bụi bẩn và tạp chất dù là nhỏ nhất.

Kem dưỡng ban đêm: Sau khi da đã được rửa sạch, bạn có thể thoa kem dưỡng ban đêm. Chuyên gia nói với chúng ta rằng thời gian dưỡng da có hiệu quả nhất là từ 11h đêm đến 5h sáng, bởi vì thời gian này tế bào sinh trưởng và khôi phục mạnh mẽ nhất, tốc độ phân tách tế bào nhanh gấp 8 lần so với bình thường, sự hấp thụ chất dưỡng da của da đặc biệt cao. Kem dưỡng ban đêm tốt nhất là chứa thành phần thực vật. Những sản phẩm có chứa thành phần động vật đều là những thành phần tự nhiên, khiến da trở nên nhẵn bóng, mịn màng, nhưng lại dễ làm bít lỗ chân lông, nếu sử dụng trong một thời gian dài có thể làm cho lỗ chân lông to ra.

Thành phần dưỡng chất thực vật tự nhiên lại không gây kích ứng da, không làm bít lỗ chân lông, một số sản phẩm còn là sự kết hợp của kỹ thuật hợp nhất thành phần nước, dầu và dưỡng chất, giúp da có thể dễ dàng hấp thụ. Khi sử dụng kem dưỡng ban đêm, thoa kem lên da mặt ẩm và vỗ nhẹ hoặc mát xa nhẹ da mặt để dưỡng chất có thể hấp thụ tối đa vào da mặt, phải chú ý da cần được hô hấp, bởi vậy nên thoa một lớp mỏng, không nên thoa quá nhiều và quá dày.

4. NỮ GIỚI TRONG NHỮNG THỜI KỲ ĐẶC BIỆT NÊN BẢO VỆ DA NHƯ THẾ NÀO?

Nữ giới không giống như nam giới, mỗi tháng có 1 lần chu kỳ sinh lí, hơn nữa còn có khoảng

thời gian đặc thù trong cuộc đời làm vợ, làm mẹ, mà những thời kỳ này, sinh lý nữ giới cũng phát sinh những biến đổi sinh lý khác nhau một cách tương ứng. Ví dụ như, trong những chu kỳ sinh lý khác nhau, tình hình sức khỏe, tình hình da và tình hình tâm lý đều không giống nhau, bởi vậy, các phương pháp áp dụng để bảo vệ và dưỡng da cũng không giống nhau, nắm rõ được phương pháp làm đẹp theo chu kỳ của mình thì ngày nào bạn cũng sẽ có được dáng vẻ xinh tươi.

Điểm quan trọng trong bảo vệ da theo chu kỳ sinh lý của nữ giới

Chu kỳ sinh lý của nữ giới chủ yếu được chia thành 4 thời kỳ: giai đoạn kinh nguyệt, một tuần trước giai đoạn rụng trứng, giai đoạn sau khi quá trình rụng trứng kết thúc và giai đoạn trước kinh nguyệt một tuần.

Không nên coi quãng thời gian một tuần trước kỳ rụng trứng và một tuần trước kỳ kinh nguyệt là cùng một chu kỳ sinh lý, đây là một điều hoàn toàn sai lầm. Một tuần trước kỳ rụng trứng là chỉ quãng thời gian 3,4 ngày giữa ngày cuối cùng của kỳ kinh nguyệt lần trước đến ngày đầu tiên của kỳ kinh nguyệt kế tiếp; một tuần trước kỳ kinh nguyệt là chỉ một tuần trước khi kinh nguyệt đến hàng tháng.

Kỳ kinh nguyệt: Loại da khô nên chú ý giữ ẩm da. Ngày thứ hai, thứ ba của kỳ kinh nguyệt, bạn có thể xuất hiện một số cảm giác có bệnh, tâm tính không được tốt, thêm vào đó sự bài tiết hóc-môn giảm, da sẽ trở nên rất khô, lỗ chân lông cũng trở nên to, bởi vậy, về vấn đề mỹ phẩm dưỡng da, nên lựa chọn những sản phẩm dưỡng da có độ giữ ẩm cao và có tác dụng làm se lỗ chân lông.

Trong thời kỳ này, không nên vì mất máu mà cho rằng cơ thể yếu nên ăn uống không điều độ. Bạn nên ăn một số đồ ăn có chứa chất sắt và protein có thể nâng cao sự hấp thụ sắt; làm một số các bài vận động có thể thúc đẩy quá trình trao đổi chất để bản thân không bị béo lên. Nếu kỳ kinh không đều, bạn có thể áp dụng phương pháp trị liệu bằng cỏ thơm hoặc ngâm chân để tạo cảm giác thoải mái cho bản thân.

Một tuần trước kỳ rụng trứng: Là cơ hội tốt để thư giãn da. Thời gian này, lượng hóc-môn bài tiết ra tăng cao, tác dụng của chất keo được phát huy đến mức tối đa, da trở nên có tính đàn hồi, nhẵn mịn, màu da cũng đẹp hơn, tình hình da ổn định, bởi vậy, trong thời kỳ này, chỉ cần chọn lựa các phương pháp thông thường để dưỡng và làm sạch da là được.

Thời gian này cũng là cơ hội tốt cho bạn để giảm cân, bởi vì lúc này là thời gian giảm cân có

hiệu quả nhất, những nỗ lực kiềm chế chế độ ăn uống ở tuần trước, thêm vào đó là những bài vận động hiện tại sẽ khiến bạn đạt được kết quả tốt cho mục tiêu giảm cân của mình.

Kết thúc kỳ rụng trứng: Chú ý dưỡng trắng da. Một tuần sau kỳ rụng trứng, tác dụng của hóc-môn tế bào trứng trở nên mạnh mẽ, nhưng do sự bài tiết hóc-môn lutein tăng mạnh, tình hình da không còn giữ được sự ổn định. Tuy sắc mặt vẫn rất tốt, nhưng thật ra vấn đề của một tuần trước thời kỳ sinh lí đang manh nha, sự bài tiết dầu của da tăng dần, hắc tố trở nên linh hoạt, có khả năng mọc mụn đầu đen, bởi vậy trong thời gian này nên chú ý dưỡng trắng da.

Trong tuần này, sự bài tiết dầu của da tăng lên, bạn nên chuyển sang dùng một số loại nước dưỡng có tính chất bạc hà, còn các sản phẩm dưỡng khác cũng không nên chọn loại có chứa quá nhiều thành phần làm mịn da. Thời kỳ này cũng là thời kỳ hắc tố hoạt động rất mạnh, bởi vậy khi đi ra ngoài bạn nên áp dụng đầy đủ các biện pháp chống nắng, sử dụng các loại kem chống nắng có chỉ số chống nắng cao.

Một tuần trước kỳ kinh nguyệt: Lượng dầu bài tiết ra trung bình. Một tuần trước kỳ kinh nguyệt, lượng hóc-môn lutein và hóc-môn tế bào trứng giảm, tình trạng cơ thể bắt đầu xuất hiện sự bất ổn, da rất dễ xuất hiện hiện tượng dị ứng và cũng dễ trở nên thô ráp, sự bài tiết dầu tăng, dễ mọc mụn đầu đen. Thời gian này quan trọng nhất là công tác dưỡng da, để tình hình không xấu đi. Những sản phẩm sữa rửa mặt có tác dụng làm sạch mạnh không thích hợp để sử dụng trong thời gian này, bạn nên chọn các sản phẩm sữa rửa mặt chuyên dùng cho da nhạy cảm, đồng thời đảm bảo lượng nước cho da, nên dùng các loại mỹ phẩm có tác dụng cân bằng lượng dầu.

Thời gian này tính tình của bạn sẽ không ổn định, dễ xô xát với người khác, bạn nên hạn chế các cuộc hẹn, để bản thân bình tĩnh một chút, thời kỳ này nhu cầu ăn uống tăng mạnh, nhưng không cần phải chú ý giảm mức ăn, chỉ cần không ăn vặt và không ăn các đồ chiên rán, không ăn đêm là được. Cơ thể và vùng mặt có thể sẽ có hiện tượng phù nước nhẹ, bởi vậy không nên ăn những đồ ăn quá mặn. Ăn nhiều những đồ ăn có chứa Magiê, vitamin B như chuối tiêu, nước khoáng và gan động vật... để quá trình trao đổi chất diễn ra tốt hơn.

Bài học cơ bản về dưỡng nhan sắc cho cô dâu

Những cô gái chuẩn bị làm cô dâu luôn mong mỗi đến giây phút hạnh phúc nhất trong cuộc đời mình, đương nhiên lại càng hi vọng mình là một cô dâu xinh đẹp nhất. Làm thế nào để bản thân lúc nào cũng giữ được dung mạo tươi trẻ, giữ được vẻ kiều diễm để trở thành một vai nữ chính xinh đẹp nhất?

Trọng điểm của kế hoạch dưỡng da: Bất luận là thường ngày bạn có dưỡng da đúng giờ hay không, trước khi cưới hai tháng, bạn nên bắt đầu một liệu trình dưỡng da mới. Bạn nên đến những trung tâm thẩm mỹ chuyên nghiệp hoặc các salon làm đẹp, nói cho họ thời gian kết hôn và yêu cầu của bạn. Các chuyên gia thẩm mỹ sẽ căn cứ vào kết quả kiểm tra da của bạn để lên một kế hoạch dưỡng da trước ngày cưới cho bạn. Có hai điểm quan trọng không thể bỏ qua: Thứ nhất, trọng điểm dưỡng da là phần da mặt. Bởi vì cho dù là chụp ảnh cưới hay là ngày cử hành hôn lễ, khuôn mặt kiều diễm của cô dâu luôn là tiêu điểm chú ý của mọi người, bởi vậy, nên dưỡng da mặt trước khi cưới. Thứ hai, dưỡng da toàn thân cũng vô cùng quan trọng, chỉ có làn da đẹp từ trong ra ngoài mới thực sự là một làn da đẹp.

Giữ ẩm cũng là một bước quan trọng: Khi đổi mùa, có phải bạn luôn cảm thấy da mặt khô, luôn có cảm giác căng da mặt, tệ hơn là xuất hiện hiện tượng bong da mặt, không những không thể thoa phấn đều khi trang điểm mà phấn cũng không thể bám vào da mặt. Đáng sợ nhất đây sẽ là cơ hội tốt cho những vết nhăn nhỏ xuất hiện. Bởi vậy, không nên coi nhẹ những tín hiệu báo động sự thiếu nước của da, mùa đông thời tiết chuyển lạnh, phải làm tốt việc giữ ẩm cho da, tốt nhất nên chọn các sản phẩm dưỡng da có tác dụng giữ ẩm và làm mịn, tăng sức đề kháng cho da, giảm bớt các vấn đề về da phát sinh sau khi thay đổi thời tiết.

Tăng cường dưỡng trắng: Làn da khỏe mạnh màu đồng rất có sức hấp dẫn. Nhưng khi bắt đầu vào mùa đông, có phải bạn rất muốn có lại làn da trắng như trước không? Vào mùa đông, ngoài việc tiếp tục dưỡng da chống nắng, bạn nên tiến hành dưỡng da và điều chỉnh một cách triệt để để khôi phục lại làn da khỏe mạnh và trắng trẻo. Dưỡng trắng da toàn diện có thể giúp cho da nhanh chóng lấy lại được sự mịn màng, trắng trẻo.

Phương pháp dưỡng da trong thời kỳ mang thai

Người phụ nữ khi có con sẽ là người phụ nữ đẹp nhất, nhưng lời khen này thiên về sự kính phục. Không thể phủ nhận, khi mang thai, niềm vui mà đứa con đem lại sẽ mang đến cho bạn một khuôn mặt tươi trẻ. Nếu bạn muốn khi đứa bé sinh ra có thể nhìn thấy một bà mẹ đẹp nhất, thì bạn phải bắt tay vào hành động từ bây giờ.

Điểm cần chú ý trong thời kỳ mang thai: Cho dù có sự thay đổi của hóc-môn nhưng da của bạn vẫn trở nên khô hoặc nhiều dầu.

Bởi vậy, trong thời gian này bạn nên thay đổi phương pháp dưỡng da thông thường. Trong thời kỳ mang thai nên bôi lên da những sản phẩm dưỡng da chuyên dụng có chứa nhiều dầu, nhất là phần bụng, như vậy có thể tránh được sự xuất hiện của những nếp nhăn khi mang thai.

Mỗi ngày có thể dành ra một giờ để luyện co duỗi người, vừa giúp cho tinh thần thoải mái, vừa để cơ thể được thư giãn. Có một số người trong thời kỳ mang thai môi trở nên đỏ và căng mọng, không phải dùng đến son môi.

Mẹo nhỏ để lấy lại sắc đẹp: Thường xuyên sử dụng những loại kem dưỡng trắng da giữ ẩm, loại kem này dễ sử dụng, thẩm thấu nhanh, khiến làn da bạn trở nên tươi mới, tự nhiên; phần má nên đánh một chút má hồng tạo cho má có màu trắng hồng tự nhiên; không cần phải vẽ lông mi, nó sẽ tiết kiệm thời gian buổi sáng cho bạn, bạn cũng không phải lo mi mắt sẽ bị nước kẻ lông mi làm hoen bấn.

Mẹo nhỏ để loại bỏ sự mệt mỏi: Mang thai là một công việc rất vất vả, có cách rất tốt để bạn loại bỏ được vẻ mệt mỏi trên khuôn mặt: Làm lạnh hai miếng mút ướt trong vòng 20 phút, sau đó đặt nhẹ lên mắt, có tác dụng loại bỏ nhanh chóng bọng mắt; Bạn cũng có thể nhỏ thuốc nhỏ mắt để thư giãn mắt nhưng đồng thời cũng phải uống nhiều nước bởi nhỏ thuốc nhỏ mắt trong tình trạng da hoặc cơ thể bị thiếu nước thì cũng chẳng có tác dụng gì...

Nếu bạn cảm thấy vô cùng mệt mỏi, hãy dùng phấn mắt màu tím và màu hồng, mắt bạn sẽ bớt cảm giác sưng đỏ; kem đánh răng cũng có tác dụng rất tốt trong việc loại bỏ các khuyết điểm trên mặt, nhưng nếu bạn chỉ muốn che nó đi thì chỉ cần sử dụng một chút kem che khuyết điểm là được, sau đó thoa thêm một lớp phấn lên nhưng cũng không nên dùng quá nhiều kem che khuyết điểm. Dầu hạnh nhân là một loại mỹ phẩm tẩy trang rất tốt, thích hợp để tẩy trang phần mắt.

Bí quyết bảo vệ da của phụ nữ trung niên

Đặc trưng da mặt của phụ nữ trung niên là thiếu nước, tính đàn hồi giảm nhiều, bề mặt da khô, mất đi vẻ láng mịn, làn da bị chảy, xuất hiện nhiều nếp nhăn. Bởi vậy, những phụ nữ trung niên nên chú ý dưỡng da, làm chậm quá trình lão hóa da. Dưới đây xin giới thiệu với bạn một số phương pháp dưỡng da để áp dụng:

Rửa mặt: Phụ nữ trung niên nên chú ý vệ sinh da mặt, nên rửa mặt hai lần một ngày vào sáng và tối, đặc biệt là vào buổi tối, nếu có điều kiện thì dùng sữa rửa mặt hoặc lòng trắng trứng để mát xa làm sạch da mặt. Những người ra nhiều mồ hôi hoặc lỗ chân lông to có thể làm sạch da mặt bằng phương pháp đắp mặt nạ, mỗi tuần 1 - 2 lần. Cũng có thể áp dụng phương pháp xông mặt, mỗi tuần 1 - 2 lần. Những người có da khô hoặc vào mùa thu và đông, buổi tối có thể dưỡng da bằng kem dưỡng ban đêm để tăng cường độ láng mịn và độ đàn hồi cho da. Dùng nước có pha thêm muối để rửa mặt có tác dụng rất tốt đối với da mặt, cách làm như sau: Pha

1/4 thìa cà phê muối vào một cốc nước xà phòng, nhúng bông vào trong hỗn hợp nước đó rồi thoa lên mặt thành vòng tròn trong vòng 2 - 3 phút, sau đó dùng nước nóng rửa mặt, rồi lại dùng nước lạnh rửa lại một lần nữa.

Mát xa vùng mặt: thích hợp cho loại da dầu, da khô, da nhẽo, da lão hóa và da bị tróc vảy nhiều. Rèn luyện thói quen mát xa vùng mặt để thúc đẩy tuần hoàn máu và quá trình trao đổi chất. Trước khi mát xa nên rửa sạch da mặt, tốt nhất là trước khi mát xa, dùng khăn mặt ướt đắp lên mặt khoảng 2 - 3 phút, việc làm này sẽ thúc đẩy quá trình bong lớp sừng, dẫn rộng lỗ chân lông, khiến chất dinh dưỡng được hấp thụ một cách dễ dàng hơn. Khi mát xa nên lỏng tay, không nên dùng lực mạnh, nên mát xa từ phần giữa trán rồi sang hai bên, từ góc ngoài mắt xuôi theo mí mắt dưới đến góc trong mắt, từ sống mũi đến môi, từ môi đến má, từ má đến cổ. Tập trung vào các phần da có nếp nhăn và nhẽo.

Xông nóng: có thể khiến cho mạch máu và lỗ chân lông nở to, khiến máu lưu thông, lớp chất sừng trên da phình to, loại bỏ lớp bụi và da bong trên bề mặt da, khiến da trở nên mềm mại, mịn màng, có tác dụng rất tốt đối với da có nếp nhăn, da khô bong vảy, da nhẽo. Phương pháp cụ thể là: trước tiên rửa sạch da, dùng một chiếc khăn mặt bông gấp thành vài lớp rồi nhúng vào nước nóng, nhiệt độ nước không được thấp hơn 38 - 40°C, đắp lên mặt và cổ khoảng 15 phút. Nguyên liệu có thể dùng nhân sâm, sơn tra, cỏ đuôi chuột, cúc cam dương, bạc hà..., có tác dụng làm ấm và mịn da đối với loại da khô.

Phương pháp chống nếp nhăn: 5 giọt vitamin E, 1 lòng trắng trứng gà, 1/4 cốc mật ong, trộn đều rồi bôi lên mặt, sau 20 phút dùng nước nóng hoặc nước sạch rửa sạch. Cũng có thể dùng lòng đỏ trứng gà trộn mật ong, trộn đều rồi bôi lên vùng mặt, sau 10 phút dùng nước ấm rửa sạch.

Nếu điều kiện cho phép, nên sinh hoạt điều độ, không nên để cơ thể quá mệt mỏi, quá căng thẳng. Chú ý ăn uống điều độ, duy trì tinh thần vui vẻ, không nên tức giận, giảm bớt những chuyện gây phiền não.

5. CHẤT LƯỢNG CỦA GIẤC NGỦ CÓ THỂ ẢNH HƯỞNG NHƯ THẾ NÀO ĐẾN DA?

Ngủ có đủ giấc hay không, ngoài những ảnh hưởng về tinh thần, nó còn gây ra những ảnh hưởng đến vẻ đẹp bên ngoài của bạn. Ngủ không đủ giấc sẽ làm cho da mất đi vẻ tươi sáng, nhẵn mịn, đồng thời còn làm cho tế bào da lão hóa nhanh chóng, thúc đẩy nhanh sự xuất hiện của nếp nhăn.

Ngủ không đủ giấc còn có thể làm chậm lại quá trình tuần hoàn máu ở xung quanh vùng mắt, làm thay đổi màu sắc da ở vùng này, làm thâm quầng mắt, lòng trắng mắt đục. Nếu thường xuyên không ngủ đủ giấc, các mạch máu nhỏ trong da không có đủ máu, do thiếu dinh dưỡng quá trình trao đổi chất của các tổ chức tế bào da gặp rất nhiều khó khăn, dẫn đến các tế bào da bắt đầu xuất hiện sự lão hóa và da bắt đầu có nếp nhăn. Nếu không quan tâm đến giấc ngủ một cách kịp thời thì nếp nhăn và các biểu hiện khác của sự lão hóa sẽ sớm xuất hiện trên vùng mặt, ảnh hưởng một cách nghiêm trọng đến vẻ đẹp của bạn.

Thông thường, quá trình trao đổi chất của da diễn ra mạnh mẽ nhất là vào khoảng thời gian từ 11h đêm - 5h sáng, bởi vậy, ngủ sớm dậy sớm không những làm tiêu tan trạng thái mệt mỏi của cơ thể mà còn có thể đem lại cho bạn một tinh thần sảng khoái, vui tươi, da càng đẹp, càng khỏe. Việc thức khuya chỉ làm cho da xấu đi mà thôi. Hút thuốc hoặc uống cà phê vào buổi tối cũng không có lợi cho da bởi vì thuốc lá và cà phê có chứa những chất kích thích khiến con người trở nên hưng phấn, dẫn đến mất ngủ hoặc ngủ không yên. Khi ngủ không đủ giấc, cơ năng của thần kinh giao cảm giảm, ức chế sự vận động của ruột, dạ dày và quá trình tuần hoàn máu, khiến da trở nên thô ráp. Bởi vậy, tốt nhất mỗi ngày nên ngủ 8 tiếng. Một giấc ngủ sâu sẽ làm cho da được nghỉ ngơi, đem lại cho da vẻ đẹp tươi mới.

Tư thế ngủ có liên quan đến vùng mặt, vùng đầu và hình thể, bởi vậy cũng có liên quan rất lớn đến thẩm mỹ.

Những ảnh hưởng của tư thế ngủ đối với vùng mặt và vùng đầu: Những người có thói quen nằm ngửa, vùng mặt thường có hình dẹt, vùng náo sau thường có hình tròn bẹt, tai xòe rộng hơn người bình thường. Những người có thói quen ngủ nghiêng một bên, phần mặt không được cân đối, phần náo sau thường nhô ra.

Những ảnh hưởng của tư thế ngủ đến hình thể: Những người có thói quen nằm ngửa thường lưng thẳng, ngực bằng, nhưng hai chân khó khép lại một cách tự nhiên, bởi vậy khi đi rất khó tạo thành một đường thẳng. Những người có thói quen ngủ nghiêng một bên, thường hai vai không cân đối. Tư thế ngủ ảnh hưởng đến hình thể chủ yếu trong thời kỳ trước 3 tuổi. Hình thể hình thành trong giai đoạn này chính là hình thể của bạn trong tương lai.

Những ảnh hưởng của tư thế ngủ đến diện mạo: Kết quả nghiên cứu gần đây nhất cho thấy, phương pháp làm giảm hoặc làm tan nếp nhăn có hiệu quả nhất không phải là dựa vào các loại mỹ phẩm dưỡng da mà là tư thế ngủ đúng. Chỉ cần ngửa mặt khi ngủ, nếp nhăn trên mặt sẽ dần dần biến mất. Nếu ngủ không dùng gối thì hiệu quả càng tốt hơn.

6. PHƯƠNG PHÁP DƯỠNG DA THỊNH HÀNH NHẤT HIỆN NAY?

Hiện nay, chúng ta thường dùng các loại mỹ phẩm khác nhau để dưỡng da, nhưng lại do dự không biết các sản phẩm dưỡng da đó có phát sinh phản tác dụng hay không. Xu thế thẩm mỹ hiện nay cũng như sau này của con người sẽ là trở về với thiên nhiên.

Dưỡng da bằng phương pháp tắm lá cây

Tắm bằng lá dâu: Lá dâu có tác dụng đem lại cảm giác mát mẻ. Những người da khô nếu dùng lá dâu để tắm thì da sẽ trở nên mịn màng. Cách làm rất đơn giản: lấy 100g lá dâu đun khoảng 10 - 15 phút rồi đổ ra, pha thêm nước rồi tắm.

Tắm bằng lá bạc hà: Có tác dụng đem lại cảm giác mát mẻ, làm hết ngứa, chữa được các chứng bệnh như cảm ngoài, ngứa da, sưng họng, mắt kết màng hoặc có máu... Cách làm như sau: Cho 200g lá bạc hà tươi hoặc 50g lá bạc hà khô vào nồi nước đun sôi rồi đổ ra pha ấm rồi tắm. Mùa hè nếu thường xuyên tắm lá bạc hà thì có thể phòng tránh được các chứng bệnh như ngứa ngoài da.

Tắm bằng hoa cúc: Cho 500 - 800g hoa cúc tươi cho vào nồi nước đun sôi, đổ ra pha ấm rồi tắm, chữa được các chứng bệnh hoa mắt, chóng mặt... đồng thời làm da trắng mịn.

Tắm bằng rễ cây xương bồ: Những người trung niên, người lớn tuổi hay những người có nước da hơi đen nên thường xuyên tắm bằng nước đun từ rễ cây xương bồ. Bởi vì rễ cây xương bồ có tác dụng giảm huyết áp, giảm lượng đường trong máu, giảm đau, loại bỏ nếp nhăn, khiến cho khớp xương linh hoạt, cơ thịt săn chắc, không dễ cảm thấy mệt mỏi. Cách làm như sau: lấy 50 - 100g rễ xương bồ, cho vào nồi nước đun sôi, pha ấm rồi tắm, hiệu quả rất tốt.

Tắm bằng cỏ kế: Cỏ kế đem rửa sạch cho vào nồi nước đun khoảng nửa tiếng rồi pha ấm tắm, có thể tăng độ đàn hồi cho da.

Nhất là các sản phụ, có thể đun thêm địa du, hoa hòe pha ấm, dùng để rửa hậu môn, có tác dụng cầm máu, trị trĩ, nứt hậu môn...

Liệu pháp Spa

Liệu pháp Spa là phương pháp dùng cỏ hoa và các hương liệu, tinh dầu lấy từ cây cỏ để dưỡng da, trị liệu da. Hương liệu và tinh dầu lấy từ thực vật là nguyên liệu chính để làm ra các

loại nước hoa và mỹ phẩm. Nó chứa các thành phần làm mịn và, sạch da, đồng thời chứa các chất gây hưng phấn.

Liệu pháp Spa có hai cách sử dụng hương liệu: Một là cho hương liệu vào trong dầu tắm, kem mát xa...; Hai là dùng dụng cụ phun để phun trực tiếp hương liệu lên phần da mặt.

Nguồn nguyên liệu chính để điều chế hương liệu là các loại hoa có hương như: hoa hồng, hoa nhài, hoa mộc lan, hoa cúc, hoa tử đinh hương...; hạt giống như: hạnh nhân, vỏ cây, quế...; lá cây như: cây nguyệt quế, bách lí hương...; thân cây như: đàn hương, cây hoa lê, cây hương bách...; quả như chanh, đào, dâu tây...

Tác dụng của liệu pháp spa:

Tác dụng an thần: Thần kinh là một bộ phận vô cùng quan trọng cấu thành da, sự dao động của tinh thần có thể thông qua thần kinh ảnh hưởng đến quá trình trao đổi chất của da. Hương thơm tác động vào trung khu thần kinh, có tác dụng thư giãn các dây thần kinh dưới da, có tác dụng tích cực đến tinh thần.

Liệu pháp spa cũng có tác dụng tốt trong việc điều trị một số chứng bệnh, ví dụ như: quế, đinh hương, bạc hà... có thể dùng để giảm đau; một số loại cỏ thơm có thể chống vi khuẩn, chống dị ứng, chống viêm, cũng có những loại cỏ thơm có tác dụng làm giảm huyết áp, giảm mỡ máu...

Liệu pháp spa cũng có tác dụng rất tốt đối với quá trình dưỡng da, ví dụ đối với loại da khô, có thể chọn an tức hương, hạt cà rốt, hoa cúc..., loại da dầu có thể chọn phật thủ, tuyết thông, cỏ đuôi chuột, chanh...; da nhạy cảm có thể chọn cúc, nhài, hoa cam, lá cam, hoa hồng... Ngoài ra, tinh dầu cũng có tác dụng trị liệu nhất định đối với các bệnh về da như trứng cá, sẹo...

Phương pháp nhấn đầu ngón tay

Phương pháp này nếu được làm đều đặn có thể ngăn chặn được các hiện tượng nhão da, da có nếp nhăn, làm tiêu tan mệt mỏi. Điểm quan trọng của phương pháp này là: dùng đầu ngón tay ngấm đúng vào huyết vị trên mặt, dùng sức của toàn bộ lòng bàn tay nhấn xuống. Chú ý không được dùng móng tay để tránh làm xước da. Mé bên phải dùng tay phải, mé bên trái dùng tay trái. hướng nhấn là từ trên xuống dưới, từ giữa sang hai bên. Cách nhấn cụ thể như sau:

Mắt: Mí mắt dưới tính từ góc trong đến góc ngoài mắt, cứ 2 giây lại nhấn một lần theo hướng xuống dưới, lặp lại 3 lần. Dùng 3 ngón tay giữa của tay trái và tay phải, cùng lúc nhấn mạnh xuống huyết thái dương 10 giây. Cũng dùng 3 ngón tay giữa nhấn xuống mắt 10 giây. Làm như

vậy có thể làm cho mắt long lanh, có thần.

Mũi: Từ góc trong mắt đến cánh mũi, cách 2 giây lại nhấn 3 lần, nhấn mạnh về hướng trung tâm sống mũi, đem lại cho mũi cảm giác thoải mái, cũng có tác dụng chống bị gió.

Trán: Dùng 4 ngón tay, trừ ngón cái, đặt lên trán chỗ giáp chân tóc, đẩy lên đẩy xuống 4 lần, rồi lại dùng đầu ngón tay di lên di xuống, dừng lại ở đuôi lông mày, lặp lại liên tục.

Mép: dùng 3 ngón tay giữa, lấy 3 điểm từ giữa môi đến 2 bên mép, nhấn 3 lần, có thể giúp thư giãn cơ miệng.

Hai gò má: dùng 3 ngón tay giữa, nhấn 3 điểm từ gò má đến chân tai, giúp cơ má có sự vận động.

Cổ: bắt đầu từ động mạch cổ ở phần cổ dưới (dùng ngón tay nhấn vào nơi động mạch đập), theo mạch máu đến xương quai xanh, mỗi bên lấy 4 điểm, nhấn 3 lần. Làm như vậy có thể cải thiện được sắc mặt, rất có tác dụng trong việc điều trị chứng mất ngủ.

Cơ cổ: dùng ngón tay giữa nhấn vào phần hõm gáy, nhấn 3 lần trong vòng 5 giây, có thể làm tăng sức khỏe, tiêu tan sự mệt mỏi.

Phương pháp nhai

Động tác nhai là một phương pháp thẩm mỹ thường được áp dụng. Trong khi nhai thức ăn, răng phải dùng một lực khá lớn, các cơ nhai phải hoạt động với cường độ cao, cơ mặt cũng phải vận động, như vậy các cơ mặt có được sự rèn luyện, sợi cơ sẽ to lên, khuôn mặt trở nên đầy đặn. Có một số người quen nhai một bên, phần mặt bên phía hay nhai sẽ đầy đặn lên còn phần mặt bên không thường xuyên nhai, do không được rèn luyện, cơ mặt không được vận động, lâu dần sẽ co lại và thoái hóa. Kết quả là hai bên mặt sẽ không cân đối, ảnh hưởng đến vẻ đẹp bên ngoài.

Giai đoạn thanh thiếu niên chính là lúc cơ mặt đang phát triển, khi nhai phải chú ý những điểm sau:

Khi nhai phải nhai đều hai bên, không nên nhai một bên răng để tránh làm khuôn mặt xuất hiện hiện tượng không cân đối. Nên nhai nhiều bằng phần răng có mặt răng nhỏ. Nên có ý thức để cơ nhai và cơ mặt được rèn luyện, để làm phát triển dần dần các cơ không mấy phát triển giúp khuôn mặt trở nên cân đối.

Tăng cường khả năng nhai của răng: Gần đây, một số giáo sư y khoa của Mỹ đã chỉ ra, ăn kẹo cao su có tác dụng làm đẹp. Nhai kẹo cao su có thể rèn luyện được cơ mặt và cơ cổ, giúp chúng

phát triển đều đem lại vẻ đẹp cho khuôn mặt. Nhai kẹo cao su còn có thể làm co lại các cơ mặt đã bị chảy, làm biến mất các nếp nhăn, khiến nét mặt trở nên trẻ hơn. Nhai mía, tinh bột mì... cũng có tác dụng như vậy.

Phương pháp thẩm mỹ mát xa khí công

Thẩm mỹ mát xa khí công thuộc phạm trù luyện tập thẩm mỹ, là phương pháp thẩm mỹ được sử dụng khá phổ biến trong giới thẩm mỹ hiện nay. Phương pháp thẩm mỹ mát xa khí công phần mặt, không chỉ ở Trung Quốc mà tại Ấn Độ, Ai Cập, Hi Lạp và La Mã cổ đại đều được sử dụng rất rộng rãi. Hiện nay, giới thẩm mỹ trong và ngoài nước đều coi thuật mát xa khí công là một phương pháp để làm đẹp cho mặt. Mát xa bình thường và mát xa khí công không giống nhau. Mát xa khí công cần sự phối hợp nhịp nhàng của người mát xa và người được mát xa, người được mát xa phải làm động tác hít thở sâu, để đầu óc thư giãn, còn người mát xa phải dùng hai tay nhẹ nhàng tiến hành mát xa dọc theo đường kinh lạc và thân, khi mát xa thì ý đến đâu khí đến đấy, người được mát xa phải cảm thấy cảm giác tê nóng, đạt được sự hợp nhất giữa hai người.

Phạm vi ứng dụng của phương pháp mát xa khí công chủ yếu có 7 đường kinh lạc: Đường bàng quang túc thái dương, kích thích vào đường này có thể làm giảm cân, điều kinh, cải thiện sắc mặt, chữa dị ứng da; Đường thận túc thiếu âm, kích thích vào đường này có thể cải thiện được dáng người, đặc biệt có tác dụng đối với những người gầy yếu, ngoài ra còn có tác dụng cải thiện làn da nhạy cảm và da dầu, ngăn ngừa trứng cá và mụn mủ; Đường gan túc quyết dương, kích thích vào đường này có thể điều chỉnh lượng bài tiết mỡ, đường không điều hòa, cải thiện màu da tái, giảm mụn trứng cá; Đường tiểu tràng thủ thái dương, đường đại tràng thủ thái dương, kích thích vào hai đường này có thể điều tiết được chức năng của ruột và dạ dày, có tác dụng cải thiện đối với cơ thể gầy yếu, làm nhạt bớt màu xám của da, cũng có tác dụng nhất định đối với loại da nhạy cảm; Đường vị túc dương minh, kích thích vào đường này có thể cải thiện tính chất da, màu da, ngăn ngừa trứng cá; Đường tam tiêu thủ thiếu âm, kích thích vào đường này có thể phòng tránh được sự xuất hiện của mụn mủ, trị mụn trứng cá và các chứng bệnh về da khác.

Mát xa khí công có thể còn được áp dụng để giảm cân. Người bệnh phải khống chế mức độ ăn uống một cách nghiêm ngặt, thông thường nên ăn no vào buổi sáng, ăn ngon vào buổi trưa và ăn ít vào buổi tối. Lượng thức ăn mỗi ngày nên khống chế ở mức 0,4 - 0,5kg, ít ăn những đồ ăn có hàm lượng đường, mỡ cao, chăm tập thể dục, vận động chân tay.

Ngoài ra, nên áp dụng phương pháp hít thở sâu kiểu "nội dưỡng công". Khi đói, lượng axit

bài tiết trong dạ dày tăng cao, kích thích vào thành dạ dày, tạo cảm giác đói. Áp dụng phương pháp hít thở sâu kiểu "nội dưỡng công", có thể giúp bài tiết nhanh chóng axit trong dạ dày, giảm bớt cảm giác đói, đạt được mục đích khống chế mức độ ăn uống. Người mát xa dùng hai tay nhẹ nhàng mát xa vùng bụng, đùi và bắp chân, thúc đẩy quá trình tuần hoàn máu, cải thiện da mặt, đẩy nhanh quá trình phân giải mỡ, đạt được hiệu quả giảm cân.

7. TIÊU CHUẨN CHO MỘT LÀN DA KHỎE MẠNH LÀ GÌ?

Tính đàn hồi của da: Bình thường, tầng chân bì có các sợi đàn hồi và sợi keo, tổ chức dưới da có một lớp mỡ phong phú khiến da có một độ đàn hồi nhất định, nhẵn bóng và phẳng. Do tuổi càng tăng hoặc do bệnh tật, da dần dần lão hóa, tầng chân bì co lại và mỏng đi, sợi đàn hồi và sợi keo của da dần dần thoái hóa, tính đàn hồi giảm, lượng axit hialuronic giảm, da sẽ mất đi tính đàn hồi, da nhẽo, xuất hiện nếp nhăn.

Độ ẩm da: Trong tầng chân bì có rất nhiều mạch máu và tuyến lim pha, là "hồ nước" lớn thứ nhì trong cơ thể con người. Giữ độ ẩm cho da sẽ giúp cho da nhẵn mịn, rất có tác dụng trong việc duy trì dinh dưỡng cho da, phòng chống khô da và xuất hiện nếp nhăn.

Màu sắc của da: Màu sắc của da phụ thuộc vào từng chủng tộc người. Có da trắng, da vàng, da nâu, da đỏ, da đen... chủ yếu là do sự phân bố khác nhau về số lượng của các sắc tố da tạo nên.

Tóm lại, một làn da đẹp phải là một làn da khỏe mạnh, hồng hào, nhẵn mịn, mềm mại, có tính đàn hồi và đầy sức sống, không thô ráp, nhờn dầu.

8. VÀO MÙA XUÂN NÊN DƯỠNG DA NHƯ THẾ NÀO?

Vào mùa xuân, khí hậu vừa có thể ấm áp dễ chịu, lại vừa có thể xuất hiện tình trạng lạnh kéo dài, đồng thời có sự chênh lệch nhiệt độ cao giữa ngày và đêm. Để đối phó với kiểu thời tiết này, bạn cũng nên lựa chọn các biện pháp dưỡng da thích hợp.

Thông thường, do nhiệt độ tăng cao và thời gian ban ngày kéo dài, da bắt đầu thoát khỏi tình trạng khô, dễ nhăn nheo, quá trình trao đổi chất cũng dần trở nên phong phú, màu sắc và các chức năng của da cũng theo đó mà có được sự cải thiện, bởi vậy có thể nói, da vào mùa xuân là đẹp và có sức sống nhất trong 4 mùa. Nhưng do gió xuân khá khô, thêm vào đó, làn da mới được phục hồi còn yếu, nhạy cảm, bởi vậy, khi bảo dưỡng da, bạn nên chú ý những điểm sau:

Những người có da trung tính hoặc da khô nên duy trì môi trường có độ ẩm cao cho da, bao gồm môi trường bên trong và môi trường bên ngoài. Môi trường bên trong tức là cơ thể không

bị thiếu nước, uống nhiều nước thì da sẽ không bị khô. Bạn cũng có thể ăn một số đồ ăn có nước như nước chanh nóng, nước rau xanh, nước hoa quả... Môi trường bên ngoài chủ yếu là chỉ cách làm ướt da từ bên ngoài, ngoài việc hàng ngày rửa mặt, bạn có thể sử dụng máy tăng độ ẩm để cải thiện môi trường khô trong phòng, đồng thời còn có thể dùng máy xông hơi để xông mặt. Bạn cũng nên chọn dùng những loại mỹ phẩm có tính giữ ẩm cao như sữa dưỡng, kem lạnh...

Do sự gia tăng của quá trình trao đổi chất và những chất bụi bẩn từ những cơn gió mùa xuân đem tới, những người có làn da dầu càng phải quan tâm hơn đến việc vệ sinh da mặt, duy trì sự thông thoáng cho lỗ chân lông, tránh để bụi và dầu bám lại với nhau làm xuất hiện trứng cá. Trong việc lựa chọn mỹ phẩm, nên chọn những sản phẩm dưỡng da có chứa nước.

Cuối mùa xuân đầu mùa hạ, ánh sáng mặt trời dần dần gay gắt sẽ dễ làm tổn hại làn da của bạn. Đối với những người thường xuyên phải hoạt động ngoài trời, nên bắt đầu lựa chọn các biện pháp cần thiết để tránh nắng.

9. LÀM THẾ NÀO ĐỂ LOẠI BỎ CHẤT SỪNG CHO DA?

Chu kỳ hình thành nên chất sừng của da là khoảng 1 tháng, bởi vậy những chuyên gia thẩm mỹ cho rằng cứ 28 ngày bạn nên đi loại bỏ lớp sừng cho da một lần.

Tại sao phải loại bỏ lớp sừng?

Lý do đơn giản và dễ hiểu nhất chính là sự thô ráp khi tiếp xúc với lớp sừng trên da, dễ gây ra sự xuất hiện của nếp nhăn, khiến da không có được sự nhẵn bóng. Sau khi loại bỏ lớp chất sừng, kết hợp xông nóng và mát xa vùng da mặt có thể làm cho nếp nhăn mờ đi, đảm bảo cho các chất dưỡng da có thể thấm vào sâu trong da một cách dễ dàng hơn, đem lại cảm giác thoải mái cho bạn, tạo sự chuyển biến tốt cho da.

Vậy sử dụng loại sản phẩm loại bỏ lớp sừng nào là tốt nhất? Các sản phẩm thuộc dòng này chủ yếu gồm: kem chứa hạt mát xa, kem xóa lớp sừng.

Do loại da của mỗi người không giống nhau nên bạn phải chú ý căn cứ vào từng loại da khác nhau để lựa chọn những sản phẩm khác nhau: những người da khô, và nhạy cảm nên lựa chọn kem xóa lớp sừng bởi vì tính kích ứng da của loại kem này là rất thấp, đối với da nhạy cảm thì ở những vùng da nhạy cảm phải đặc biệt thận trọng. Những người có làn da quá nhạy cảm không nên đi loại bỏ lớp sừng. Những người da dầu hoặc da hỗn hợp, ngoài kem xóa lớp sừng nói trên có thể dùng cả kem chứa hạt mát xa.

Nhiều người có thể sẽ cảm thấy trước đây da mình không thuộc loại nhạy cảm nhưng không biết đã biến thành da nhạy cảm từ bao giờ. Ngoài những nguyên nhân như áp lực, bụi bặm... thì việc loại bỏ lớp chất sừng không đúng cách cũng là một nguyên nhân khiến da trở nên nhạy cảm. Phương pháp chỉ là một phần, sản phẩm mà bạn sử dụng cũng có mối liên quan khá lớn.

Phương pháp loại bỏ lớp chất sừng

Kem chứa hạt mát xa: bôi đều sản phẩm lên vùng da mặt và da cổ, dùng 2 ngón tay giữa mát xa vùng trán theo kiểu xoáy tròn ốc một cách nhẹ nhàng, còn vùng má thì mát xa theo chiều xoáy tròn ốc hướng ra hai bên, mát xa lên xuống vùng mũi, mát xa hình tròn tại vùng miệng, vùng cổ mát xa theo hướng lên trên. Phải mát xa đến tất cả các vùng dù là nhỏ nhất, nên nhớ không được mát xa như kiểu lau mặt bàn bởi vì da mặt rất mỏng và dễ bị tổn thương.

Kem loại bỏ lớp sừng: xoa đều sản phẩm lên phần da mặt, da cổ, thoa một lớp mỏng, đợi khi da mặt khô khoảng 80% thì bắt đầu mát xa. Xoa theo chiều ngang của trán, phần má và mặt xoa nhẹ theo hướng từ dưới lên trên, ở phần mũi xoa theo hướng từ trên xuống dưới. Tuy nhiên khi xoa không được dùng lực mà phải thật nhẹ nhàng, nếu không có thể vô tình làm tổn thương đến cơ mặt.

Có thể tự mình loại bỏ chất sừng tại nhà được không? Đương nhiên là được, nhưng cần phải chú ý những điểm sau: tốt nhất nên làm sau khi tắm, bởi vì hơi nước khi tắm có thể làm cho lỗ chân lông giãn ra, làm mềm lớp chất sừng.

Sau khi làm sạch da, thoa đều sản phẩm lên phần mặt và cổ, sau khi khô khoảng 80% thì dùng tay trái nhấn nhẹ lên phần cần loại bỏ chất sừng, tay phải xoa đều lên phần kem, lau đi rồi thoa nước trang điểm để cân bằng da. Lúc này nếu làm thêm một lượt mát xa dưỡng da mặt thì hiệu quả sẽ tốt hơn rất nhiều.

Nhưng cũng cần phải nhắc nhở các bạn: hiện nay trên thị trường có bán một số loại sữa rửa mặt có ghi tác dụng loại bỏ chất sừng. Khi sử dụng những sản phẩm loại này bạn nên lưu ý: một là, không thể thường xuyên sử dụng, hai là, sau khi dùng không thể lại tiến hành loại bỏ chất sừng.

10. MÙA HÈ NÊN DƯỠNG DA NHƯ THẾ NÀO?

Vào mùa hè, nhiệt độ tăng cao, khí hậu oi bức dẫn đến lỗ chân lông giãn nở, lượng dầu và mồ hôi bài tiết tăng cao, rất dễ gây tổn thương cho da. Bởi vậy, phải đặc biệt chú trọng việc dưỡng da vào mùa hè.

Mùa hè, mỗi ngày phải làm sạch da khoảng 2-3 lần. Có thể lựa chọn những loại xà phòng thơm trung tính, phù hợp với chất da của mình để rửa mặt, sau đó dùng tiếp nước làm sạch da. Sau khi rửa sạch da mặt, thoa kem làm ẩm da để bổ sung lượng nước và lượng dầu đã mất đi.

Để có thể dưỡng da được tốt hơn, mỗi tuần có thể tiến hành mát xa làm sạch da 1 lần.

Nên uống nhiều nước, ăn nhiều hoa quả tươi, rau xanh, hạn chế ăn những thức ăn có nhiều dầu, những thức ăn cay.

Mùa hè, thời gian trang điểm không nên quá dài, nên xoá sau 3-6 tiếng.

Mùa hè nên trang điểm nhẹ nhàng. Khi đi ra ngoài, khi mặt ra nhiều mồ hôi, có thể dùng bông đánh phấn để hút bớt mồ hôi.

Ở trong phòng điều hoà nên hạn chế dùng mỹ phẩm dạng bột. Trước khi đi ngủ phải rửa sạch mặt để tạo điều kiện thuận lợi cho quá trình hô hấp của da trong khi bạn ngủ.

Phòng tránh ánh nắng mặt trời làm tổn hại đến da, khi đi ra ngoài nên thoa kem chống nắng, đội mũ.

Máy điều hoà vừa làm mát nhưng cũng vừa hạ thấp độ ẩm của không khí, mà không khí khô sẽ làm cho da mất nước rất nhanh. Bởi vậy, đối với những người thường xuyên làm việc và sống trong môi trường có điều hoà, nhất là nữ giới, phải thoa một lớp kem giữ ẩm lên phần da lộ ra ngoài, nếu không da sẽ bị nhăn, dễ xuất hiện nếp nhăn do mất nước.

Mùa hè cũng là mùa côn trùng sinh sôi mạnh, việc bị muỗi đốt hay côn trùng cắn là khó tránh khỏi, hiện tượng viêm da do côn trùng cắn cũng rất thường gặp trong dịp hè. Sau khi côn trùng cắn, do cảm giác ngứa ngáy khó chịu, mọi người thường dùng tay gãi, dẫn đến hiện tượng viêm da, sau khi khỏi để lại những vết sẹo thâm nhỏ trên da. Phương pháp đúng đắn là: khi bị côn trùng cắn, cần bôi ngay loại thuốc chống kích ứng hoặc có chứa chất bạc hà để làm mất đi cảm giác ngứa. Nếu xảy ra viêm da, sau khi rửa sạch da, phải bôi thuốc mỡ sát trùng. Khi cần thiết, có thể dùng thuốc kháng sinh.

11. MÙA THU NÊN DƯỠNG DA NHƯ THẾ NÀO?

Trải qua một mùa hè hấp thụ một lượng lớn tia tử ngoại, tạo nên một số hiện tượng bất thường cho da, nếu không áp dụng các biện pháp dưỡng da kịp thời, mùa thu thời tiết khô hanh, đến mùa đông tình hình sẽ càng trở nên nghiêm trọng. Xin giới thiệu với các bạn phương pháp đắp mặt nạ có hiệu quả nhất để bảo vệ làn da của bạn trong mùa thu.

Mặt nạ được chia làm hai loại:

Loại thứ nhất là mặt nạ dạng keo: có thể dùng cho bất kỳ một loại da nào, giúp làm sạch da, dưỡng da và giúp da thư giãn, đem lại cho bạn một làn da mịn màng. Các bước tiến hành như sau:

1) Trước khi đắp, dùng dầu tràm thoa đều lên lông mi, lông mày, phần môi, chân tóc.

2) Thoa đều lên toàn bộ phần da mặt, trừ lông mày, môi và mắt với một lượng khoảng 2 thìa cà phê.

3) Sau khi thoa xong, đợi khoảng 20 phút cho lớp mặt nạ khô rồi lột bỏ theo hướng từ trên trán xuống.

Loại thứ hai là mặt nạ dạng bột: loại này có thể căn cứ vào hình trạng của da để điều chỉnh cách pha chế cho phù hợp. Mặt nạ loại này có thể giúp bạn phòng tránh được sự xuất hiện của những hiện tượng bất thường của da. Cách làm như sau: sau khi trộn đều chất bột (trộn như kiểu trộn sa lát), thoa đều lên mặt trừ các vùng lông mi, môi, mắt. Sau khoảng 30 phút, khi mặt đã hoàn toàn khô, dùng khăn bông ướt lau sạch.

Mặt nạ nên đắp tuần 2 lần, trước khi đắp phải rửa sạch mặt, thoa nước dưỡng da, mát xa phần cơ mặt, sau đó thoa kem dưỡng da.

12. MÙA ĐÔNG NÊN DƯỠNG DA NHƯ THẾ NÀO?

Mùa đông, khí hậu khô hanh, da rất dễ mất nước, quá trình trao đổi chất diễn ra khá chậm. Tuyến mồ hôi và tuyến nhờn dưới da cũng bài tiết ít, da rất dễ trở nên khô, nứt nẻ, thậm chí vùng da quanh mắt xuất hiện những nếp nhăn nhỏ, rõ. Khi phần mặt đã xuất hiện nếp nhăn, phải đặc biệt chú ý đến vấn đề dưỡng da và ăn uống, nên ăn nhiều rau xanh, hoa quả, nên dùng những loại sữa dưỡng da chống nhăn để làm mềm và ẩm da vào các buổi sáng và tối. Ngoài ra, phải uống nhiều nước để bổ sung lượng nước cần thiết cho da. Nếu 1 ngày không uống đủ 2 lít nước thì phần da mặt sẽ rất dễ xuất hiện nếp nhăn do thiếu nước.

- Giảm bớt số lần rửa mặt bằng nước ấm, mỗi ngày chỉ cần 1- 2 lần, hạn chế dùng những loại xà phòng thơm có tính kiềm mạnh để rửa mặt.
- Thường xuyên mát xa vùng da mặt để thúc đẩy quá trình tuần hoàn máu. Mỗi tuần nên đắp mặt nạ 1 -2 lần.
- Sau khi rửa mặt, thoa một lớp dầu dưỡng da, nếu da mặt xuất hiện vết nứt, nên thoa loại kem dưỡng chống nứt.
- Uống nhiều nước, ăn nhiều hoa quả, rau xanh, ăn một lượng vừa đủ cá, thịt, thịt

gà.... để bổ sung lượng nước và thành phần dinh dưỡng cho cơ thể.

- Tránh để gió và không khí lạnh gây kích ứng cho da, khi ra ngoài nên mang theo những đồ giữ ấm như mũ, găng tay, khẩu trang...
- Điều tiết độ ẩm của môi trường: Do nhiệt độ trong phòng ẩm, lượng khí nóng toả ra từ máy sưởi khiến cho môi trường làm việc và trong phòng ở trở nên khô, thêm vào đó, lượng mồ hôi, dầu tiết ra ít, khiến cho da bị co lại và khô, rất dễ làm xuất hiện nếp nhăn, bởi vậy bạn nên tìm cách để tăng cường độ ẩm trong phòng. Có thể đặt thêm một chậu nước ở gần bếp lò, máy sưởi, phơi ít quần áo ẩm, hoặc đặt lên trên bếp lò một nồi nước để đun, hoặc trồng thêm nhiều hoa cỏ, hoặc đặt bể cá trong phòng, vừa làm đẹp thêm cho căn phòng của bạn, vừa có tác dụng giữ ẩm. Nếu tay bị khô, nứt nẻ, buổi tối sau khi rửa tay bằng nước ấm, bạn thoa thêm kem dưỡng da chứa vitamin A, vitamin D.
- Đắp mặt nạ định kỳ: Da cũng giống như máy móc, phải bảo dưỡng định kỳ, bổ sung lượng nước, thành phần dinh dưỡng, khiến cho da trở nên nhẵn bóng, có tính đàn hồi. Đắp mặt nạ là một phương pháp bảo dưỡng da rất tốt. Bạn có thể tự làm lấy mặt nạ cho mình theo phương pháp sau: hai thìa bột gạo, cho thêm hai thìa mật ong, sữa, và vài viên vitamin C, vitamin E rồi trộn đều. Sau khi rửa mặt sạch, thoa đều hỗn hợp này lên toàn bộ phần da mặt, sau 20 phút thì rửa mặt.
- Thay đổi mỹ phẩm: Do mùa đông độ ẩm, nhiệt độ thấp, các sản phẩm dưỡng da của mùa hè, mùa thu không đáp ứng được nhu cầu giữ ẩm, chống lạnh và duy trì độ ẩm cho da, bởi vậy bạn phải tăng cường lượng nước, thành phần dinh dưỡng, lượng dầu nhất định cho da.

Đối với da khô và da trung tính: sáng sớm, sau khi rửa mặt xong phải thoa ngay sữa dưỡng da giữ ẩm. Buổi tối, sau khi rửa mặt, thoa thêm loại kem có chứa thành phần mỡ thực vật để tăng nhiệt độ cho da. Khi thoa nên nhẹ nhàng, mát xa vài phút, sau đó dùng khăn giấy thấm nhẹ lên mặt để tránh làm bẩn quần áo.

13. LÀM THẾ NÀO ĐỂ TUÂN THỦ QUY LUẬT SINH LÝ, PHÒNG NGỪA SỰ LÃO HÓA DA?

Quá trình lão hoá của da diễn ra trong một khoảng thời gian khá dài, khoảng vài chục năm. Bởi vậy, công việc ngăn ngừa quá trình lão hoá của da tốt nhất nên làm từ thời kỳ còn trẻ. Tuy

nhân, trong thời kỳ trung niên và khi về già, nếu quan tâm đến việc dưỡng da thì cũng có thể làm chậm lại quá trình lão hoá của da. Để đối phó với những nguyên nhân gây ra sự lão hoá da, bạn nên chú ý đến những điểm dưới đây:

- Duy trì tâm trạng vui vẻ: Đây là điều kiện không thể thiếu để duy trì tuổi thanh xuân của con người. Thiếu ngủ cũng làm cho con người tinh thần mệt mỏi, mất thâm quầng, tóc rụng nhiều, suy nghĩ quá nhiều cũng khiến cho tóc bạc xuất hiện sớm, cấu giận làm đỏ mặt mũi, gàu nhiều, không có lợi cho da.
- Giữ gìn vệ sinh, tăng cường thể chất: Những người già biết chú ý đến vấn đề dưỡng sinh thường rất khỏe mạnh, da dẻ hồng hào, còn những người già yếu có bệnh mãn tính thì gầy gò, da vàng, mặt nhiều nếp nhăn, toàn thân ốm yếu, càng thúc đẩy quá trình lão hoá của da.
- Phải có chế độ dinh dưỡng đầy đủ và hợp lý: Nên ăn nhiều các sản phẩm chế biến từ gạo, thịt, đậu, rau xanh.... đồng thời phải cân đối cho hợp lý, không được ăn quá nhiều một loại sản phẩm, để bảo đảm đầy đủ lượng đường, protein, vitamin và các nguyên tố vi lượng, phải chú ý lựa chọn các sản phẩm giàu protein như: sữa, trứng, cá, thịt nạc và sữa đậu nành.... Hoa quả và rau xanh nên chọn loại tươi ngon, việc cung cấp vitamin cho da cũng vô cùng quan trọng, thiếu vitamin A sẽ khiến da trở nên khô cứng, thiếu vitamin B2, B6 sẽ dẫn đến viêm da, rụng tóc, khi cần thiết có thể dùng thêm các loại thực phẩm bổ dưỡng như uống nước pha mật ong có thể cải thiện được màu da.
- Tránh các yếu tố bất lợi của môi trường bên ngoài: Nên tránh ở dưới ánh mặt trời gay gắt trong thời gian quá dài. Khi tham gia các hoạt động ngoài trời, bạn nên thoa kem chống nắng. Mùa đông không nên tắm nhiều lần, không nên thường xuyên tắm và rửa mặt bằng nước nóng, cũng không nên dùng các loại xà phòng thơm có độ kiềm cao. Sau khi tắm xong hoặc bình thường có thể thoa một lớp kem thoa mặt để duy trì độ ẩm cho da. Không nên dùng nước quá nóng để gội đầu, cũng không nên là tóc ở nhiệt độ quá cao, không nên là tóc thường xuyên bởi nếu không sẽ làm hỏng kết cấu protein của tóc khiến tóc trở nên yếu, vàng và đứt gãy. Sau khi gội hoặc là tóc nên thoa thêm kem dưỡng tóc. Các loại kem dưỡng da nên sử dụng các loại mới được sản xuất trong năm, nên tăng cường vệ sinh da và luyện tập cho da khỏe mạnh. Nếu thường xuyên tắm gội, chải đầu, mát xa da mặt... thì sẽ có thể tăng cường được sức đề kháng cho da, thúc đẩy quá trình tuần hoàn và dinh dưỡng của da, làm chậm lại quá trình lão hoá.

III. LÀM ĐẸP DA MẶT

1. BẠN ĐÃ RỬA MẶT ĐÚNG CÁCH CHƯA?

Rửa mặt là một bước căn bản nhất trong quá trình bảo vệ da và cũng là một việc quan trọng trong cuộc sống thường nhật.

Một làn da sạch sẽ đem lại cho bạn cảm giác rất thoải mái, dễ chịu, nếu sau khi rửa mặt bạn cảm thấy rất khô và khó chịu, tức là lớp màng của da đã bị tổn thương, lượng nước và thành phần làm mịn của da cũng đã bị ảnh hưởng. Phương pháp rửa mặt và các bước rửa mặt một cách đúng đắn phải được tiến hành như sau:

Lựa chọn khăn rửa mặt chuyên dụng

Khăn bông là công cụ quan trọng trong quá trình rửa mặt. Khăn dùng để rửa mặt phải chọn loại khăn mềm mại, sạch sẽ và dùng riêng khăn rửa mặt để tránh bị lây bệnh từ người khác. Ngoài ra, khăn rửa mặt không giống như khăn tắm, bạn nên chọn loại thấm nước tốt, nhanh khô.

Lựa chọn sản phẩm sữa rửa mặt loại tốt

Sản phẩm tốt là sản phẩm có thể làm sạch da mặt một cách dễ dàng lại không chứa thành phần xút gây cảm giác căng và khô da mặt, duy trì được độ ẩm cho da, ngăn chặn sự lão hóa. Thông thường sữa rửa mặt được chia làm hai loại: loại tạo bọt và loại không tạo bọt. Loại sữa rửa mặt có nhiều bọt sẽ khiến cho người dùng cảm thấy sạch sẽ và dễ chịu hơn. Để bảo vệ làn da một cách triệt để hơn, tốt nhất nên sử dụng 2 loại sữa rửa mặt có đặc tính khác nhau, cũng giống như kem dưỡng da ban ngày và ban đêm. Buổi sáng, sau khi trải qua một đêm nghỉ ngơi, làn da của bạn cần một loại sữa rửa mặt vừa có khả năng làm sạch, vừa có khả năng cung cấp độ ẩm và làm mềm da. Buổi tối, làn da của bạn cần một loại sữa rửa mặt vừa loại bỏ triệt để lớp bụi và lớp phấn trang điểm, vừa có thể phục hồi lại độ ẩm, ngăn ngừa lão hóa cho da.

Nắm vững được nhiệt độ nước

Nước dùng để rửa mặt tốt nhất nên duy trì ở 30°C. Bạn không nên dùng nước quá nóng để rửa mặt bởi vì hơi nóng sẽ lấy đi một lượng dầu lớn trong da, làm hỏng các sợi keo collagen trong da, khiến cho da càng dễ bị khô, ảnh hưởng đến tính đàn hồi và độ láng mịn của da, dẫn

đến da rất dễ xuất hiện nếp nhăn. Bạn có thể dùng nước ấm để rửa mặt, làm giãn nở lỗ chân lông, vừa có thể làm sạch da, vừa không gây hại cho da. Sau khi rửa mặt xong, nên rửa lại một lần nữa bằng nước lạnh ở nhiệt độ 10 - 15°C để làm se lỗ chân lông.

Các vùng trọng điểm cần chú ý khi rửa mặt

Vùng quanh mắt: Với làn da thiếu dầu, da sẽ rất yếu, dễ khô, mỗi ngày chỉ nên rửa một lần.

Hai bên cánh mũi: Rất dễ bẩn, phải rửa thật kỹ.

Vùng quanh nhân trung: Là nơi dễ tích tụ bụi bẩn, lại khó phát hiện.

Vùng dưới trán: Ranh giới giữa mặt và cổ, bạn phải nhớ rửa thật kỹ.

Vùng chữ T: Là nơi tuyến mồ hôi dưới da bài tiết nhiều nhất, nơi dễ bị dầu nhất trên khuôn mặt, nên chú ý rửa thật kỹ.

Vùng cằm: Rất nhiều dầu, nếu bạn không rửa thật sạch thì sẽ rất dễ nổi mụn trứng cá.

Cần rửa tay sạch sẽ trước khi rửa mặt

Nếu tay bị bẩn hoặc dính dầu, sữa rửa mặt sẽ khó tạo bọt. Sau khi đã tạo đủ lượng bọt cần thiết bạn mới nhẹ nhàng thoa lên vùng mặt, không được thoa quá mạnh nếu không sẽ làm tổn thương đến lớp sừng. Với những bạn gái có thói quen trang điểm, do đã lau lớp trang điểm bằng chất tẩy trang nên khi rửa mặt không nên rửa quá mạnh, chỉ cần tạo đủ lượng bọt sau đó di nhẹ lên bề mặt da là được.

Không trang điểm cũng cần phải dùng sữa rửa mặt

Chất dầu thường xuyên được tiết ra trên bề mặt da sẽ hấp thụ bụi bẩn, đồng thời chất sừng lão hóa được da bài tiết trong quá trình trao đổi chất sẽ được tích tụ lại trên bề mặt của da. Ngoài ra, trong khói thải ra từ ô tô, xe máy đều có quần bụi bẩn cùng với bụi cát bám trên mặt đường, mà mặt bạn thì không ngừng "chảy dầu", dầu và bụi quện lại với nhau càng khó rửa sạch. Nếu không kịp thời rửa sạch đi, những chất bẩn đó sẽ lấp kín lỗ chân lông, gây ra những vấn đề về da. Bởi vậy, rửa sạch mặt là một bước quan trọng có tính then chốt trong công tác bảo vệ da.

Rửa mặt từ trên xuống dưới

Thông thường, nên bắt đầu rửa từ những chỗ trang điểm đậm như phần mắt và môi. Bạn

phải chú ý rằng nếu hai vùng này được rửa sau cùng thì các vùng khác trên mặt dù đã được rửa sạch sẽ lại bị dính bẩn.

Dùng sức từ phần giữa của ngón tay.

Khi rửa mặt tránh chà xát quá mạnh gây tổn thương cho da, đặc biệt là vùng dưới mắt. Đây là vùng có tốc độ lão hóa nhanh nên tốt nhất là thao tác thật nhẹ nhàng. Ngoài ra, khi rửa mặt, nên dùng đốt thứ hai của ngón trỏ, ngón giữa và ngón đeo nhẫn nhẹ nhàng mát xa phần mặt. Ở những phần lõm khó làm sạch mới nên dùng đầu ngón tay.

Mát xa từ trong ra ngoài, từ dưới lên trên

Để làm sạch phần má, bạn nên xoa thành vòng tròn theo hướng từ trong ra ngoài, từ dưới lên trên. Phần trán thì thoa từ giữa sang hai bên. Mũi là phần rất quan trọng, nếu rửa không sạch rất dễ mọc mụn đầu đen, cách rửa cũng giống như trên là xoa theo vòng tròn. Bạn nên xoa thật kỹ và xoa làm nhiều lần để đảm bảo rằng đã rửa sạch hoàn toàn.

Sữa rửa mặt có chứa hạt mát xa chưa hẳn đã an toàn

Khi lựa chọn sản phẩm sữa rửa mặt có chứa các hạt mát xa, bạn nên lựa chọn thật kỹ bởi sản phẩm này có rất nhiều loại khác nhau: có loại chứa các hạt mát xa dạng nhọn răng cưa, sử dụng thường xuyên có thể sẽ làm tổn thương da; có loại lại chứa các hạt mát xa dạng tròn, không gây tổn thương da. Các hạt mát xa có trong sữa rửa mặt thông thường rất nhỏ, mắt thường không nhìn thấy được, không những không gây hại cho da mà còn có thể làm sạch da tốt hơn.

Cảm giác căng da mặt không đáng sợ

Dù bạn sử dụng sản phẩm sữa rửa mặt loại nào, sau khi rửa mặt, bạn đều có cảm giác da mặt căng lên. Thực ra cảm giác căng da mặt lúc đó hoàn toàn khác so với cảm giác căng da do bị khô và có nếp nhăn. Cảm giác căng da mặt sau khi rửa mặt là do khi rửa mặt, bạn đã rửa đi lớp dầu và chất giữ ẩm tự nhiên có trong lớp sừng. Cảm giác căng da sẽ xuất hiện khoảng 2 - 3 phút sau khi bạn rửa mặt xong. Nếu cảm thấy da mặt quá căng hoặc không hề có cảm giác căng da mặt thì bạn nên thay đổi loại sữa rửa mặt đang dùng. Sau khi rửa mặt nên sử dụng thêm các loại nước dưỡng da hoặc kem dưỡng để giữ ẩm cho da. Vì vậy bạn không cần phải lo lắng về cảm giác hơi căng da mặt bởi nó là một hiện tượng bình thường và chỉ xảy ra trong 1 thời gian ngắn.

2. MỘT NGÀY NÊN RỬA MẶT MẤY LẦN?

Mỗi ngày bạn nên rửa mặt từ 2 - 3 lần, ít hơn hoặc nhiều hơn đều không tốt bởi vì nếu rửa mặt quá nhiều sẽ làm rối loạn quá trình bài tiết. Với da nhờn nên rửa mặt 3 lần một ngày. Ngoài ra việc chọn đúng loại sữa rửa mặt thích hợp cho da cũng là một mắt xích quan trọng không thể thiếu trong việc duy trì tính đàn hồi cho da.

3. PHƯƠNG PHÁP XÔNG MẶT TẠI NHÀ ĐƠN GIẢN NHẤT

Xông mặt là một biện pháp quan trọng để bảo dưỡng da mặt, bình thường nên xông mặt 1 tuần 1 lần. Ở đây, chúng tôi xin giới thiệu với các bạn một phương pháp xông mặt đơn giản, các bạn có thể tự làm tại nhà:

Đầu tiên, bạn phải rửa mặt thật sạch, có thể dùng sữa rửa mặt hoặc dầu thực vật, sau khi thoa lên mặt, bạn để khoảng vài phút rồi dùng giấy lau mặt mềm lau đi. Đun sôi một bình nước, bỏ vào bình 2 thìa canh trà hoa cúc. Dùng 1 chiếc khăn mặt to trùm kín đầu và bình nước nóng để hơi nóng bay lên mặt, giữ khoảng cách vừa phải, tránh để bỏng mặt. Xông khoảng 10 - 15 phút, sau đó nhẹ nhàng đắp khăn lên mặt để hút hết các hạt nước đọng trên mặt.

Sau khi xông xong, tranh thủ lúc sự hấp thu của da mặt đang ở mức cao, bạn có thể tiến hành mát xa hoặc thực hiện các biện pháp dưỡng da khác.

Trước tiên nên phun lên mặt một chút nước dưỡng. Nếu trên mặt có vết xước, sẹo đỏ có thể cho thêm một chút axit boric vào trong nước dưỡng rồi phun lên mặt.

Sau đó dùng kem mát xa thoa lên mặt, mát xa nhẹ nhàng theo đường tròn tuần hoàn máu trên mặt. Mát xa vài phút cho đến khi bạn cảm thấy da mặt được thư giãn, thoải mái. Khi mát xa đừng quên mát xa phần trán.

Cuối cùng, bạn đun lại chỗ nước vừa xông mặt, cho khăn mặt vào nhúng ướt, sau khi vắt khô, đắp khăn lên mặt khoảng 5 phút rồi dùng giấy lau mặt lau sạch kem mát xa.

Sau khi hoàn thành xong việc xông mặt, bạn có thể thoa lên mặt một lớp kem dưỡng da thích hợp với làn da của bạn thì hiệu quả đạt được sẽ càng cao. Tốt nhất nên xông mặt vào buổi tối trước khi đi ngủ.

4. LÀM THẾ NÀO ĐỂ LÀM CHẬM LẠI SỰ XUẤT HIỆN CỦA NẾP NHĂN?

Muốn làm chậm sự xuất hiện của nếp nhăn, bạn cần phải:

- Duy trì tâm trạng vui vẻ, tục ngữ có câu "1 nụ cười bằng 10 thang thuốc bổ". Để luôn duy trì được trạng thái vui vẻ không phải là một việc dễ dàng. Mỗi khi gặp chuyện gì, bạn nên nhìn nhận vấn đề thoáng hơn, đơn giản hơn, chấp nhận hiện thực, để cân bằng tâm lý.
- Kiên trì luyện tập thể dục thường xuyên, hít thở không khí trong lành.
- Dưỡng da mặt một cách hợp lý, ăn nhiều đồ ăn giàu protein, vitamin.
- Kịp thời điều trị các bệnh về đường ruột, nội tạng, duy trì một sức khỏe tốt.

Đó là những yêu cầu cơ bản để đảm bảo cho bạn có được một cơ thể khỏe mạnh, một tâm trạng vui vẻ, làm chậm lại quá trình lão hóa. Tiếp đây, xin được giới thiệu với các bạn những biện pháp để bảo vệ da. Bạn nên tránh để da tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng mặt trời và gió, sử dụng hợp lý các sản phẩm dưỡng da, duy trì đều đặn việc mát xa mặt.

Mát xa mặt được chia làm hai loại: mát xa ngoài và mát xa trong. Mát xa ngoài là dùng tay mình mát xa phần da mặt và cơ mặt. Trước tiên là từ giữa lông mày hướng lên và hướng ra bên ngoài phần trán cho tới huyệt thái dương, đồng thời ấn vào huyệt thái dương. Phần mũi mát xa theo hướng từ trên xuống dưới. Phần mắt và vùng quanh miệng mát xa theo hình tròn theo hướng từ trong ra ngoài. Phần má có thể mát xa bằng cách vỗ nhẹ vào má. Phần trước tai mát xa từ dưới lên trên rồi vòng xuống vùng cổ, ngửa cổ mát xa dọc theo hướng xuống phía ngực. Mỗi lần mát xa khoảng 15 -20 phút, mỗi ngày 2 lần, có thể kết hợp mát xa khi rửa mặt. Phương pháp mát xa trong là: đứng thẳng người, phần đầu ngửa hết sức về phía sau, đồng thời dùng hết sức há to miệng, vươn thẳng ngực. Sau đó cúi đầu xuống, lặp lại động tác đó vài lần, cho đến khi có cảm giác nóng mặt. Tốt nhất là ngày làm 2 lần vào buổi sáng và buổi tối. Phải kiên trì tập trong vài năm mới có hiệu quả.

Ngoài phương pháp mát xa, bạn có thể đắp mặt bằng hỗn hợp sữa tươi và lòng trắng trứng pha thêm chút nước hoa quả như nước dưa hấu, dâu tây, cà chua hoặc dưa chuột, khuấy đều hỗn hợp này rồi đắp lên phần da mặt, da cổ, mu bàn tay. Đối với những người da khô có thể lấy một ít lòng đỏ trứng gà, bỏ thêm chút bơ, mật ong, nước hoa quả khuấy đều rồi thoa lên mặt. Với cách đắp mặt nạ đơn giản này bạn sẽ có được một làn da đẹp, khỏe mạnh, đồng thời làm chậm được quá trình lão hóa của da.

5. TỰ TẠO MẶT NẠ DƯỠNG DA TẠI NHÀ

Có một số loại rau quả không những là những thực phẩm giàu dinh dưỡng, ăn ngon mà còn là những sản phẩm dưỡng da rất dễ tìm, giá rẻ, không có tác dụng phụ, cho hiệu quả cao. Xin giới thiệu với các bạn một số phương pháp tự làm mặt nạ dưỡng da tại nhà để giữ ẩm và cải thiện phần da mặt dựa vào tình hình cụ thể của da. Nào, chúng ta hãy cùng thử làm xem sao:

Mặt nạ bạc hà lòng trắng trứng

- Nguyên liệu: 1 lòng trắng trứng, 1 thìa cà phê bạc hà, 1 thìa canh sữa tách kem, dụng cụ trộn (thìa, bát)
- Cách làm: Trộn đều hỗn hợp lòng trắng trứng, bạc hà và sữa tách kem, sau đó thoa hỗn hợp lên mặt, để khoảng 15 phút rồi rửa sạch bằng nước ấm.
- Tác dụng: Cải thiện sự bài tiết dầu, tăng cường tính đàn hồi cho da.
- Chú ý: Thời gian đắp mặt không nên quá lâu, nếu không mặt sẽ có cảm giác khô và căng.

Mặt nạ bột đậu xanh

- Nguyên liệu: 1 túi bột đậu xanh
- Cách làm: Trước khi đắp mặt, bạn hãy thoa 1 chút nước dưỡng, sau đó đắp 1 chiếc khăn giấy lên mặt, nhờ cắt lỗ để thở, rồi thoa bột đậu xanh lên, sau khi mặt nạ khô chỉ cần bóc ra là được.
- Tác dụng: Thanh nhiệt giải độc, trị mụn trứng cá.
- Chú ý: Phải chọn loại bột đậu xanh thật mịn để tránh làm tổn thương đến làn da yếu.

Mặt nạ mật ong chanh

- Nguyên liệu: 1 lòng trắng trứng, 1 thìa nhỏ mật ong, nửa quả chanh, 1 lượng bột mì vừa đủ, dụng cụ trộn (thìa, bát).
- Cách làm: Trộn đều hỗn hợp nguyên liệu trên rồi thoa lên mặt, sau khi đắp xong hãy đi ngủ thì hiệu quả càng tốt.
- Tác dụng: Có thể loại trừ các vết nám do tia tử ngoại gây ra, đồng thời còn có thể làm trắng da.

- Chú ý: Phải rửa sạch hỗn hợp thoa lên mặt bởi vì chanh có chứa cảm quang tố, nếu không rửa sạch, khi gặp ánh nắng mặt trời nó sẽ khiến da bạn bị đen nám hơn.

Mặt nạ mật ong lòng trắng trứng sữa bột

- Nguyên liệu: 1 thìa cà phê sữa bột tách kem, 1 nửa thìa mật ong, 1 lòng trắng trứng, dụng cụ trộn (thìa, bát)
- Cách làm: Trộn đều sữa bột và mật ong rồi cho lòng trắng trứng vào trộn tiếp, sau đó đắp lên mặt, nhớ thoa thật dày, để trong khoảng 10 - 15 phút.
- Tác dụng: Se lỗ chân lông, làm sạch da mặt.
- Chú ý: Phải chọn loại sữa bột tách kem.

Mặt nạ lòng trắng trứng

- Nguyên liệu: 1 lòng trắng trứng, dụng cụ trộn (thìa, bát)
- Cách làm: Cách tốt nhất là thoa lên những chỗ sưng đỏ trên mặt trước khi tắm, sau khi tắm xong là bạn có thể rửa mặt. Thời gian đắp khoảng 10 - 15 phút, nếu lâu quá, da sẽ bị căng rất khó chịu.
- Tác dụng: Loại bỏ vết sưng đỏ, nhất là những vết do mặt trời chiếu vào tạo nên.
- Chú ý: Khi thoa lòng trắng trứng, không nên cười to. Nếu bạn thuộc loại da khô thì không nên thường xuyên đắp mặt nạ. Nếu da bạn thuộc loại mẫn cảm thì tốt nhất là không nên đắp loại mặt nạ này.

Mặt nạ chuyên dụng cho da khô

Lấy 1 quả trứng gà tươi, đập ra, trộn đều lòng trắng và lòng đỏ, thêm vào 3 - 5g nước cốt chanh, 15g mật ong, 10 - 15g dầu tràm, trộn đều. Rửa mặt thật sạch, dùng khăn mặt nóng đắp lên mặt một lúc rồi thoa 1 lớp mỏng hỗn hợp vừa trộn đều lên mặt, để trong khoảng 15 - 20 phút rồi dùng nước rửa sạch. Cách 1 ngày làm một lần, có tác dụng tăng cường sức đề kháng cho da và giữ ẩm cho da.

Mặt nạ chuyên dụng cho da trung tính

Mật ong 100g hâm lên âm ấm, 30 - 35g nước cốt chanh, trộn đều rồi thoa lên mặt, để khoảng 30 - 40 phút rồi rửa sạch. Thường xuyên sử dụng có thể giúp lưu thông lỗ chân lông, kích thích tuần hoàn, làm sáng da mặt.

Mặt nạ chuyên dụng cho da dầu

Lấy 1/3 quả táo tươi, dầm nhỏ thành bột, đắp lên mặt, sau 15 phút lau sạch rồi rửa lại bằng nước ấm rồi lại rửa lại bằng nước lạnh. Thường xuyên đắp loại mặt nạ này sẽ giúp cân bằng sự bài tiết dầu của da, làm mềm lớp sừng trên da.

6. LÀM THẾ NÀO ĐỂ LỰA CHỌN ĐƯỢC CHO MÌNH LOẠI SỮA RỬA MẶT THÍCH HỢP NHẤT?

Những bạn gái có làn da khô nên chọn sữa rửa mặt dạng kem, như vậy, cùng với việc làm sạch da mặt, loại bỏ bụi bẩn, bạn sẽ không cảm thấy bị căng da mặt. Nếu không phải trường hợp đặc biệt, bạn nên rửa mặt 2 lần vào buổi sáng và buổi tối. Buổi sáng rửa mặt bằng nước ấm, buổi tối rửa mặt bằng sữa rửa mặt.

Da thiếu nước

Da thuộc loại thiếu nước nên rửa mặt bằng loại sữa rửa mặt có chứa nhiều thành phần nước, các nhân tố giữ ẩm, không chứa dầu khiến cho da mặt sau khi rửa vừa sạch lại không bị mất đi quá nhiều nước. Sau khi rửa mặt, nên thoa thêm nước dưỡng để giúp da cân bằng, giảm thiểu vết đen nám.

Da khô lão hóa

Dùng nước ấm và sữa rửa mặt trung tính để rửa mặt vào buổi sáng và buổi tối, chủ yếu sử dụng các loại mỹ phẩm dưỡng da có khả năng giữ ẩm. Bạn nên chọn những loại sữa rửa mặt, nước dưỡng dạng gel. Mỗi ngày mát xa da mặt 2 lần vào buổi sáng và buổi tối; điều chỉnh chế độ ăn uống, tăng cường dinh dưỡng như ăn móng giò, chân gà... duy trì tâm trạng vui vẻ, ngủ đủ giấc, tránh gió và ánh nắng mặt trời.

Da dầu

Nên chọn loại sữa rửa mặt có chứa các thành phần giảm viêm diệt khuẩn, loại bỏ hết bụi bẩn,

rồi dùng nước se lỗ chân lông để thoa lên những chỗ lỗ chân lông giãn to. Không nên vì muốn nhanh chóng khỏi viêm hoặc lỗ chân lông se lại mà sử dụng những sản phẩm sữa rửa mặt có chứa hàm lượng cồn cao để tránh làm cho da thiếu nước, bong da, khiến da bị dị ứng. Sáng và tối nên dùng nước ấm và sữa rửa mặt dành cho da dầu để rửa mặt. Sau đó thoa những loại sản phẩm dưỡng phù hợp với da dầu. Nếu mọc mụn, bạn không nên nặn mà nên đắp mặt nạ 2 - 3 lần 1 tuần.

Da nhạy cảm

Nếu bạn sở hữu làn da nhạy cảm thì nên thận trọng khi sử dụng mỹ phẩm. Thời gian rửa mặt không nên quá lâu, nếu không có thể làm da xuất hiện hiện tượng mẩn đỏ. Thường xuyên dùng nước lạnh rửa mặt để tăng cường sức đề kháng cho da. Nên chọn dùng các sản phẩm dưỡng được chiết xuất từ những loại thực vật có nguồn gốc tự nhiên. Khi sử dụng các loại sản phẩm mới, nên bôi một chút lên mặt trong của cánh tay, quan sát trong vòng 48 giờ, nếu không có phản ứng gì thì bạn có thể sử dụng. Bình thường bạn nên hạn chế sử dụng mỹ phẩm.

7. BÍ QUYẾT ĐỂ LÀM TRẮNG DA

- Hạn chế đi ra ngoài vào thời gian từ 10h sáng cho đến 2h chiều bởi vì đây là khoảng thời gian mà tia tử ngoại chiếu mạnh nhất trong ngày, thương tổn gây ra cho da vì thế cũng lớn nhất. Bởi vậy khi ra ngoài, tốt nhất bạn nên đội mũ, mang theo ô, đeo kính râm, mặc áo dài tay, quần dài để bảo vệ làn da của bạn. Mỗi ngày nếu phải thường xuyên tiếp xúc với ánh nắng mặt trời, bạn nên sử dụng các sản phẩm chống nắng, đồng thời cứ cách 2 - 3 tiếng lại thoa lại 1 lần. Ngoài ra, bạn cũng phải chú ý, kể cả trong môi trường nước thì da bạn vẫn có thể bị ánh nắng làm tổn thương. Bởi vậy, đối với những bạn có sở thích bơi lội hay lặn, các bạn nên sử dụng các sản phẩm chống nắng có chỉ số chống nắng cao và chống thấm nước tốt.
- Nếu phải thường xuyên hoạt động ngoài trời, cho dù hôm đó trời nắng ít hay nắng nhiều, khi trở về nhà, bạn cũng nên tắm rửa sạch sẽ.
- Giảm nhiệt độ: Dùng khăn mặt bọc đá viên rồi áp lên phần da bị mẩn đỏ để làm giảm cảm giác nóng rất khó chịu. Bạn có thể dùng vỏ dưa hấu ướp lạnh để đắp lên phần da bị cháy nắng bởi vì trong vỏ dưa hấu có chứa vitamin và nước, có tác dụng làm mềm và ẩm da. Lô hội cũng có tác dụng tương tự, bạn có thể ép lấy nước rồi đắp lên mặt, vừa có tác dụng giảm viêm, lại đem lại cho bạn cảm giác

mát mẻ, sáng khoái, cải thiện được tình trạng mẩn đỏ của da.

- Hãy chú ý chăm sóc cho đôi tay của bạn: Khi đi ra ngoài, hai bàn tay cũng cần được thoa kem chống nắng. Buổi tối trước khi đi ngủ, bạn cũng nên thoa kem dưỡng để tránh làm xuất hiện các vết nám.
- Nước là người bạn tốt của phái đẹp: Mỗi buổi sáng, khi thức dậy bạn nên uống một cốc nước, nếu cho thêm 1 lát chanh thì hiệu quả sẽ tốt hơn nhiều. Buổi tối trước khi đi ngủ cũng nên uống 1 cốc nước để các tế bào hấp thụ, bổ sung lượng nước cho da.
- Bổ sung nhiều vitamin C: Bạn nên ăn nhiều rau xanh, hoa quả tươi như dưa chuột, dâu tây, cà chua, quýt... Trong các loại thực phẩm đó đều chứa rất nhiều vitamin C, có tác dụng loại bỏ hắc tố, giúp da lấy lại được màu trắng vốn có.
- Do sóng ánh sáng trong phòng có 1 số loại có thể làm đen da, bởi vậy khi sử dụng đèn chiếu sáng, tốt nhất nên tránh để đèn chiếu thẳng lên da, vừa bảo vệ da, vừa bảo vệ mắt.
- Thư giãn tinh thần và cơ thể: Cơ thể thường xuyên ở trong những môi trường nhiều áp lực nên rất cần được chăm sóc đặc biệt. Bạn có thể nghe những thể loại nhạc nhẹ nhàng cho thần kinh thư giãn bớt căng thẳng, mệt mỏi.
- Tránh xa các chất phụ gia nhân tạo.
- Thường xuyên sử dụng các sản phẩm làm trắng da, dù nó không hẳn có thể làm trắng làn da của bạn nhưng nó cũng có tác dụng ngăn ngừa hiện tượng nám da.
- Làm trắng da bắt đầu từ việc rửa mặt: Rửa mặt thật sạch sẽ giúp bạn giảm bớt được nhiều thời gian dành cho công việc dưỡng da. Không được rửa mặt qua quýt. Rửa mặt giúp bạn loại bỏ được chất sừng lão hóa trên da, giúp da có thể tiến hành trao đổi chất một cách bình thường, đồng thời còn khiến các sản phẩm dưỡng được hấp thụ hoàn toàn 1 cách dễ dàng.
- Thức đêm không có lợi cho da: Khi thức đêm, tuần hoàn máu sẽ kém, khả năng trao đổi chất của hắc tố giảm, da mặt do mệt mỏi sẽ càng trở nên xạm đi. Bởi vậy, bạn nên rèn luyện cho mình thói quen làm việc và nghỉ ngơi hợp lý để vừa duy trì vẻ đẹp cho làn da, vừa duy trì sức khỏe cho bản thân.
- Chú ý đến ảnh hưởng của tia tử ngoại đối với làn da, bạn nên sử dụng những sản phẩm làm trắng da hoặc phấn nền có khả năng chống tia tử ngoại.

- Nên sử dụng các sản phẩm dưỡng trắng đồng bộ vì thành phần chủ yếu tương đồng, không những có thể nâng cao công dụng làm trắng da mà còn tránh làm cho da bị dị ứng do dùng nhiều thương hiệu khác nhau.
- Ăn nhiều các thực phẩm có màu nhạt như sữa, trứng gà... vừa giảm bớt công việc cho hệ tiêu hóa lại dễ dàng bài trừ các hắc tố.
- Trước khi đi ra ngoài, tốt nhất không nên đắp mặt nạ bằng chanh. Chanh cũng như dưa chuột có chứa một số thành phần mà khi tiếp xúc với ánh nắng mặt trời sẽ dễ làm da bị viêm hoặc bị nám.
- Tránh phơi nắng khi da ướt: Theo các chuyên gia về da liễu, khả năng phản xạ ánh sáng mặt trời của da khi khô là 92% nhưng khi da ướt chỉ đạt 62%.
- Không nên mát xa quá thường xuyên. Mỗi ngày chỉ nên mát xa 1 lần, mỗi lần khoảng 5 phút là đủ. Mát xa quá độ sẽ làm tăng nhanh tốc độ lão hóa da, thậm chí còn làm xuất hiện vết nám.
- Sử dụng thường xuyên các sản phẩm dưỡng trắng.

8. BẠN CÓ BIẾT LOẠI VITAMIN NÀO TỐT NHẤT ĐỂ GIÚP TRẮNG DA KHÔNG?

Đó chính là vitamin C. Vitamin C được áp dụng rất rộng rãi trong lĩnh vực sản xuất các sản phẩm dưỡng trắng da. Nó có tác dụng chống ôxy hóa, chống dị ứng và tiêu viêm. Trên thực tế, tác dụng của nó đã được phát hiện từ rất sớm, từ cách đây 200 năm. Ngoài ra, vitamin C còn có thể kích thích protein collagen trong da, làm cho da săn chắc, làm chậm lại quá trình lão hóa da.

9. LÀM THẾ NÀO KHI MẶT NỔI MỤN TRỨNG CÁ?

Rửa mặt thật sạch

Làn da dễ mọc mụn trứng cá thường có lượng dầu bài tiết ra nhiều. Nếu dầu trên da không được rửa sạch thì nó sẽ tích tụ trong lỗ chân lông dẫn đến làm da rất dễ bị mọc mụn. Bởi vậy nếu da bạn có mụn trứng cá thì bạn nên lựa chọn những sản phẩm sữa rửa mặt và nước tẩy trang trung tính không gây kích ứng. Da mặt sạch sẽ, lỗ chân lông sẽ khó bị bít kín, như vậy sẽ khó bị mọc mụn trứng cá. Ngoài ra, khi rửa mặt, không được chà quá mạnh, hơn nữa nên dùng

nước ấm khoảng 37 - 40°C để rửa mặt. Bạn không nên rửa mặt nhiều, mỗi ngày rửa mặt từ 2 - 3 lần là được.

Không được thức đêm

Thức đêm sẽ khiến cho lượng dầu bài tiết ra nhiều, kích thích sự phát triển của mụn trứng cá.

Không được nặn mụn

Mỗi khi mặt có trứng cá người ta thường có thói quen nặn bỏ chúng, nhưng chính sự kích thích của tay và những vi khuẩn trên tay lại dễ làm cho mụn trứng cá bị viêm hoặc sưng to hơn, sau khi khỏi sẽ để lại trên mặt những vết sẹo thâm. Bởi vậy khi mọc mụn trứng cá, tuyệt đối không được dùng tay để nặn.

Tránh để mọc mụn trắng

Việc sử dụng những loại sản phẩm dưỡng da có chứa nhiều dầu sẽ dễ làm lỗ chân lông bị bít lại. Bởi vậy khi mặt mọc mụn trứng cá, bạn nên chọn các sản phẩm dưỡng da có chứa thành phần nước, không nên chọn các sản phẩm có chứa thành phần dầu.

Tránh những kích thích của môi trường và khí hậu xấu

Tia tử ngoại không chỉ làm cho da bị lão hóa mà còn là 1 trong những nhân tố thúc đẩy mụn trứng cá phát triển và trở thành vấn đề nghiêm trọng. Bởi vậy, bạn nhất thiết phải áp dụng các biện pháp chống nắng. Ngoài ra nên tránh gió bụi, duy trì tình trạng sạch sẽ cho da mặt. Những nơi quá lạnh, quá nóng hoặc quá ẩm ướt cũng không có lợi cho da mặt.

Chú ý vấn đề ăn uống

Không ăn nhiều đồ cay nóng như ớt, tỏi, hành, đồ dầu mỡ, đồ ngọt, nhiều đạm, ăn nhiều rau xanh và hoa quả. Ngoài ra không nên hút thuốc, uống rượu và trà đặc.

10. DÙNG CÁC SẢN PHẨM CHỐNG NẮNG NHƯ THẾ NÀO CHO ĐÚNG ?

Rất nhiều các sản phẩm chống nắng đều có ghi rõ chỉ số chống nắng trên sản phẩm, nếu bạn

muốn sử dụng kem chống nắng một cách đúng đắn và khoa học thì bạn phải hiểu được ý nghĩa của các chỉ số chống nắng.

Thông thường, đại bộ phận các sản phẩm chống nắng đều lấy 30 phút tương đương với 1 chỉ số chống nắng là SPF1. Ví dụ như SPF - 11 có nghĩa là loại kem chống nắng này có tác dụng trong vòng 4.5 - 5.5 giờ. Nếu chỉ số chống nắng là 20 (20 SPF) thì thời gian phát huy tác dụng của nó là 10 giờ. Hiện nay, quy định cao nhất về chỉ số SPF của Mỹ là 30, bởi vì đây là sản phẩm chống nắng có hiệu quả cao, chủ yếu dùng để chống nắng toàn thân khi đi nghỉ ở biển.

Theo thói quen của người châu Á, kem chống nắng dùng cho phần mặt chỉ cần có chỉ số SPF từ 9 - 11 là đủ. Trên thực tế, khi ra ngoài, bạn chỉ sử dụng kem chống nắng có chỉ số SPF từ 8 - 9 là được. Đối với những người nhạy cảm với ánh nắng mặt trời, có thể chọn các sản phẩm kem chống nắng có chỉ số SPF từ 15 - 20.

Khi đi dã ngoại, đi bơi hoặc đi nghỉ ở biển, bạn nên chọn các sản phẩm chống nắng có độ SPF cao. Vào mùa xuân, mùa hè, bạn nên chọn các sản phẩm có độ SPF cao hơn 12. Để đảm bảo hơn nữa hiệu quả chống nắng, bạn nên chọn các sản phẩm chống nắng loại không trôi. Sử dụng các sản phẩm chống nắng có chỉ số chống nắng cao tuy có lợi cho việc chống nắng nhưng các loại mỹ phẩm tích lại trên mặt sẽ làm tắc lỗ chân lông, chặn lại con đường lưu thông giữa da và môi trường bên ngoài, ảnh hưởng đến quá trình trao đổi chất của cơ thể, rất dễ làm phát sinh mụn trứng cá hay bị viêm da. Hơn nữa, không nên để kem chống nắng lưu trên mặt quá lâu, không nên cho rằng cả ngày chỉ cần thoa kem chống nắng 1 lần là đủ. Sau khi về nhà, bạn nên xóa lớp trang điểm, rửa mặt thật sạch để duy trì sự thanh khiết cho da, nếu không da của bạn sẽ rất dễ mắc bệnh.

11. NHỮNG CÁCH NGHĨ SAI LẦM TRONG VIỆC DƯỠNG DA

Buổi tối, sau khi rửa mặt, trước tiên sẽ làm một số việc trước, tới khi chuẩn bị đi ngủ mới dùng các sản phẩm dưỡng da

Phân tích: Sau khi rửa mặt xong, nếu bạn thoa luôn các sản phẩm dưỡng da có thể duy trì cho tuyến dầu của da luôn ở trạng thái tốt.

Mỗi lần rửa mặt, bạn đều làm ảnh hưởng đến tuyến dầu của da dù ít hay nhiều, bởi vậy bạn nhất thiết phải sử dụng ngay sản phẩm dưỡng da để duy trì sự cân bằng của quá trình bài tiết

dầu cho da. Có một số người da quá khô, lượng dầu tiết ra ít, nếu rửa mặt quá lâu, quá mạnh hay sử dụng các sản phẩm sữa rửa mặt có tính làm sạch quá mạnh thì lớp màng da mới rất khó có thể hình thành. Nếu không sử dụng ngay các sản phẩm dưỡng da để bổ sung lượng nước và thành phần dinh dưỡng thì da sẽ xuất hiện hiện tượng khô ráp, căng da mặt... rất có hại cho da. Bởi vậy, chúng tôi khuyên bạn 3 - 5 phút sau khi rửa mặt xong, bạn nên thoa kem dưỡng da ngay.

Để da được sạch sẽ, trong cùng 1 ngày, thường dùng sữa rửa mặt có chứa các hạt mát xa để loại bỏ chất sừng, sau đó lại đắp mặt nạ để làm sạch hơn nữa da mặt vì cho rằng như vậy mới đủ sạch

Phân tích: Làm như vậy sẽ khiến da bị tổn thương nặng nề. Thực ra, hai loại sản phẩm này đều có tác dụng loại bỏ chất sừng và dầu trên da mặt. Khi bạn đã loại bỏ đi chất sừng lão hóa bằng sữa rửa mặt rồi lại đắp mặt nạ để làm sạch và loại bỏ chất sừng nữa là bạn đã gây ra kích ứng khá mạnh đối với da. Sau khi loại bỏ chất sừng, da cần được bổ sung thành phần nước, bạn nên đắp mặt nạ giữ ẩm trung tính là an toàn nhất, làn da khi đó cũng sẽ hấp thụ được thành phần giữ ẩm một cách dễ dàng hơn.

Thường đổ trực tiếp nước làm căng da mặt lên tay, cho rằng dùng tay vỗ có thể khiến da hấp thụ được dễ dàng hơn

Phân tích: Cách làm như vậy vừa không làm sạch được da lại vừa quá lãng phí. Phương pháp đúng phải là: Sau khi đổ 1 lượng vừa phải nước làm căng da mặt cho thấm vào bông trang điểm, bạn lau nhẹ nhàng lên khắp bề mặt da mặt và da cổ. Chỉ cần một lượng nhỏ là đủ thoa khắp phần da mặt, vừa không lãng phí mà còn giúp da hấp thụ tốt hơn, hiệu quả đạt được cũng cao hơn, đồng thời lại vệ sinh hơn.

Khi thoa kem mắt thường thoa nhanh và mạnh

Phân tích: Da ở phần mắt là phần da yếu nhất trên toàn bộ khuôn mặt, nếu bạn thoa quá mạnh hoặc kéo mạnh sẽ làm cho vết nhăn xuất hiện càng ngày càng nhiều. Cách làm đúng là: Dùng bụng ngón tay giữa thoa đều kem lên vùng da xung quanh mắt. Động tác phải chậm rãi, nhẹ nhàng, bạn có thể ấn nhẹ xung quanh mắt để mát xa vùng da quanh mắt. Cố gắng không

kéo da hoặc ấn quá mạnh làm ảnh hưởng tới quá trình tuần hoàn máu khiến phần da mắt bị nhẽo đi, dẫn đến sự hình thành nếp nhăn ở vùng da quanh mắt.

Mỗi lần rửa mặt xong đều dùng khăn mặt khô lau khô hết nước trên mặt

Phân tích: Sử dụng khăn mặt thô ráp lau mặt không những làm tổn thương da mà còn gây kích ứng da, làm cho da xuất hiện nếp nhăn, tích tụ vi khuẩn. Đáng sợ hơn là nếu trên mặt bạn có mụn mụn trứng cá, lại thường xuyên dùng khăn mặt khô lau mặt sẽ rất dễ làm vỡ mụn trứng cá, những vi khuẩn có trong mụn trứng cá sẽ bám vào khăn mặt rồi theo khăn mặt lan đến các phần khác trên mặt. Như vậy, mặt bạn sẽ mọc đầy mụn trứng cá, đến lúc đó bạn sẽ gặp không ít khó khăn trong việc loại bỏ chúng.

Bởi vậy, sau khi rửa mặt xong, bạn nên dùng khăn mặt hoặc khăn giấy thấm khô nước trên mặt chứ không nên lau. Nếu mặt bạn có mụn trứng cá thì không nên dùng khăn mặt mà nên dùng giấy ăn để thấm nước, tránh sự lây nhiễm của vi khuẩn.

Buổi sáng quen thường chỉ dùng nước sạch để rửa mặt bởi cho rằng tối hôm trước đã rửa sạch mặt rồi

Phân tích: Da trải qua quá trình trao đổi chất trong 1 đêm, thực ra đã không còn sạch sẽ như bạn vẫn nghĩ, tức là trên da đã có mồ hôi, có dầu bài tiết ra, có chất sừng lão hóa bị bong ra trong quá trình trao đổi chất. Ngoài ra, trong chăn gối cũng có vi khuẩn, bụi... chúng sẽ bám lên mặt bạn trong lúc ngủ. Bạn thử nghĩ xem, bao nhiêu vấn đề như vậy, nếu chỉ dùng nước rửa mặt thì có sạch được không? Nếu chất bẩn không được rửa sạch, sau đó lại còn 1 lớp trang điểm, như vậy sẽ rất dễ làm tắc lỗ chân lông, khiến da bị mọc mụn đầu đen, mụn trứng cá, ảnh hưởng đến dung nhan của bạn. Nhưng nếu bạn dùng sữa rửa mặt để rửa thì không những làm sạch được da mặt, cung cấp lượng nước dồi dào cho da mà còn đem lại cho da cảm giác mịn màng, thoải mái.

Khi mát xa mặt, thời gian mát xa càng lâu càng tốt

Phân tích: Thời gian mát xa mặt nên vừa phải, không nên quá lâu hoặc quá nhanh, thời gian mát xa nên dựa vào tính chất, tình trạng da mặt và độ tuổi. Thông thường, thời gian mát xa đối với loại da trung tính là khoảng 10 phút. Thời gian mát xa dành cho da khô có thể lâu hơn một chút, thường từ 10 - 15 phút. Mát xa không những có thể tăng cường tính đàn hồi cho da, đẩy

nhANH quá trình trao đổi chất mà còn có thể thúc đẩy quá trình bài tiết dầu, bởi vậy, thời gian mát xa đối với loại da dầu nên khống chế trong khoảng 10 phút là tốt nhất.

Đối với làn da nhạy cảm, thời gian mát xa nên ngắn, không nên kéo dài. Những người thuộc loại da dễ dị ứng thì tốt nhất không nên mát xa mặt. Đối với người già, do quá trình trao đổi của da diễn ra tương đối chậm, có thể kéo dài thời gian mát xa hơn. Thanh niên (dưới 25 tuổi), do độ đàn hồi của da và sự trao đổi chất diễn ra khá tốt, nên rút ngắn thời gian mát xa mặt bởi vì kéo dài thời gian mát xa thì sẽ rất dễ dẫn đến phản tác dụng.

Dùng sữa rửa mặt để tẩy trang cũng được, không nhất thiết phải dùng các sản phẩm tẩy trang chuyên dụng

Phân tích: Mọi người đều biết rằng, tác dụng của sữa rửa mặt là làm sạch bụi bẩn và lớp dầu bám trên da mặt và lỗ chân lông, cũng có thể làm sạch một số loại mỹ phẩm thông thường, tuy nhiên, nó không thể làm sạch được những loại mỹ phẩm không trôi. Bởi vậy, bạn vẫn cần các sản phẩm tẩy trang chuyên dụng. Sau khi dùng nước tẩy trang để lau đi lớp trang điểm, bạn có thể dùng sữa rửa mặt để làm sạch nốt những bụi bẩn hay lớp trang điểm còn bám lại để da được sạch sẽ hơn.

Tôi thuộc loại da khô nên tôi không sử dụng được các sản phẩm làm trắng da

Phân tích: Da thuộc loại khô và việc dùng sản phẩm dưỡng trắng da không hề có quan hệ trực tiếp đến nhau. Tuy nhiên với loại da khô, bạn nên quan tâm đến việc giữ ẩm cho da trước tiên. Bạn nên cung cấp đủ lượng nước cần thiết cho da để đảm bảo quá trình trao đổi chất của da được diễn ra một cách bình thường, nếu không da cũng không thể hấp thụ được thành phần dưỡng trắng. Tốt nhất nên dùng kem dưỡng trắng hoặc dưỡng da ban đêm vào buổi tối để da có thể hấp thụ được đầy đủ chất dinh dưỡng, làm như thế dần dần bạn mới có thể có được một làn da trắng đẹp.

Mỗi lần tẩy trang thường dùng khăn giấy lau son môi rồi mới dùng nước rửa

Phân tích: Dùng khăn giấy lau trực tiếp lên môi sẽ gây ra những kích ứng rất mạnh đối với môi, gây hại cho những mạch máu nhỏ dưới da môi. Nếu thường xuyên làm như vậy có thể

khiến môi bị biến màu, nghiêm trọng hơn thì có thể còn dẫn tới bị viêm. Thực tế, cũng giống như việc tẩy trang ở các bộ phận khác trên khuôn mặt, đôi môi bạn cũng cần phải được sử dụng nước tẩy trang chuyên dụng để làm sạch lớp son môi. Bạn nên đổ một lượng vừa đủ lên bông tẩy trang rồi từ từ lau nhẹ lên môi, sau khi lau hết lớp son môi, bạn có thể dùng bông tẩy trang hoặc khăn giấy lau lại cho sạch hoặc có thể rửa lại bằng nước sạch.

Tôi có thói quen là đối với đồ dưỡng da hay mỹ phẩm, tôi thường để lại phần lấy thừa ra dùng không hết để lần sau dùng tiếp

Phân tích: Đảm bảo cho mỹ phẩm được sạch sẽ và không bị biến chất cũng là một việc quan trọng mà các bạn gái có thói quen trang điểm nên quan tâm. Bởi vì những mỹ phẩm bị biến chất hoặc không còn được sạch sẽ không những không đem lại vẻ đẹp cho khuôn mặt của bạn mà còn có thể làm viêm nhiễm da, thậm chí gây trúng độc hoặc những phản ứng xấu cho da khiến da trở nên thô ráp hoặc xạm đi.

Bởi vậy, khi chúng ta sử dụng mỹ phẩm, cố gắng không nên dùng ngón tay bẩn để lấy mỹ phẩm trong hộp hay trong lọ, để tránh vi khuẩn có thể xâm nhập vào bên trong. Bạn nên dùng các dụng cụ chuyên dụng mà các nhà sản xuất bán kèm theo để lấy mỹ phẩm. Nếu lượng mỹ phẩm lấy ra không dùng hết, bạn nhớ đừng đổ lại vào bình. Sau khi dùng xong, bạn nên lau sạch xung quanh miệng lọ hoặc hộp rồi đậy kín lại.

Xông mặt có thể khiến da mặt sạch sẽ, thanh khiết hơn

Máy xông mặt là một loại máy có khả năng dùng tia tử ngoại để tiêu diệt, thông qua phương pháp dùng hơi nóng xông mặt để lỗ chân lông giãn nở, làm sạch những bụi bẩn còn bám sâu bên trong lỗ chân lông một cách nhanh chóng. Nhưng những lỗ chân lông đã giãn nở, cho dù bạn có sử dụng loại nước se lỗ chân lông tốt như thế nào thì chúng cũng không thể nhanh chóng khôi phục lại trạng thái bình thường. Hơn nữa, nếu thường xuyên áp dụng phương pháp này để làm sạch da mặt, da sẽ thường xuyên ở vào trạng thái "mở", mất dần đi trạng thái "lò xo", lâu dần sẽ gây ảnh hưởng đến tính đàn hồi của da, lỗ chân lông sẽ càng ngày càng to ra, những bụi bẩn sẽ càng có cơ hội thuận tiện để xâm nhập vào.

Điều đáng lo hơn là hơi nước nóng bốc ra từ máy xông sẽ càng làm cho lượng nước bên trong tế bào da bị mất đi một cách nhanh chóng. Nếu bạn sử dụng loại sản phẩm dưỡng da thông thường thì sẽ khiến các tế bào da không được kịp thời bổ sung lượng nước cần thiết. Do đó,

nếu sử dụng máy xông nước nóng thường xuyên và không đúng cách thì việc xông mặt sẽ chỉ gây hại cho làn da của bạn mà thôi.

Đắp mặt nạ càng lâu càng tốt

Thời gian đắp mặt nạ phải tùy thuộc vào loại mặt nạ mà bạn sử dụng. Thông thường mặt nạ dạng sữa có thể lưu lại trên mặt lâu để nó thẩm thấu vào da, nhưng đối với đại đa số các sản phẩm mặt nạ, bạn nên chú ý đến thời gian mà nhà sản xuất đã đưa ra. Da loại dầu nên lựa chọn loại mặt nạ thành hình sau khi thoa lên mặt để khi lấy xuống được dễ dàng và nhanh chóng. Sau khi lấy xuống, da mặt có một độ mịn nhất định tức là thời gian đắp mặt nạ là hợp lý. Với loại da khô, không nên dùng loại mặt nạ dễ ngưng kết, sau khi thoa xong, nên căn cứ theo thời gian đã được chỉ định của sản phẩm để lau đi.

Nói chuyện trong lúc làm thẩm mỹ không ảnh hưởng đến hiệu quả làm đẹp

Có một số khách hàng trong lúc làm thẩm mỹ, nhất là khi đắp mặt nạ lại cứ hay nói chuyện hoặc gọi điện thoại vì cho rằng làm như vậy không ảnh hưởng đến hiệu quả làm đẹp. Thực ra đây là một quan niệm hoàn toàn sai lầm. Khi làm thẩm mỹ, khách hàng tốt nhất nên thả lỏng thư giãn cơ thể, có như vậy thì da mới có thể hấp thụ được đầy đủ các thành phần dinh dưỡng. Nếu tinh thần quá tỉnh táo thì hiệu quả đạt được sẽ giảm.

Ngoài ra, đa phần các sản phẩm mặt nạ đều làm căng da, nếu vừa đắp mặt nạ vừa nói chuyện thì sẽ rất dễ làm xuất hiện nếp nhăn trên mặt.

12. PHẢI LÀM THẾ NÀO KHI DA MẶT LÚC NÀO CŨNG NHỜN VÌ DẦU?

Tìm ra nguyên nhân thực sự dẫn đến tình trạng da dầu mới là cách giải quyết tốt nhất, ở đây chúng tôi xin đưa ra cho các bạn một số nguyên nhân dẫn đến hiện tượng da dầu

- Chế độ làm việc, nghỉ ngơi không hợp lý, không điều độ.
- Ăn những thực phẩm có chứa nhiều dầu.

- Do yếu tố di truyền, thông thường bố mẹ thuộc loại da dầu thì con cái cũng dễ bị da dầu.
- Sử dụng không đúng cách các sản phẩm dưỡng da.
- Để duy trì lượng nước da cũng sẽ tiết ra nhiều dầu.
- Áp lực tinh thần quá lớn cũng khiến da tiết ra nhiều dầu.

Tạm biệt khuôn mặt bóng dầu

- Với da hỗn hợp, loại da chỉ xuất hiện dầu chủ yếu ở vùng chữ T, bạn nên dưỡng da theo phương pháp sau:

Tẩy sạch lớp trang điểm, làm sạch da mặt, nhất là vào buổi tối. Bạn phải làm việc này đều đặn kể cả những khi bạn về muộn. Nhưng cũng không nên vì mặt ra nhiều dầu mà thường xuyên rửa mặt. Rửa mặt quá nhiều ngược lại sẽ càng gây kích thích khiến da bài tiết dầu. Công tác chống nắng cũng không được thực hiện qua loa. Để da mặt tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng mặt trời thì chất sừng trên da bạn sẽ trở nên dày hơn, gây khó khăn cho bạn trong việc loại bỏ dầu trên mặt.

- Dùng tinh dầu có thể khống chế được dầu
 - Tinh dầu cây chè: Không những có thể điều chỉnh được sự bất cân bằng của quá trình bài tiết dầu mà còn có thể duy trì độ ẩm của da, giúp tiêu viêm, trị mụn trứng cá.
- Nhũ hương: có tác dụng chữa viêm, hồi phục da.
- Thiên trúc quỳ: cân bằng sự bài tiết dầu, xử lý tốt sự bài tiết dầu ở vùng chữ T.
- Lựa chọn các sản phẩm không chế lượng dầu có chất lượng tốt. Trên thực tế, các sản phẩm này không thể trực tiếp khống chế sự bài tiết dầu hay hấp thụ chất dầu trên da, nhưng nếu sử dụng hợp lý thì có thể khiến da giữ được độ ẩm cần thiết, điều chỉnh và giảm bớt lượng dầu tiết ra.

13. LÀM THẾ NÀO ĐỂ DA KHÔNG BỊ THÔ RÁP VÀ LỖ CHÂN LÔNG KHÔNG BỊ TỌ?

Tuy mỗi người đều mong muốn bản thân có được một làn da mịn màng nhưng đáng tiếc là do việc dưỡng da của một số người được tiến hành không hợp lý nên ở rất nhiều người xuất

hiện tình trạng da khô, có nếp nhăn, tất nhiên là mỗi người ở một mức độ nhất định. Vậy làm thế nào để cải thiện và phòng tránh tình trạng trên?

- Tránh những tác động có thể làm tổn thương đến da, đảm bảo tính toàn vẹn cho màng da. Da là tuyến phòng vệ đầu tiên của cơ thể, mà màng da lại là tấm áo giáp quan trọng để bảo vệ da, là phần đứng mũi chịu sào, đối mặt với các kích thích xấu của môi trường tự nhiên bên ngoài. Tấm áo giáp tự nhiên này một khi bị phá hỏng, da sẽ dần dần trở nên thô ráp. Bởi vậy, bạn phải cố gắng tránh các kích ứng không tốt gây tổn thương đến màng da.

Các nhân tố có thể gây hại cho da chủ yếu là: ánh sáng, nhiệt độ, lực cơ học... trong đó thứ có liên hệ mật thiết với cuộc sống chúng ta, gây ảnh hưởng lớn nhất đối với da chính là ánh nắng mặt trời. Nó có thể ảnh hưởng tới sự đàn hồi, sợi keo dưới da, lớp biểu bì sẽ dày lên, thô ráp, khô nứt, mất đi tính đàn hồi. Bởi vậy bạn nên áp dụng các biện pháp chống nắng cho phù hợp với thời tiết từng mùa. Đồng thời, những kích ứng hóa học cũng có những ảnh hưởng không nhỏ đối với da. Bạn nên tránh sử dụng và tiếp xúc với những loại mỹ phẩm hay các loại thuốc dễ gây ra dị ứng hoặc có tính kiềm cao.

- Cung cấp được lượng nước cần thiết cho da chính là bước căn bản để duy trì được làn da mịn màng

Da sở dĩ có thể trở nên thô ráp, lão hóa, mất đi tính đàn hồi, nguy cơ chính không phải là do lượng dầu tiết ra ít hay nhiều mà là do da bị thiếu nước. Bởi vậy bạn phải cung cấp đầy đủ lượng nước cho da từ cả hai môi trường bên trong và bên ngoài. Cụ thể là mỗi ngày bạn nên uống từ 6 - 8 ly nước, nếu có điều kiện thì nên uống nước khoáng bởi nước khoáng có những tác dụng tốt đối với việc làm đẹp da. Sau mỗi lần rửa mặt, không nên lau khô, bạn hãy để cho nước tự khô, để da có thể dễ dàng hấp thụ thành phần nước. Bạn cũng có thể áp dụng phương pháp xông mặt và sử dụng các loại mỹ phẩm có tính năng giữ ẩm để bổ sung lượng nước cho da.

- Không nên rửa mặt quá nhiều lần, nhất là đối với những người thuộc loại da khô, việc chà xát da mặt quá mức sẽ dễ làm cho màng da bị tổn thương không kịp hồi phục. Đồng thời, khi rửa mặt, không được dùng nước quá nóng bởi đó là nguyên nhân chính khiến da của bạn xuất hiện nếp nhăn và trở nên thô ráp.
- Bạn nên sử dụng những loại mỹ phẩm thích hợp với chất da của mình một cách khoa học và hợp lý, điều này sẽ giúp ích rất nhiều cho bạn trong việc dưỡng da, nếu không da bạn sẽ càng trở nên thô ráp. Ví dụ như khi sử dụng kem mát xa, phải chú ý đến cách dùng và thời gian sử dụng, nếu sử dụng quá nhiều lần, mát

xa quá mạnh thì sẽ chỉ càng làm cho da trở nên thô ráp.

- Sử dụng định kỳ các loại mặt nạ có tác dụng làm da nhẵn mịn, se lỗ chân lông, nếu kiên trì có thể khiến cho làn da thô ráp ngày càng trở nên mịn màng.
- Chế độ ăn nên thanh đạm, nên ăn ít những thức ăn có chứa hàm lượng đường, dầu mỡ, chất kích ứng cao, chú ý ăn nhiều hoa quả, rau xanh để bổ sung thành phần dinh dưỡng cho da. Mỗi ngày bạn nên vận động một lượng vừa đủ để thúc đẩy quá trình tuần hoàn máu và quá trình trao đổi chất. Vào những ngày mùa đông khắc nghiệt và những ngày gió bụi, bạn nên áp dụng những biện pháp phòng vệ thích hợp để bảo vệ làn da của mình.

Phương pháp phòng tránh

Kịp thời loại bỏ những bụi bẩn và lớp dầu trên mặt, nhất là sau khi ra mồ hôi, bạn nên rửa mặt ngay để lỗ chân lông được lưu thông, giảm thiểu hoặc phòng tránh sự phát sinh mụn. Khi rửa mặt, bạn nên rửa bằng nước ấm rồi rửa lại bằng nước lạnh, đồng thời định kỳ tiến hành xông mặt hoặc đắp mặt nạ để loại bỏ những bụi bẩn và dầu nằm kín dưới lỗ chân lông. Đồng thời, bạn cũng nên sử dụng nước se lỗ chân lông vỗ nhẹ lên bề mặt da mặt mỗi ngày hai lần vào buổi sáng và buổi tối, lỗ chân lông của bạn sẽ dần dần thu nhỏ lại. Cố gắng hạn chế sử dụng các sản phẩm dưỡng da có tính dầu, bạn nên sử dụng các sản phẩm dưỡng da dạng sữa, dạng gel, về nguyên tắc không nên dùng hoặc nên hạn chế sử dụng phấn nền và phấn thơm để tránh làm tắc lỗ chân lông. Bạn nên tẩy trang kịp thời và thật sạch, trước tiên nên dùng nước tẩy trang để lau sạch lớp trang điểm trên mặt, sau đó dùng nước ấm và sữa rửa mặt để rửa lại mặt.

Buổi tối, sau khi rửa sạch mặt, bạn có thể thoa các sản phẩm dưỡng da hoặc chỉ cần một chút nước dưỡng thoa lên vùng quanh mắt là đủ. Chế độ ăn uống nên thanh đạm, cố gắng ít dùng các sản phẩm có nhiều đạm và chất kích thích như cà phê, rượu, sôcôla, xúc xích, thịt nguội, ớt... để tránh gây kích ứng khiến da bài tiết dầu và khiến huyết quản giãn rộng. Nên ăn nhiều rau xanh và hoa quả cùng các thực phẩm có chứa nhiều vitamin B, vitamin C, duy trì sự lưu thông của hệ thống đường ruột giúp loại bỏ các chất độc ra ngoài cơ thể và nhất thiết không được dùng tay nặn mụn.

14. Làm thế nào để đối phó với quầng mắt?

Sự xuất hiện của quầng thâm xung quanh mắt là do các nhân tố như cơ thể quá mệt mỏi, mất ngủ, sự kích thích của thuốc lá, rượu, cuộc sống tình dục quá độ... gây ra. Bạn chỉ cần mát xa

mắt vài lần là có thể giải quyết được vấn đề. Nếu bạn chỉ thỉnh thoảng thức khuya, thỉnh thoảng mới phải chịu áp lực thì vấn đề sẽ rất dễ giải quyết. Bởi vì vùng da quanh mắt cũng cần có thời gian để tự hồi phục, vì vậy quầng thâm hay bọng mắt sẽ không thể ở mãi trên khuôn mặt bạn.

Bạn nên chọn những sản phẩm dưỡng da chuyên dụng để khắc phục quầng mắt, thoa lên vùng da xung quanh mắt ngày hai lần vào buổi sáng và buổi tối. Khi thoa, bạn có thể dùng ngón tay đeo nhẫn ấn nhẹ lên vùng da quanh mắt để thúc đẩy quá trình tuần hoàn máu. Nhưng tại sao lại phải dùng ngón đeo nhẫn? Bởi vì lực ở ngón đeo nhẫn là nhẹ nhất, thích hợp với vùng da mỏng và yếu quanh mắt.

Mát xa huyết vị: Mát xa huyết vị có thể thúc đẩy tuần hoàn máu, dẫn thông huyết quản, làm mất đi quầng thâm. Nhấn ngón tay đeo nhẫn vào huyết vị ở đuôi mắt hoặc hai bên cánh mũi, ấn khoảng 3 - 5 giây rồi thả ra, làm liên tục như vậy 8 lần.

Đắp táo: Cắt táo thành những lát mỏng rồi đắp lên vùng thâm xung quanh mắt, mỗi ngày làm 1 - 2 lần, mỗi lần từ 10 - 15 phút.

Đắp túi chè: Lấy hai túi chè nhúng (trừ hồng trà) ngâm vào nước lạnh, nhắm mắt lại và đắp lên mắt khoảng 15 phút rồi bỏ xuống.

Đắp cà chua: Mỗi bên mắt đắp lên nửa lát cà chua có thể chữa được quầng thâm của mắt.

Bôi mật ong: Sau khi rửa mặt, bạn đừng lau khô nước trên mặt mà để nó tự khô, sau đó bôi mật ong lên vùng da xung quanh mắt, mát xa vài phút rồi đợi khoảng 10 phút, sau đó dùng nước sạch lau đi. Sau khi rửa mặt xong, không lau khô nước trên mặt, đợi nó tự khô thì thoa kem dưỡng da.

Thoa sữa chua: Dùng một miếng vải bông mềm thấm sữa chua rồi thoa lên vùng da quanh mắt, mát xa nhẹ nhàng mỗi lần 10 phút.

Mát xa trứng gà nóng: Trứng gà luộc chín, bóc vỏ, dùng 1 chiếc khăn mặt nhỏ bọc lại, nhắm mắt lại rồi dùng trứng gà mát xa vùng da quanh mắt. Việc làm này có thể giúp đẩy nhanh quá trình tuần hoàn máu.

Đắp khoai tây: Khoai tây gọt vỏ, cắt thành từng lát dày khoảng 2mm, đắp lên mắt, mỗi lần khoảng 5 phút.

Một số thực phẩm tốt cho việc cải thiện quầng mắt

Ăn hoa quả tươi và rau sống có thể tăng cường chức năng của thành mạch máu, thúc đẩy quá

trình tuần hoàn máu.

Lạc, đậu vàng là những chất dinh dưỡng rất có lợi cho mắt.

Hãy luộc chín lên rồi ăn.

Mộc nhĩ trắng và táo tàu cũng có tác dụng hoạt huyết, làm mờ vết thâm.

Vùng, gan động vật... cũng là những thực phẩm có thể làm giảm mệt mỏi cho mắt.

Quầng mắt xuất hiện do quá mệt mỏi hoặc do mất ngủ thì cách chữa trị tốt nhất là điều chỉnh lại chế độ làm việc, nghỉ ngơi.

15. LÀM THẾ NÀO ĐỂ LOẠI BỎ MỤN ĐẦU ĐEN Ở MŨI?

Mụn đầu đen là chất dầu bị làm cứng lại, thường xuất hiện trên trán và phần mũi. Khi tuyến dầu bị kích thích quá mạnh, lỗ chân lông bị bít lại do có quá nhiều dầu được tiết ra, ở phần mũi luôn có cảm giác dính dầu, một tí chất dầu sẽ bị cứng lại, sau khi bị ôxy hóa sẽ trở thành những mụn đầu đen.

Các bước để làm sạch mụn đầu đen:

Xông mặt bằng máy xông mặt khoảng 10 phút, nếu không có máy xông mặt thì bạn có thể tiến hành sau khi tắm nước nóng:

Dùng miếng dán mũi để lấy đi mụn đầu đen hoặc dùng khăn giấy quăn lấy đầu ngón tay trở rồi nặn.

Sau đó dùng kem có chứa hạt mát xa thoa lên mũi, mát xa khoảng 2 phút.

Thoa mặt nạ làm se lỗ chân lông lên mũi, để khoảng vài phút.

Nhúng miếng bọt biển vào nước ấm, vắt khô rồi lau đi lớp mặt nạ trên mũi, dùng khăn mặt thấm khô nước trên mũi.

Thoa một chút nước làm se lỗ chân lông.

Thoa một chút kem dưỡng da.

16. 6 THÓI QUEN XẤU LÀM XUẤT HIỆN NẾP NHĂN TRÊN DA MẶT LÀ GÌ?

Nheo mắt

Dưới sức chiếu của ánh sáng mặt trời, nhiều người có thói quen nheo mắt lại khi nhìn; một số người bị cận thị nhưng lại không muốn đeo kính mà lại nheo mắt lại để nhìn, lâu dần quanh mắt sẽ xuất hiện nhiều nếp nhăn.

Da cười, thịt không cười

Có một số người khi cười chỉ nhếch mép, thế là xung quanh mép cũng sẽ có nhiều nếp nhăn.

Khi ăn chỉ nhai một bên

Khi ăn chỉ nhai một bên sẽ làm cho 1 bên còn lại mất đi chức năng nhai thông thường, xương hàm, cơ nhai, cơ biểu hiện tình cảm... cũng mất đi những kích thích công năng mang tính sinh lý, lâu dần sẽ làm biến dạng xương hàm, cơ thịt teo đi, khuôn mặt sẽ mất đi sự cân đối.

Đi ngủ mà không tẩy trang

Đây là điều tối kỵ đối với các bạn gái. Mỹ phẩm lưu lại trên mặt qua đêm sẽ làm tắc lỗ chân lông, sau khi ngấm vào da, sẽ gây ra những tổn thương cho da, khiến da trở nên thô ráp hoặc xuất hiện vết nám.

Trùm kín đầu khi ngủ

Làm như vậy cũng sẽ khiến da dễ bị thô ráp, da môi nứt nẻ, bong da.

Hút thuốc

Những người nghiện thuốc lá thì sẽ sớm xuất hiện nếp nhăn ở góc ngoài đuôi mắt bởi vì những chất có hại trong thuốc lá như ni-cô-tin sẽ làm tổn thương đến những mạch máu nhỏ dưới da, ảnh hưởng đến tuần hoàn máu của da, gây trở ngại cho quá trình dinh dưỡng. Thêm vào đó các bon monoxit kết hợp với hemoglobin sẽ làm giảm đi chức năng vận chuyển oxy của hemoglobin khiến da bị thiếu oxy.

Mách nhỏ: Bí quyết chống nắng vào mùa hè

1. Khi thoa kem chống nắng, không được bỏ qua phần cổ, cằm và tai nếu không màu da ở phần mặt sẽ không đồng đều, ảnh hưởng đến mỹ quan.

2. *Môi cũng cần được bảo vệ cẩn thận. Nhiệt độ cao vào ban ngày làm cho thành phần nước ở môi bốc hơi rất nhanh khiến môi bạn càng dễ bị ánh nắng mặt trời làm tổn thương. Bạn nên dùng son dưỡng môi loại chứa thành phần chống nắng và giữ ẩm.*
3. *Dù bạn đã thực hiện tốt các biện pháp chống nắng nhưng nếu ánh nắng quá gay gắt thì tốt nhất vào buổi tối, bạn nên sử dụng thêm các sản phẩm dưỡng da.*
4. *Mồ hôi có thể làm trôi lớp kem chống nắng, bởi vậy cứ cách vài tiếng bạn nên thoa lại một lần.*
5. *Mỗi năm bạn nên thay một loại kem chống nắng mới và phải nhớ kiểm tra hạn sử dụng của sản phẩm.*
6. *Khi bị nắng chiếu làm toát mồ hôi, bạn nên lau sạch mồ hôi rồi dùng bông thấm nước dưỡng da, vỗ nhẹ hoặc đắp khoảng 30 phút lên phần da bị ánh nắng chiếu trực tiếp như vai, mặt... vừa có tác dụng dưỡng da, vừa khiến da se lại, giảm bớt được ảnh hưởng xấu của ánh nắng mặt trời đối với da.*
7. *Nếu có điều kiện, có thể dùng máy phun sương muối khoáng để cách mặt 15cm rồi phun lên bề mặt da để bổ sung lượng nước cho da.*

IV. LÀM ĐẸP DA TAY

1. PHƯƠNG PHÁP MÁT XA ĐỂ TAY ĐƯỢC MỀM MẠI

Ngoài việc dùng kem dưỡng da tay, bạn cũng nên mỗi tuần một lần tiến hành mát xa tay. Bạn có thể đến thẩm mỹ viện để làm hoặc tự làm tại nhà.

Trước tiên, bạn thoa dầu dưỡng hoặc kem dưỡng lên mu bàn tay chuẩn bị mát xa, dùng bàn tay kia mát xa cho đến khi cảm thấy tay nóng dần lên. Sau đó thoa dầu dưỡng hoặc kem dưỡng lên toàn bộ bàn tay rồi dùng ngón tay cái mát xa theo hình xoáy ốc. Thứ tự mát xa là từ mu bàn tay đến các ngón tay rồi lại đến mu bàn tay cho đến khi bàn tay có cảm giác nóng ấm.

Thao tác 1: Hai tay nắm chặt, sau đó dùng lực kéo căng 5 ngón tay xòe ra thành hình chiếc ô, làm liên tục 8 lần.

Thao tác 2: Hai bàn tay áp vào nhau, các ngón tay áp đối xứng, dùng các ngón tay phía bên trái đẩy các ngón tay bên phải cho đến khi các ngón tay bên phải ngửa ra sau, làm 8 lần, sau đó chuyển sang tay phải.

Thao tác 3: Ngửa lòng bàn tay phải, đặt mu bàn tay trái lên, dùng lực tay phải mát xa các ngón tay trái, bạn thấy hơi có cảm giác đau tức là bạn đã dùng đủ lực, làm vài lần sau đó đổi tay. Mỗi ngày có thể làm từ 2 - 3 lần tùy vào tình hình sức khỏe của bản thân. Mát xa tay không được dùng lực quá mức để tránh làm tổn thương da tay.

2. BẠN SỬA MÓNG TAY ĐÃ ĐÚNG CÁCH CHƯA?

Cách sửa và cách tạo hình móng tay phải dựa vào sự khác biệt của hình dạng bàn tay và các ngón tay. Các bước cụ thể như sau:

- Dùng bông thấm nước tẩy móng để xóa đi lớp sơn cũ. Có thể dùng kéo nhỏ hoặc bấm móng tay cắt góc móng tay theo hướng từ dưới lên trên. Hình dạng móng tùy thuộc vào hình dáng tay, có thể cắt móng vuông, móng tròn, móng nhọn hoặc để dạng tự nhiên.
- Sau khi cắt móng xong, dùng dũa móng để dũa bằng đi phần móng xước, giữa từ hai bên ra giữa, không nên giữa đi giữa lại, giữa và móng tay phải tạo thành một góc 450 và phải giữa theo một hướng. Những chỗ đã giữa xong nên thoa một lớp va-dơ-lin.
- Cắt đi lớp da xung quanh móng, phải cắt thật sát.
- Sau khi cắt xong, có thể thoa một lớp kem dưỡng móng lên móng, sau đó dùng ngón tay cái của tay kia mát xa nhẹ nhàng.
- Sửa móng xong, quét lên một lớp sơn móng tay, vừa để làm đẹp, vừa để bảo vệ móng tay.

3. CHỌN SƠN MÓNG TAY NHƯ THẾ NÀO?

- Dễ sơn, độ bám cao, độ bóng và màu sắc khó bong, trôi.
- Khô nhanh, mặt sơn mịn.
- Chống nước tốt.
- Màu đồng nhất, độ bóng tốt, chịu ma sát cao.

4. NHỮNG ĐIỀU NÊN TRÁNH ĐỂ BẢO VỆ VẺ ĐẸP CHO

ĐÔI TAY

Để tránh nước rửa bát, thuốc tẩy, bột giặt... tiếp xúc trực tiếp với da tay làm bong da tay, tay nứt nẻ, khi làm bếp, bạn nên đeo găng tay. Bạn cũng không nên đeo găng tay quá lâu, thường chỉ nên đeo khoảng 15 phút bởi vì nước nóng và nhiệt độ cơ thể sẽ làm tay chảy mồ hôi, làm ướt phần găng tay bên trong và làm ướt tay, không có lợi cho việc bảo vệ da tay. Bởi vậy bạn phải đảm bảo mặt trong của găng tay luôn khô ráo, sau khi dùng xong phải đem phơi khô.

Không nên sơn móng tay thường xuyên, tốt nhất là cách 3 - 5 ngày sơn một lần, mỗi tuần nên có 1 - 2 ngày không sơn móng tay để móng tay được nghỉ ngơi.

Móng tay yếu có thể là do cơ thể bạn thiếu vitamin nhóm B. Vitamin nhóm B có thể làm giảm khả năng lão hóa của da do rượu và thuốc lá gây ra. Các sản phẩm sữa và dầu cá biển có chứa một lượng rất phong phú các vitamin nhóm B. Ngoài ra, các thực phẩm ngũ cốc, thịt lợn... cũng chứa khá nhiều vitamin nhóm B.

Nếu viền móng tay bị nứt nghiêm trọng, bạn có thể ngâm tay vào dầu tràm ấm khoảng 20 phút, sau đó lau sạch dầu bám trên tay rồi thoa kem dưỡng.

Mu bàn tay nổi gân xanh làm mất mỹ quan, chủ yếu do 2 nguyên nhân chính: một là do bạn quá gầy, mỡ dưới da quá ít làm lộ gân; hai là do bạn thường xuyên làm các công việc tạo áp lực lên mu bàn tay. Do hoạt động hàng ngày của tay nên ngoài việc các khớp tay trở nên to và thô, các mạch máu ở tay cũng trở nên to ra. Bạn có thể thường xuyên thoa kem dưỡng và tập thể dục cho tay để cải thiện tình hình.

Hiện tượng lông tay mọc nhiều chủ yếu xuất hiện trong thời kỳ thiếu nữ, điều đó cho thấy bạn vẫn đang ở trong giai đoạn thanh xuân, khỏe mạnh, không nên quá lo lắng. Đợi đến khi chuẩn bị bước vào tuổi trung niên, hiện tượng lông mọc nhiều sẽ tự nhiên thay đổi. Bạn tuyệt đối không nên dùng dao cạo, nếu không khi lông mọc dài lại sẽ trở nên cứng hơn, đen hơn và nhiều hơn. Phương pháp tốt nhất là tẩy lông bằng pa-ra-phin, phương pháp này có thể giúp bạn giải quyết những phiền toái do lông tay mọc nhiều gây ra trong một thời gian nhất định.

5. LÀM THẾ NÀO ĐỂ CÓ ĐƯỢC ĐÔI BÀN TAY ĐẸP?

Các bước dưỡng tay

- Rửa sạch tay, nhẹ nhàng thấm khô nước.
- Thoa kem dưỡng da tay, nên thoa nhiều một chút.

- Thoa đều kem khắp tay đồng thời dùng búng ngón tay mát xa nhẹ nhàng để thành phần dưỡng thấm vào tay.
- Xỏ tay vào găng tay bằng vải bông, đợi khoảng vài phút để thành phần dưỡng ẩm thẩm thấu vào da.
- Tháo găng tay, bây giờ thì bạn đã có một đôi tay mịn màng và mềm mại.

Những điểm cần chú ý

- Rửa tay đúng cách: Nước rửa tay không được quá lạnh hay quá nóng, mùa hè và mùa thu có thể dùng nước máy để rửa. Mùa đông và mùa xuân nên rửa tay bằng nước ấm. Khi rửa tay không nên dùng xà phòng có chứa nhiều chất kiềm hay xà phòng giặt để tránh làm tổn thương lớp chất sừng của da. Nếu móng tay và kẽ móng tay có chất bẩn, bạn hãy dùng bàn chải mềm để cọ sạch. Rửa tay xong dùng khăn mặt sạch lau khô và thoa kem dưỡng.
- Chọn mua vài đôi găng tay chuyên dụng. Khi xách hoặc chuyển những đồ vật quá nặng hoặc thô ráp, bạn phải đeo găng tay lao động dày và chịu ma sát. Khi tiếp xúc với các chất dễ gây kích ứng da như nước rửa bát, xà phòng giặt, thuốc tẩy... bạn nên dùng găng tay cao su. Những khi trời lạnh cần đi ra ngoài, bạn nên dùng loại găng tay giữ ấm loại mềm.
- Mỗi khi đi ra ngoài, bạn nên thoa kem chống nắng hoặc kem dưỡng da lên tay để bảo vệ đôi tay khỏi ánh nắng mặt trời và gió bụi.
- Khi xem TV hoặc ngồi nghỉ ngơi nên làm vài động tác thể dục cho tay, ví dụ bạn có thể mô phỏng động tác chơi đàn piano, hoặc đan hai tay vào nhau và xoay cổ tay, hoặc bạn có thể nắm chặt tay lại, rồi xòe rộng 5 ngón tay ra, sau đó lại nắm tay lại để vận động các khớp tay cho linh hoạt.
- Cân đối chế độ ăn uống hàng ngày.
- Thường xuyên cắt sửa, vệ sinh móng tay.

V. LÀM ĐẸP DA CHÂN

1. VẤN ĐỀ THEN CHỐT TRONG VIỆC BẢO VỆ DA CHÂN

LÀ GÌ?

Đó là bạn phải tìm được cho mình một đôi giày vừa với cỡ chân của mình. Trước những đôi giày đẹp lung linh, đủ các kiểu dáng và màu sắc, bạn phải lựa chọn thật cẩn thận. Tiêu chuẩn lựa chọn giày phải xuất phát từ mục đích muốn tìm một đôi giày vừa với cỡ chân để bảo vệ đôi chân mình. Một đôi giày quá rộng sẽ làm tăng ma sát giữa giày và chân, giày quá chật sẽ tạo sức ép lên các mạch máu và dây thần kinh ở chân. Bởi vậy, để có được một đôi bàn chân đẹp và khỏe mạnh, bạn hãy thận trọng khi chọn giày.

Sự bó buộc và ma sát của giày đối với chân sẽ tạo ra một lớp da cứng xấu xí xung quanh bàn chân, cho dù bạn có dùng đá kỳ kỳ thật lực cũng chẳng có cách nào loại bỏ được nó, ngược lại càng làm cho lớp da cứng phát triển nhanh hơn. Để đối phó với lớp da cứng này, trước tiên bạn phải làm mềm lớp da bằng cách ngâm chân, sau đó cắt cẩn thận lớp da khô bong ra rồi tiến hành mát xa chân. Bạn phải chú ý một điểm là nhất thiết phải dùng kem dưỡng da chân để mát xa, nếu không có, bạn có thể thay thế bằng kem mát xa tay. Việc làm đó có thể làm tăng tính thẩm thấu thành phần dinh dưỡng, làm giảm bớt sự ma sát của giày đối với đôi chân. Làm liên tục khoảng 3 - 5 lần như vậy, bạn sẽ có một đôi chân đẹp khiến nhiều người phải ngưỡng mộ. Khi đã sở hữu đôi chân đẹp rồi bạn vẫn cần phải duy trì việc dưỡng da chân hàng ngày.

Buổi tối, trước khi đi ngủ bạn nên ngâm chân để loại bỏ lớp da chết, dùng tay xoa nhẹ vào lòng bàn chân, kẽ ngón chân, gót chân, tránh để lớp da chết tích tụ lại thành lớp da cứng, sau khi rửa sạch chân, bạn có thể thoa chút kem dưỡng cho chân được mềm mại.

2. PHƯƠNG PHÁP MÁT XA CHÂN SAU NHỮNG CHUYẾN ĐI BỘ ĐƯỜNG TRƯỜNG

Sau những chuyến đi chơi du lịch, hoặc những khi thời tiết đột ngột trở lạnh, đôi bàn chân của bạn rất cần được chăm sóc thật kỹ càng. Trước tiên, bạn rửa sạch chân rồi ngâm chân, sau đó thoa kem dưỡng rồi dùng vải mềm bọc chân lại, đi tất vào, đợi khoảng 1 - 2 tiếng thì tháo ra.

Khi chân bị đau do đi bộ nhiều, phương pháp đơn giản mà có hiệu quả nhất là ngâm chân vào nước nóng khoảng 30 - 40°C, hai bàn chân cọ nhẹ nhàng vào nhau. Ngâm khoảng 20 phút, sau đó lau khô chân, lên giường nằm duỗi thẳng chân, gác chân cao lên một chút. Chỉ ít phút sau, bạn sẽ cảm thấy cảm giác đau nhức biến mất. Ngoài ra, mỗi tuần bạn nên ngâm chân một lần, sẽ rất có lợi cho sức khỏe của bạn.

3. LÀM THẾ NÀO ĐỂ PHÒNG TRÁNH DA CHÂN BỊ NỨT?

Có một số người hay bị nứt tay nứt chân, đặc biệt là lòng bàn tay và gót chân, nhất là vào mùa thu và mùa đông. Số người gặp tình trạng thường tập trung ở những phụ nữ trung và cao tuổi. Chân tay bị nứt sẽ đem đến nhiều bất tiện cho những người bị mắc bệnh.

Vậy hiện tượng này xảy ra như thế nào? Nguyên nhân thì có rất nhiều nhưng 3 nhân tố chính gây ra tình trạng nứt nẻ da là do da bị dày lên, khô ráp và các hoạt động liên quan của chân tay. Ở những người già, do lượng nước trong lớp chất sừng tương đối ít, lượng dầu bài tiết cũng ít, tính đàn hồi của da giảm nên da càng dễ bị nứt nẻ.

Để phòng tránh da nứt nẻ, bạn phải chú ý vệ sinh cá nhân, chú ý bảo vệ da. Mùa đông, da bị khô, bạn nên thoa kem dưỡng có chứa dầu để làm mềm và ẩm da. Tránh dùng xà phòng, bột giặt để rửa tay. Ngoài việc thoa kem dưỡng, bạn có thể uống thêm vitamin A, vitamin D và vitamin E.

4. NHỮNG ĐIỂM CẦN CHÚ Ý KHI TIẾN HÀNH CHỮA TRỊ ĐÔI CHÂN?

Ở chân có rất nhiều mạch máu nhỏ và dây thần kinh. Lý luận của bên Đông y cho rằng các huyết vị ở chân có rất nhiều ảnh hưởng đến các cơ quan khác cơ thể như tim, thận, dạ dày.... Phương pháp điều trị bằng dược thảo là thông qua phương pháp ngâm chân để làm giãn nở các mạch máu nhỏ, để các chất chứa bên trong thảo dược tác dụng lên các mạch máu nhỏ, các dây thần kinh và các huyết vị, giảm bớt sự mệt mỏi cho cơ thể, giảm huyết áp. Phương pháp điều trị bằng thảo dược rất có lợi cho sức khỏe toàn bộ cơ thể. Phương pháp này bạn không nên thực hiện ở những nơi công cộng để tránh lây các bệnh truyền nhiễm.

VI. ĐÔI MÔI GỢI CẢM

1. CÁCH KHẮC PHỤC NHƯỢC ĐIỂM CỦA MÔI

- Môi mỏng: Dùng bút kẻ môi màu đỏ nâu để vẽ viền môi, bạn vẽ viền môi rộng hơn môi thật, sau đó thoa son môi vào trong viền môi vừa kẻ, son phải thoa đều, che hết phần da vẽ thêm sao cho thật tự nhiên.
- Môi dày: Trước tiên dùng phấn nền che đi phần viền môi tự nhiên, màu của phấn

nền phải đậm hơn màu phấn nền của da để tránh bị lộ. Kẻ viền môi cách viền môi tự nhiên khoảng 1mm về phía trong, chọn loại son màu sẫm một chút, phần giữa môi tô đậm hơn hai bên.

- **Môi dẹt:** Trước tiên dùng son hơi sẫm màu thoa lên môi để làm nổi bật hình môi. Sau đó dùng son hơi nhạt màu thoa lên phần giữa của góc môi, cuối cùng thoa son màu đỏ tươi lên phần giữa môi trên và môi dưới. Giờ thì đôi môi của bạn đã trở nên đầy đặn hơn.
- **Môi trễ:** Dùng bút kẻ môi vẽ từ góc môi dưới vẽ lên, vượt ra ngoài góc mép để mép có cảm giác được nâng cao lên, vẽ đường môi trên nối tiếp với đường môi dưới, sau đó thoa son môi.
- **Môi rộng:** Đánh một lớp phấn nền lên môi để che đi viền môi cũ, sau đó dùng bút chì vẽ lại viền môi mới ở trong viền môi cũ, thu ngắn đường góc môi, rồi thoa son màu sẫm.
- **Môi to:** Khi vẽ viền môi, nên vẽ lùi vào 1mm so với viền môi tự nhiên, sau đó thoa son môi, mép ngoài thoa màu sẫm, mép trong thoa màu sáng.
- **Môi nhỏ:** Khi vẽ viền môi, vẽ lùi ra ngoài 1mm so với viền môi tự nhiên. Định môi vẽ cao lên một chút, chọn son môi màu sáng bóng, tránh chọn màu tối.

2. BÍ QUYẾT KHI TÔ SON MÔI

- Dùng bút chì kẻ môi vẽ viền môi. Màu của bút chì kẻ môi phải đậm hơn một chút so với màu son môi. Đường môi trên phải tự nhiên, lực dùng khi kẻ môi phải chắc và đều.
- Dùng son môi dạng bút chì hoặc dùng chổi đánh môi để thoa son. Thoa son theo chiều ngang của môi, phần giữa môi đánh nhạt hơn tạo cảm giác đầy đặn, căng mọng. Sau cùng dùng khăn giấy thấm nhẹ lên môi để hút bớt chất dầu thừa. Sau khi tô xong son môi, mím nhẹ hai môi lại với nhau để màu son được đều và tự nhiên. Để đôi môi thêm gợi cảm, có thể thoa thêm một chút son bóng.
- Nếu lỡ tô son môi ra ngoài viền môi, bạn có thể dùng khăn giấy mềm hoặc đầu bông tròn nhẹ nhàng lau đi, sau đó thoa lại một chút phấn nền.

Một điểm cần chú ý khi tô son là khuỷu tay nên tỳ vào bàn trang điểm, ngón út áp vào cằm làm điểm tựa để cố định tay, như vậy khi vẽ viền môi sẽ không bị lệch. Khi tô son môi, nên thoa

trước một lớp son dưỡng không màu, như vậy son môi sẽ không trực tiếp tiếp xúc với môi, giảm thiểu được kích ứng của son đối với môi. Khi tẩy trang, bạn cũng nên thoa một lớp kem lên môi để loại bỏ bột son, sau đó mới dùng khăn giấy hoặc bông để lau sạch.

VII. ĐỂ CÓ ĐÔI MẮT ĐẸP

1. BÍ QUYẾT CHẢI MI

Kiểu lông mi mọc thẳng và hướng xuống dưới rất khó chải mascara, hiệu quả đạt được cũng không tốt.

Để có làn mi đẹp, trước tiên bạn phải dùng kẹp mi để uốn cong lông mi. Khi kẹp, mắt nhìn xuống, đưa kẹp vào sát chân lông mi rồi kẹp lại, nhớ là không được dùng lực uốn quá mạnh.

Sau khi uốn xong phần chân, đưa kẹp ra phía đầu lông mi, tiếp tục uốn khoảng 3 - 4 lần thì lông mi sẽ cong lên.

Kẹp mi phải được kiểm tra kỹ trước khi dùng bởi vì nếu phần cao su trên kẹp mi không đều do bị tuột thì có thể sẽ làm gãy lông mi khi uốn.

Bạn có thể dùng loại mascara nối mi. Trong mascara loại này có các sợi mà khi được chải lên lông mi, các sợi này sẽ bám vào lông mi, làm cho lông mi của bạn trở nên dày hơn, dài hơn.

Khi chải mascara, mắt nhìn xuống, chải mascara theo hướng từ chân đến ngọn lông mi. không nên chải quá nhiều, phải chải thật mỏng và đều thì mới giữ được dáng lông mi cong lâu và tự nhiên.

2. SỬ DỤNG LÔNG MI GIẢ CẦN CHÚ Ý NHỮNG ĐIỂM GÌ?

Nếu lông mi của bạn quá ngắn, quá ít hoặc khi chải mascara không được đẹp, bạn có thể sử dụng lông mi giả. Để lông mi giả trông được tự nhiên, bạn có thể lựa chọn loại lông mi giả có màu sắc, độ dày gần giống với lông mi thật của mình nhưng dài hơn.

Trước tiên, phải điều chỉnh độ dài và độ rộng của lông mi giả. Độ dài của lông mi giả phải thật phù hợp, thông thường chỉ cần hơi dài hơn lông mi thật một chút, khoảng bằng 2/3 độ dài của mắt. Độ rộng (chỉ chiều dài của cả chiếc lông mi giả) thường ngắn hơn đường viền mắt 3mm là được. Nếu bạn cắt dài bằng đường viền mắt thì khi bạn chớp mắt, lông mi giả sẽ bị rụng ra.

Cách cắt lông mi giả như sau: bắt đầu cắt từ phía góc mắt, chiếc lông đầu tiên cắt chừa lại 1/3, cách ra 4 chiếc, chiếc thứ 5 cắt chừa lại 1/2, bỏ cách 3 chiếc, chiếc thứ 9 cắt chừa lại 1/4, như vậy chiếc lông mi giả của bạn trông sẽ rất tự nhiên.

Khi dán lông mi giả, phải chú ý những điểm sau:

- Chiều dài của lông mi giả bằng 2/3 chiều dài mắt, phần ngắn hơn dán gần đuôi mắt.
- Phun một lớp keo mỏng lên viền chân lông mi giả, lớp keo không được bám vào lông mi, cũng không được phun keo lên mắt để tránh gây tổn thương cho mắt.
- Khi keo gần khô thì dán lông mi giả lên mắt, phải nhớ là đầu ngắn hơn thì dán ở góc trong mắt, phần dài hơn thì dán ở góc ngoài mắt, không được dán ngược.
- Đợi khi keo khô hết, chải lên lông mi giả một lớp mascara để kết dính lớp lông mi giả và thật với nhau, trông cho tự nhiên.
- Nếu lần đầu bạn dán lông mi giả, bạn nên cắt bỏ đi 1/3 chiều dài mi giả, sau khi sửa lại hoàn chỉnh thì dán lên mắt theo hướng từ đuôi mắt dán lên, vừa dễ thao tác lại trông tự nhiên. Sau này khi đã quen tay thì bạn có thể để nguyên không cần cắt.
- Khi tháo lông mi giả, không được cầm vài sợi rồi giật xuống, làm như vậy rất dễ làm gãy lông mi. Phải gỡ thật từ từ, gỡ từ phần giữa trước, sau đó dùng ngón út gỡ đoạn ở góc trong mắt, động tác phải thật nhẹ nhàng.

Lông mi giả đã qua sử dụng phải tẩy sạch lớp keo dán rồi đặt ngay ngắn vào trong hộp, như vậy mới giữ cho độ cong của lông mi giả được lâu, tiện cho các lần sử dụng sau.

3. LÀM THẾ NÀO ĐỂ CÓ MỘT ÁNH MẮT SÂU THẨM?

Lựa chọn nước kẻ mắt hoặc bút kẻ mắt. Bút kẻ mắt hoặc nước kẻ mắt đều có thể nhấn mạnh đường viền mắt nhưng bút kẻ mắt đem lại cảm giác mềm mại và đối với những người mới học trang điểm thì sẽ dễ thao tác hơn. Vẽ bằng nước kẻ mắt thì sẽ có cảm giác đậm hơn, rõ hơn, với những người đã quen trang điểm thì lại cảm thấy vẽ bằng nước kẻ mắt tiện hơn.

Kỹ thuật kẻ viền mắt. Bạn phải vẽ thật nhẹ nhàng để tránh viền mắt quá đậm, quá thô. Tránh vẽ viền dưới mắt quá lộ, khiến mắt mất đi vẻ tự nhiên. Nên vẽ sát vào chân lông mi để lông mi có cảm giác đen và dày hơn. Dùng bút chì hoặc bóng mắt thoa lên phần gần đầu mắt rồi dùng ngón tay hất ra phía ngoài tạo bóng mắt, tạo hiệu quả như khi bạn tạo bóng mũi.

Màu viền mắt cũng rất quan trọng, 3 màu phù hợp với người phương Đông là nâu sẫm, xám thiếc và đen. Các màu khác như màu da cam, màu đỏ và màu ánh kim khi sử dụng phải chú ý kết hợp với màu mắt, nếu không sẽ không đạt được hiệu quả như mong đợi.

4. BẠN THÍCH HỢP VỚI DÁNG LÔNG MI NÀO?

- Mặt hình quả trám: Những người có khuôn mặt hình quả trám thường có gò má cao, cằm gầy nhọn, càng làm nổi bật phần má. Bởi vậy lông mày không nên vẽ hướng xuống, nên vẽ bằng, kéo dài về hai bên.
- Mặt hình tam giác ngược: chiếc cằm nhọn càng trở nên nhọn hơn, có nhiều người vì muốn khuôn mặt có thần nên vẽ lông mày đậm theo hình chữ A nhưng làm như vậy là phản tác dụng. Những người có khuôn mặt hình tam giác ngược nên vẽ lông mày hình tròn thì có thể khiến cho khuôn mặt có cảm giác to hơn.
- Mặt hình tam giác: Nếu lông mày vẽ ngắn, tròn sẽ càng làm lộ chiếc cằm to, rộng. Lông mày nên vẽ dài và rõ, đỉnh lông mày nằm ở phần chính giữa mắt.
- Mặt hình chữ nhật: Bạn nên vẽ một đôi lông mày bằng bởi vì một đôi lông mày thẳng và đậm sẽ cắt ngang khuôn mặt dài của bạn, tạo được hiệu quả tốt, khắc phục khuyết điểm của khuôn mặt. Không nên vẽ lông mày chéo lên vì như vậy càng làm cho khuôn mặt của bạn dài ra.
- Mặt hình tròn: Khuôn mặt tròn ngược lại với khuôn mặt hình chữ nhật, lông mày nên vẽ chéo lên, tạo cảm giác mặt dài ra. Không nên vẽ lông mày thẳng bởi vì như vậy sẽ tạo ra một đường thẳng cắt ngang khuôn mặt, khiến mặt bạn càng trở nên ngắn hơn.
- Mặt hình vuông: Nên vẽ lông mày 4 góc thuận theo dáng khuôn mặt, khiến khuôn mặt trông mềm mại hơn, tạo được hiệu quả tốt hơn.

VIII. ĐỂ CÓ MÁI TÓC ĐẸP

1. BẠN GỘI ĐẦU ĐÃ ĐÚNG CÁCH CHƯA?

Gội đầu đúng cách cũng là một kỹ năng để có được mái tóc đẹp. Trước tiên phải dựa vào đặc điểm của tóc để lựa chọn dầu gội sao cho phù hợp. Hiện nay trên thị trường có rất nhiều loại dầu gội đầu, bởi vậy bạn nên căn cứ vào chất tóc để lựa chọn.

Nếu tóc bạn ngắn, không bị tổn thương thì bạn có thể chọn loại dầu gội thông thường. Ngược lại, nếu tóc bạn dài, dễ rối, bị hổng, khô thì bạn phải lựa chọn loại dầu gội 2 trong 1. Với những người tóc có gàu thì phải chọn loại dầu gội trị gàu. Ngoài ra, khi gội, trước tiên phải chải thẳng tóc, gội ướt tóc, sau đó mới thoa dầu gội đầu, dùng đầu ngón tay bóp nhẹ lên tóc và da đầu để thúc đẩy quá trình tuần hoàn máu của da đầu, không được dùng móng tay để cào. Sau đó dùng nước ấm gội sạch hết bọt, nhớ là gội nước từ trên xuống dưới. Số lần gội đầu nên căn cứ vào tóc và chất tóc của từng người. Nếu tóc khô và chất tóc cũng khô thì chỉ nên gội đầu 1 tuần 1 lần. Nhưng với tóc dầu thì phải gội đầu 2 ngày 1 lần. Ngoài ra, những người tóc ngắn, gội đầu xong không nên sấy khô mà nên để cho tóc tự khô.

2. KHI CHỌN DẦU GỘI ĐẦU NÊN CHÚ Ý NHỮNG ĐIỂM GÌ?

Chọn dùng loại dầu gội tốt, không những làm sạch được da đầu mà còn có thể cải thiện tuần hoàn máu cho da đầu, có tác dụng tích cực đối với việc thúc đẩy tóc mọc dài nhanh.

Bạn có thể căn cứ vào tình hình của bản thân để lựa chọn cho mình loại dầu gội thích hợp với tóc.

Với những người thường hay dùng keo xịt tóc, tóc sẽ rất dễ hấp thụ bụi bẩn, thêm vào đó, những sản phẩm hóa học này lại có độ bám rất cao. Bởi vậy nên lựa chọn những loại dầu gội có độ pH cao. Nhưng sau khi gội xong nên thoa một chút kem dưỡng tóc để làm giảm bớt kích ứng của dầu gội đối với tóc và da đầu, giúp tóc được bóng mượt.

Với tóc nhuộm, nên chọn loại dầu gội có độ pH thấp thiên về tính axit bởi vì loại dầu gội này có thể làm cho lớp chất sừng của tóc đóng kín lại và tóc sẽ không bị trôi màu.

Những loại dầu gội có thành phần thực vật cung cấp lượng protein thực vật tự nhiên cho tóc, có tác dụng bảo vệ da đầu, đồng thời nó còn chứa các thành phần làm sạch tóc giống như các loại dầu gội thông thường khác.

Những loại dầu gội có chứa thành phần thảo dược, ngoài những tác dụng như những loại dầu gội khác nó còn có thể phát huy được tác dụng của từng loại thảo dược ở những mức độ khác nhau. Đặc điểm chính của loại dầu gội này là hiệu quả ổn định, lâu dài, không gây kích ứng đối với da đầu.

Mỗi người có thể căn cứ vào chất tóc của mình để lựa chọn dầu gội phù hợp, tuy nhiên, không nên dùng thường xuyên một loại dầu gội đầu. Thời tiết thay đổi cũng có ảnh hưởng nhất định

đối với chất tóc. Vào mùa thu và mùa đông, nên chọn những loại dầu gội giữ ẩm, còn mùa hè thì lại nên chọn loại dầu gội bạc hà, đem lại cảm giác mát mẻ, sảng khoái cho tóc và da đầu.

Không được sử dụng các sản phẩm nhái nhãn mác, chất lượng kém để tránh làm tổn thương tóc và da đầu.

3. SỬ DỤNG SẢN PHẨM DƯỠNG TÓC NHƯ THẾ NÀO?

Sản phẩm dưỡng tóc được dùng sau khi gội xong để làm mềm tóc. Khi thoa lên tóc, nó tạo thành một lớp màng mỏng đơn phân tử khiến tóc trở nên mềm mại và bóng mượt tự nhiên, đồng thời còn làm giảm sự phát sinh tĩnh điện.

Sản phẩm dưỡng tóc có thể phân thành 2 loại: dạng trong suốt và dạng sữa. Về hiệu quả thì cả hai loại đều tốt, về thói quen sử dụng thì mọi người thường sử dụng dạng sữa nhiều hơn.

Đặc điểm của sản phẩm dưỡng tóc là sau khi sử dụng, tóc mềm, dễ chải, bóng tự nhiên, chống tĩnh điện đồng thời có tác dụng nhất định trong việc phục hồi lại tóc bị hư tổn. Bởi vậy nó rất được người tiêu dùng ưa chuộng.

Những người có tóc dầu thường luôn cho rằng mình không nên dùng sản phẩm dưỡng tóc bởi tóc của họ đã luôn có cảm giác bóng. Thực ra dầu trên tóc và chất dinh dưỡng có trong sản phẩm dưỡng tóc không phải là cùng một dạng vật chất. Để bảo vệ tóc, bạn có thể sử dụng loại dưỡng tóc trong suốt hoặc loại tăng cường protein, thỉnh thoảng nên dùng thêm loại dưỡng ẩm, sẽ rất tốt cho mái tóc dầu của bạn.

Muốn khôi phục lại nhanh chóng mái tóc bị hư tổn, không phải cứ để chất dưỡng trên tóc càng lâu càng tốt. Bạn chỉ cần để chất dưỡng có đủ thời gian thẩm thấu vào tóc và da đầu, để quá lâu cũng không thể làm tăng hiệu quả của sản phẩm, thậm chí có thể còn làm tóc bị khô.

Có một điểm bạn cần lưu ý đó là sản phẩm dưỡng chỉ có thể làm tăng độ bóng cho tóc chứ không thể làm cho tóc đen hơn.

Màu của tóc là do gen di truyền và do chế độ dưỡng tóc sau này quyết định. Không để tóc bị phơi nắng cũng có thể tránh làm cho tóc bị vàng.

Đối với sản phẩm dưỡng và dầu gội, chúng tôi khuyên bạn nên sử dụng cùng một loại thương hiệu bởi vì trong quá trình khai thác và sản xuất, các nhà nghiên cứu đã tính đến sự tương hỗ, bổ trợ trong công dụng của chúng, hơn nữa độ an toàn lại cao, tuy rằng không phải là tuyệt đối.

4. NHỮNG ĐIỂM CẦN CHÚ Ý KHI UỐN TÓC

- Trước khi uốn tóc bạn nên gội đầu bằng loại dầu gội có khả năng loại bỏ các khoáng vật tích tụ trên tóc, để sau khi uốn, màu tóc sẽ đều, thời gian tóc giữ nếp cũng lâu hơn. Bạn nên chọn loại dầu gội giữ ẩm, sau khi uốn tóc nên thoa kem dưỡng để bổ sung protein cho tóc, giúp tóc không bị yếu, gãy.
- Không nên uốn tóc quá độ: Tóc sau khi uốn xong quá quăn, gặp thời tiết ẩm sẽ rất khó chải, khi tóc khô sẽ có cảm giác thô ráp, không còn độ bóng. Bởi vậy khi uốn tóc, ngoài việc lựa chọn thuốc uốn, bạn còn phải chú ý tới thời gian uốn.
- Không nên uốn tóc thường xuyên: Uốn tóc quá thường xuyên sẽ biến mái tóc đen bóng của bạn thành mái tóc khô vàng. Chúng ta biết rằng uốn tóc được chia làm 2 kiểu: uốn nóng và uốn lạnh. Uốn nóng dễ làm tóc mất đi chất dầu và nước do uốn ở nhiệt độ cao, bởi vậy, tóc sẽ trở nên khô, mất đi độ bóng và dễ rụng. Ngoài ra còn có thể làm da đầu xuất hiện gàu, không có lợi cho sự phát triển của tóc. Thế thì phải chăng uốn lạnh không làm hại đến tóc? Thuốc uốn lạnh cũng có tính kiềm mạnh, nếu sử dụng quá nhiều không những làm biến chất chất sừng của tóc, làm giảm khả năng chịu lực kéo của tóc mà còn làm giảm lượng dầu trong tóc, khiến tóc trở nên khô, vàng. Bởi vậy cho dù là uốn nóng hay uốn lạnh thì đều không nên làm thường xuyên, khoảng nửa năm uốn 1 lần là tốt nhất.
- Không nên tiến hành uốn tóc và nhuộm tóc cùng một lúc. Bởi vì cả uốn tóc và nhuộm tóc đều gây tổn thương cho tóc. Ngoài ra, uốn tóc xong rồi nhuộm thì thuốc uốn tóc sẽ ảnh hưởng đến hiệu quả của màu nhuộm. Bởi vậy thông thường sau khi uốn tóc 1 tháng thì mới nên nhuộm tóc.

5. NHỮNG THỰC PHẨM TỐT CHO TÓC

Muốn bảo dưỡng tóc, điều quan trọng là phải bổ sung đầy đủ vitamin cho tóc. Cơ thể có đầy đủ vitamin thì tóc mới có thể đen bóng mượt mà. Những loại vitamin có lợi cho tóc gồm có vitamin B2, vitamin D, vitamin E, vitamin H... Có thể do thiếu một loại vitamin nào đó mà tóc có thể bị vàng, bị chẻ, mất đi độ bóng, rụng tóc, mọc tóc trắng... Vậy nên chọn những loại thực phẩm như thế nào để có thể đảm bảo được lượng vitamin cần thiết cho cơ thể?

Những người tóc bị vàng và chẻ, ngoài nguyên nhân do thể lực và tinh lực bị tiêu hao quá nhiều, còn có nguyên nhân là do ăn quá nhiều đồ ngọt, lượng đường trong cơ thể quá thừa gây ra. Bởi vậy nên ăn nhiều hải đới, các loại đậu, sữa bò, trứng tươi, rau xanh và hoa quả; gan tạng động vật, thịt nạc, rau cần, nấm, quýt, dứa... cũng có thể ăn với một lượng thích hợp.

Những người tóc khô, mất độ bóng, dễ gãy nên ăn nhiều dầu thực vật và những loại thực phẩm có chứa protein, vitamin A và iốt.

Hiện tượng tóc bạc mọc quá sớm, nếu không phải do yếu tố di truyền, bạn có thể khắc phục bằng cách ăn nhiều lạc, chuối tiêu, trứng gà, các loại đậu và uống bia. Bạn cũng có thể ăn nhiều các thực phẩm có chứa các nguyên tố vi lượng như đồng, sắt... như: cà chua, hồng, rau cải, khoai tây, vùng đen... Những thực phẩm này đều có thể làm cho tóc mọc dài và đen.

Nếu bạn muốn tóc thêm bóng mượt và tăng tính đàn hồi, bạn nên ăn nhiều hoa quả, rau cải, củ cải, lạc và giá đỗ.

Nếu tóc rụng quá nhiều, bạn có thể ăn các loại thực phẩm có chứa các nguyên tố vi lượng như canxi, sắt, lưu huỳnh... như: đậu đen, trứng tươi, sữa bò, vùng đen, các loại cá và canh xương.

CHƯƠNG III

ĐỂ CÓ ĐƯỢC MỘT THÂN HÌNH ĐẸP

I. VỀ ĐẸP KHỎE MẠNH.

1. THẾ NÀO GỌI LÀ KHỎE ĐẸP?

Khỏe đẹp tức là có một cơ thể khỏe mạnh và một thể hình đẹp. Đây là tiêu chuẩn được đánh giá tổng hợp đối với con người về các phương diện tóc, da, thể hình, tâm thái, động tác và tác phong dựa trên nguyên tắc sức khỏe ngoại hình, tuổi tác và giới tính.

Khỏe mạnh là điều kiện đầu tiên và là cơ sở của sự khỏe đẹp. Nếu không có một thể chất khỏe mạnh, một thể lực cường tráng, một sức sống tràn trề thì không thể đạt đến sự khỏe đẹp. Chỉ có những người tràn trề sức sống, khỏe mạnh mới có thể hi vọng thông qua tập luyện để đạt được tiêu chuẩn khỏe đẹp.

Có rất nhiều phương pháp tập luyện ví dụ bạn có thể sử dụng tạ đĩa, tạ tay hoặc máy tập tổng hợp, hoặc bạn có thể tập thể dục nhịp điệu, thể dục thẩm mỹ hoặc học khiêu vũ...

Vậy thế nào là khỏe mạnh? Thông thường, một người khỏe mạnh là người có các cơ quan, hệ thống trong và ngoài cơ thể hoạt động tốt, chức năng bình thường, thể chất tráng kiện, tinh lực dồi dào, không có bệnh tật gì, trạng thái tâm lý ổn định, năng lực hoạt động xã hội tốt.

Những người khỏe mạnh thường có tinh thần ổn định, tâm trạng vui vẻ, khiến người khác có cảm tình. Những người ốm yếu lắm bệnh luôn có tư tưởng nặng nề, tâm trạng trầm tư, lo lắng. Những người khỏe mạnh có tác phong linh hoạt, hài hòa, làm việc đạt hiệu suất cao, nhịp sống nhanh, đem lại cho người khác cảm giác vui vẻ, thoải mái.

Không có sức khỏe thì không thể khỏe đẹp. Sức khỏe là xuất phát từ nội tại, từ bản chất của mỗi con người. Tuy nhiên nếu chỉ khỏe mạnh không thôi thì con người vẫn chưa cảm thấy thỏa mãn, họ vẫn theo đuổi một cơ thể đẹp khiến mọi người phải ngưỡng mộ, nam giới là vẻ đẹp cơ bắp, nữ giới là vẻ đẹp của những đường cong gợi cảm. Bởi vậy, con người luôn nỗ lực thông qua hoạt động thể dục thẩm mỹ để cải thiện ngoại hình, tạo dựng sự khỏe đẹp. Vì thế, khỏe mạnh + cơ thể đẹp = khỏe đẹp.

2. TIÊU CHUẨN VỀ THẨM MỸ CỦA NỮ GIỚI HIỆN ĐẠI LÀ GÌ?

- Phải có cơ bắp vừa phải và một thể lực khỏe mạnh. Xét về cơ bắp và mỡ, cơ bắp của nữ giới chỉ được chiếm 40 - 45% trọng lượng toàn bộ cơ thể, lượng mỡ chỉ được chiếm 18% trọng lượng cơ thể. Nữ giới phải có lượng cơ bắp vừa phải và dưới da phải có một lượng mỡ vừa phải thì mới có thể làm nổi bật lên những đường cong của cơ thể.
- Phải có được sự đầy đặn và những đường cong tiêu biểu của nữ giới. Tiêu chuẩn thể hình của nữ giới là đầy đặn chứ không béo, thon thả chứ không gầy, một bộ ngực đầy đặn là một trong những tiêu chí quan trọng cấu thành nên những đường cong gợi cảm của nữ giới. Một chiếc bụng rắn chắc và phẳng và chiếc eo thon thả cộng với cặp mông đầy đặn, to vừa phải tạo nên đường cong thứ hai cho cơ thể. Ngoài ra, tay chân cần phải đầy đặn và cũng phải có sức khỏe cơ bắp.
- Da dẻ hồng hào, mịn màng. Làn da này có thể đem lại cho người khác cảm giác tràn trề sức sống, tăng thêm sức hấp dẫn của nữ giới. Một làn da đen, thô ráp, hoặc trắng bệch, thậm chí có màu vàng sẽ ảnh hưởng không nhỏ đến vẻ đẹp của người phụ nữ. Bình thường nên tăng cường dưỡng da và vệ sinh da, duy trì một tâm trạng vui vẻ và lành mạnh.
- Tư thế và thái độ đoan trang, nhẹ nhàng. Tính cách hoạt bát, cởi mở, thân thiện cũng làm tăng thêm vẻ đẹp nội tâm cho người phụ nữ hiện đại.

3. HÌNH THỂ CỦA BẠN CÓ THUỘC LOẠI TIÊU CHUẨN HAY KHÔNG?

Người đẹp không hẳn là dáng phải cao. một cô gái nhỏ nhắn nhưng có số đo 3 vòng chuẩn thì cũng vẫn được coi là một người đẹp. Vậy chỉ số của các vòng như thế nào thì được gọi là chuẩn?

- Chiều cao, cân nặng: Trọng lượng tiêu chuẩn được tính theo công thức:

Chiều cao - 100 x 0.9.

Ví dụ: người cao 1.55m phải có trọng lượng là 49.5kg

- Tỷ lệ thân trên/ dưới: Lấy rốn làm mốc, tỷ lệ của thân trên/ dưới phải là 5 : 4.

- Số đo 3 vòng: Vòng hông phải lớn hơn vòng ngực 4cm. Nếu bạn cao 1.60m thì vòng ngực của bạn phải là 84cm.
- Vòng đùi: Đo ở phần lớn nhất của đùi. Vòng đùi phải nhỏ hơn vòng eo 10cm.
- Vòng bắp chân: Đo ở phần lớn nhất của bắp chân. Vòng bắp chân phải nhỏ hơn vòng eo 20cm.
- Vòng cổ chân: Đo ở phần nhỏ nhất của cổ chân. Vòng cổ chân phải nhỏ hơn vòng bắp chân 10cm.
- Vòng cổ tay: Vòng cổ tay phải nhỏ hơn vòng cổ chân 5cm.
- Vòng bắp tay trên: Đo ở phần giữa khớp vai và khớp khuỷu tay. Vòng bắp tay trên phải bằng $1/2$ vòng đùi.
- Vòng cổ: Vòng cổ bằng vòng bắp chân.
- Rộng vai: Khoảng cách giữa hai đỉnh vai = $1/2$ vòng ngực - 4cm.
- Dài chân: Đo từ chóp xương hông xuống đến sát đất, độ dài ít phải bằng $1/2$ chiều cao, nếu hơn $1/2$ là đẹp nhất.
- Vòng hai chân: Hai chân khép lại, đo tại phần to nhất của hai chân, số đo này phải nhỏ hơn vòng mông.

4. LÀM THẾ NÀO ĐỂ DUY TRÌ ĐƯỢC MỘT THÂN HÌNH ĐẸP?

- Trong cuộc sống thường nhật, các tư thế đứng, ngồi, đi đều phải phù hợp với yêu cầu thẩm mỹ. Để có bộ ngực đẹp, bạn phải ngẩng cao đầu, mắt nhìn thẳng, hạ thấp vai, vươn thẳng ngực, khép nách. Xét về tổng thể, để có được một dáng người đẹp, bạn phải để hai vai xuôi thật tự nhiên, bụng thóp, mông khít, đầu gối thẳng, không được gù lưng, lệch vai.
- Không được bó ngực: Chiếc áo lót vừa nhỏ vừa chật sẽ làm cho phần ngực bị bó thít lại, ảnh hưởng trực tiếp đến sự phát triển và vẻ đẹp của ngực.
- Lựa chọn áo lót sao cho phù hợp: Áo lót không được rộng quá hay chật quá và phải mặc áo lót thường xuyên. Khi đi ngủ nên tháo ra để không cản trở quá trình hô hấp.

- Không được nằm sấp: Nằm như vậy trọng lượng cơ thể sẽ ép phần ngực, làm ảnh hưởng đến vẻ đẹp của ngực.
- Chú ý chăm sóc ngực: Phải chú ý vệ sinh ngực và hai đầu vú, thường xuyên rửa bằng nước ấm và xà phòng, nhất là trong thời kỳ mang thai và cho con bú.

5. TẬP THỂ DỤC CHO MẶT NHƯ THẾ NÀO?

Các động tác đơn giản.

- Hơi há miệng, thổi nhẹ, thổi đến khi hết hơi thì đổi hơi và thổi lại.
- Di chuyển cằm, thực hiện động tác giống như đang nhai kẹo.
- Há rộng miệng rồi lại ngậm chặt lại, làm lặp đi lặp lại như vậy trong khoảng 10 phút, ngày làm hai lần.

Các động tác phức tạp.

- Chuyển động đầu nhẹ nhàng từ dưới lên trên, sau đó từ bên phải quay xuống phía dưới, từ dưới xoay lên trên rồi ngược lại.
- Ngửa đầu hết mức ra phía sau rồi đưa đầu trở về vị trí thẳng ban đầu, rồi lại ngửa đầu ra phía sau. Lặp lại động tác này vài lần.
- Dùng ngón tay cái và ngón tay trỏ đẩy phần cơ ở hai bên quai hàm về phía hai bên má.
- Nghiêng đầu về phía vai phải rồi lại nghiêng về phía vai trái, khi nghiêng đầu, hai tay đặt lên hai vai để giữ cho vai không chuyển động theo đầu.

4 động tác trên, mỗi động tác làm khoảng 20 lần.

6. LÀM THẾ NÀO ĐỂ NGĂN CHẶN SỰ LÃO HÓA CỒ?

Sự lão hóa thể hiện rõ nhất và sớm nhất ở phần cổ hoặc phần hàm thông qua hiện tượng da ở cổ và hàm bắt đầu nhăn. Phần mặt của một người dù trang điểm rất đẹp nhưng chỉ cần nhìn vào cổ là chúng ta chẳng khó khăn gì có thể đoán ra được tuổi của họ. Tuy nhiên, bạn không nên quá lo lắng về chuyện này, nếu không bạn sẽ càng già nhanh. Mát xa trong lúc tắm là có hiệu quả tốt nhất bởi lúc này cả cơ thể và tâm lý đều thả lỏng. Cách mát xa như sau: Một tay đặt

trên trán, ngửa cổ về phía sau, tay kia cầm bàn chải chà dọc cổ theo hướng từ dưới lên trên, làm khoảng 20 lần (bàn chải phải dùng loại mềm). Phương pháp này có thể làm cho da cằm không bị nhẽo và mất đi nếp nhăn.

Ngoài ra có một kiểu vận động cơ thể có thể làm mất đi hiện tượng cằm đôi. Cách làm như sau: hai bàn tay xòe rộng, các ngón tay đặt lên hàm dưới, đầu ngửa ra phía sau, giữ khoảng 20 giây, lặp lại động tác khoảng 2 - 3 lần. Mỗi khi làm xong một lần thì làm động tác hít thở sâu, nghỉ ngơi một lát rồi mới tiếp tục. Động tác này có thể làm khi ngồi hoặc đứng đều được, quan trọng là khi làm miệng phải há thật rộng. Bạn nên luyện tập hàng ngày bởi cổ là phần dễ để lộ tuổi tác nhất.

Chú ý: Làm xong một lần thì phải hít thở sâu, miệng há rộng, ngón tay đặt đúng vào phần nhô ra của hàm dưới, dần dần tăng lực nhấn.

7. LÀM THẾ NÀO ĐỂ CÓ ĐÔI VAI ĐẸP?

Phương pháp là: Một tay đặt lên đầu, tay kia kéo đầu nghiêng xuống dưới. Động tác này có thể làm nhỏ lại cơ delta trên vai, thon vai, cải thiện tuần hoàn máu của cơ lưng. Khi bắt đầu làm, có thể thấy hơi đau, làm nhiều lần sẽ quen, không còn cảm giác đau nữa.

- Một tay đặt sau đầu, tay kia nắm lấy cổ tay.
- Giữ nguyên tư thế, kéo đầu nghiêng xuống.
- Mỗi lần thực hiện trong vài giây, tay trái tay phải làm mỗi bên 2 lần.

Chú ý: Khi đưa tay lên, khuỷu tay phải thẳng với vùng giữa đầu, không được cong ra phía trước.

8. LÀM THẾ NÀO ĐỂ CHĂM SÓC PHẦN NGỰC?

Vòng ngực chuẩn = vòng ngực (cm): chiều cao (cm) x 100 = 53

Nếu kết quả là 54 - 56 là bình thường, nếu từ 57 trở lên là không chuẩn.

Để có vòng 1 hoàn hảo, bạn có thể tham khảo một số gợi ý về việc chăm sóc phần ngực sau:

- Khi tắm, tránh dùng nước quá nóng kích thích vào bầu vú, nếu không sẽ làm nhẽo tổ chức mềm của vú, đồng thời làm da bị khô. Sau khi tắm xong có thể dùng nước lạnh xoa lại vào bầu vú, mục đích là để bầu vú và da phần ngực được tập luyện, tăng cường tính đàn hồi, đồng thời thúc đẩy tuần hoàn máu.

- Vẻ đẹp của phần lưng và phần ngực cũng có mối quan hệ mật thiết với nhau. Khi đi bạn phải thẳng lưng, vươn ngực ra tự nhiên. Tư thế khi ngồi, và đứng đều phải ngẩng cao đầu, vươn ngực.
- Tư thế ngủ cũng rất quan trọng. Tốt nhất là nằm ngửa, cố gắng không nằm nghiêng để tránh đè vào ngực. Để tim và dạ dày được khỏe mạnh, bạn có thể đổi tư thế nằm ngửa sang nằm nghiêng bên phải khi mỏi.
- Mỗi ngày vào sáng sớm và tối, bạn cần tập hít thở sâu. Hít thở sâu sẽ giúp cho phần ngực phát triển, cơ ngực đàn hồi tốt, kiên trì tập luyện sẽ có kết quả.
- Một số bạn gái do muốn giữ dáng nên đã ăn kiêng, không ăn thịt cá. Bạn nên ăn một lượng đạm thích hợp thì lượng mỡ sẽ tăng ít mà vẫn giữ được sự đầy đặn cho bộ ngực, nếu không, tuy người có mảnh mai nhưng ngực sẽ bị teo bé đi.
- Tránh để ngoại lực tác động vào bầu vú làm tổn thương tổ chức cơ, những bạn gái yêu thích các hoạt động thể dục thể thao nên đặc biệt chú ý đến vấn đề này.
- Thận trọng khi lựa chọn áo ngực. Phải lựa chọn loại áo thích hợp, không được để bầu vú bị chèn ép, áo ngực che hết được bầu vú là vừa. Những bạn gái thích vận động thể thao nên chọn loại áo ngực có dây đeo to bản một chút.
- Nếu thích bơi thì bạn hãy tiếp tục duy trì sở thích đó. Bởi vì khi vận động trong nước, nước có thể mát xa bầu vú, làm tăng độ đàn hồi của vú, phát triển cơ ngực.

9. LÀM THẾ NÀO ĐỂ CÓ CÁNH TAY ĐẸP?

Việc luyện tập cánh tay sẽ khiến cho phần cơ không bị chảy, cánh tay sẽ trở nên săn chắc, tròn trịa.

Động tác 1: Đứng thẳng, hai chân rộng bằng vai, giơ hai cánh tay lên từ phía sau, đồng thời làm động tác hít thở. Sau đó đưa tay ra phía trước rồi hạ xuống, thả lỏng tay đồng thời làm động tác hít thở, rồi lại lặp lại tư thế cũ.

Động tác 2: Đứng thẳng, hai chân rộng bằng vai, cánh tay phải giơ lên sát tai, cánh tay trái duỗi ra phía sau, hai tay đồng thời cùng chuyển động ra phía trước rồi phía sau, làm liên tục 5 lần sau đó đổi tay.

Động tác 3: Đứng thẳng, tay phải giơ lên, lòng bàn tay hướng vào trong, gập người nghiêng về bên trái, tay trái đồng thời duỗi thẳng xuống dưới, tay phải ở trên đầu cố gắng hạ thấp, làm liên tục 5 lần, rồi đổi bên. Chú ý khi nghiêng người, hai tay phải song song với nhau, không

được cúi đầu, hai chân đứng vững.

Động tác 4: Đứng thẳng, hai chân rộng bằng vai, đan các ngón tay vào nhau, hai cánh tay duỗi thẳng, lòng bàn tay hướng ra phía ngoài, vươn hai tay ra phía trước, xoay sang trái rồi sang phải 10 lần rồi trở về vị trí cũ.

Động tác 5: Ngồi trên sàn, hai chân duỗi thẳng, giơ cao hai tay, nghiêng người về một bên, lòng bàn tay hướng ra phía ngoài, xoay người, duỗi thẳng tay làm động tác vẽ vòng tròn, làm liên tục 10 - 20 lần.

Động tác 6: Đứng thẳng, hai chân rộng bằng vai, gập cánh tay trước ngực, hai tay nắm lại, dùng lực duỗi ra phía trước, lòng bàn tay hướng ra phía ngoài, rồi thu tay lại, làm khoảng 30 lần.

Động tác 7: Đứng thẳng, hai chân rộng bằng vai, hai tay nắm chặt, hai cánh tay chuyển động hết sức về phía trước và phía sau, biên độ từ nhỏ đến lớn, cho tới khi tạo thành một góc 900 với cơ thể. Mỗi ngày làm hai lần, mỗi lần làm 30 lượt.

Động tác 8: Ngồi hoặc đứng, cánh tay co lại thành một góc 900, nâng hai vai lên cao, càng cao càng tốt, sau đó thả vai xuống, làm mạnh dần, mỗi lần khoảng 50 lượt.

Động tác 9: Hai chân đứng thẳng, bàn chân choãi ra, hai cánh tay đưa lên cao tạo thành một góc 900 với cơ thể, giống như động tác chim giang cánh, tay nâng lên hạ xuống khoảng 50 lần.

Động tác 10: Lấy một cành cây hay một vật gì đó ở trên cao làm mốc, vươn tay lên để chạm vào, nếu không với tới thì có thể kiễng trên đầu ngón chân để với, làm từng tay một, khi nào cảm thấy mỏi tay thì đổi tay kia.

10. LÀM THẾ NÀO ĐỂ GIẢM MỠ THỪA Ở BỤNG?

Nâng chân.

1. Nằm ngửa, hai tay đặt ở bụng dưới
2. Hai chân khép lại, duỗi thẳng rồi nâng lên, giữ nguyên tư thế, từ từ hạ chân xuống, đến cách mặt đất khoảng 10cm thì dừng lại 3 giây.
3. Nửa thân trên từ từ ngửa ra phía sau, cách mặt đất 10cm thì dừng lại 3 giây.
4. Giữ nguyên tư thế (c), nâng cao hai chân lên sao cho hai chân cùng với đầu và ngực tạo thành một đường thẳng, giữ khoảng 3 giây rồi hạ chân xuống, lặp lại

động tác này 10 lần.

Ngồi dậy ở tư thế nằm ngửa.

1. Hai chân đặt lên cao, nằm im, hai tay đặt lên bụng trên, nằm ngửa.
2. Từ từ nâng nửa người phía trên cong về phía trước.
3. Ngả người ra phía sau, cách mặt đất khoảng 10cm thì dừng lại, giữ khoảng 3 giây.
4. Lặp lại động tác (b) rồi trở về tư thế (a), làm 10 lần.

11. BÀI TẬP ĐỂ CÓ CHIẾC LƯNG THON THẢ.

- Đứng chân trước chân sau, hai tay cầm lò xo kéo về phía sau, hóp bụng, căng ngực, cố gắng để hai xương bả vai chạm vào gần nhau, làm khoảng 15 - 20 lần.
- Đứng dạng chân sang hai bên, hai tay cầm lò xo kéo căng lò xo về phía sau, nửa người trên hơi nghiêng ra phía trước, vai cong ra phía sau, làm khoảng 15 - 20 lần.
- Đứng thẳng, nửa người trên vươn ra phía trước, tay cầm tạ tay, lòng bàn tay hướng về phía sau, dùng lực hai vai nâng hai tay lên rồi hạ xuống, lặp lại động tác khoảng 20 lần.
- Nằm sấp trên ghế, hai tay cầm tạ tay, lòng bàn tay hướng ra phía sau, dùng lực hai vai đưa hết sức hai tay về phía sau, rồi đưa thẳng tay ra phía trước, lặp lại động tác khoảng 15 - 20 lần.
- Đứng thẳng tự nhiên, hai tay cầm tạ tay, hai vai xuôi, nửa người trên nghiêng ra phía trước, hai tay nâng tạ giang sang hai bên rồi hạ xuống, làm khoảng 25 - 30 lần.

12. CÁC BẠN GÁI LÀM VIỆC Ở VĂN PHÒNG NÊN LỰA CHỌN PHƯƠNG PHÁP LUYỆN TẬP NÀO?

Những bạn gái làm việc thường xuyên trong môi trường văn phòng, đi giày cao gót, khi bước đi chân không duỗi thẳng, đầu gối cong, tạo ra dáng đi không đẹp mắt. Nguyên nhân là do các bạn ngồi một chỗ quá lâu khiến cơ chân trở nên mềm và yếu.

Để giữ được dáng đi đẹp, các bạn hãy thử luyện tập theo bài tập dưới đây:

Động tác 1.

Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng người, hai chân chụm lại.

Động tác:

- Gập đầu gối, ngồi xổm, nhấc gót chân lên chỉ để mũi chân tiếp đất, hai tay duỗi thẳng ra phía trước chống xuống đất.
- Dùng lực đẩy mông lên cao, cho đến khi hai chân duỗi thẳng, bàn chân nằm thẳng trên mặt đất, hai tay không được rời khỏi mặt đất.
- Lặp lại tư thế (1).
- Lặp lại tư thế (2).

(Khi mới tập làm khoảng 3 - 4 lần, tập quen rồi thì tăng lên khoảng 10 lần)

Động tác 2.

Tư thế chuẩn bị: Nằm ngửa, thẳng vai.

Động tác:

- Co hai chân lại sao cho đầu gối sát vào ngực.
- Duỗi thẳng hai chân ra, từ từ hạ xuống, trở về tư thế chuẩn bị.
- (Làm 5 - 8 lần, khi co chân phải làm động tác hít thở)

Động tác 3.

Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng, hai chân dạng tự nhiên. Khi mới tập, để thuận lợi cho việc thực hiện động tác, bạn có thể dạng chân rộng một chút, nhưng sau khi tập quen rồi thì nên chỉ dạng chân rộng bằng vai.

Động tác: Gập người xuống phía trước, bàn tay cố gắng chạm xuống mặt đất, không được gập đầu gối.

(Làm 5 - 8 lần, khi gập người phải làm động tác hít thở).

Động tác 4.

Tư thế chuẩn bị: Nằm ngửa, duỗi thẳng người, gập chân phải, tay trái giữ lấy bàn chân phải, tay phải để lên đầu gối phải.

Động tác:

- Duỗi thẳng đầu gối chân phải rồi gập lại. Tay trái nắm chặt lấy bàn chân phải, chân phải dùng hết sức duỗi thẳng gối. Nếu gập khó khăn, bạn có thể hơi nâng người lên một chút, nhưng mỗi lần đều phải duỗi thẳng được gối.

(2) Đổi sang chân trái

(Làm 4 - 6 lần)

Chú ý: Động tác 1 và động tác 4 giúp rèn luyện đôi chân cho các bạn gái làm việc ở văn phòng để có được dáng đi đẹp. Bạn nên rèn luyện một cách nghiêm túc, không nên tập luyện qua loa, nhưng cũng không nên tập quá mệt. Lượng vận động nên vừa phải, từ ít đến nhiều, mức độ tăng dần, không được nóng vội, nếu không, không những không đạt được kết quả như mong muốn mà ngược lại còn làm cho bản thân mệt mỏi, ảnh hưởng đến công việc. Bạn nên tận dụng thời gian nghỉ ngơi tại cơ quan hoặc những lúc rảnh rỗi để tập, có thể tập cả 4 động tác hoặc chỉ cần tập 1 động tác cũng được.

13. LÀM THẾ NÀO ĐỂ CÓ ĐÔI CHÂN THON DÀI?

Độ dài ngắn và hình dạng của chân không thể cải tạo một cách triệt để nhưng bạn có thể thông qua chế độ tập luyện và chăm sóc để cải thiện tình hình.

Bước đầu tiên để có đôi chân đẹp là phải luôn cố gắng giữ cho chân được sạch sẽ, khi đứng phải thẳng chân, đi lại phải nhẹ nhàng, uyển chuyển nhưng dứt khoát. Dưới đây là phương pháp vận động để có đôi chân đẹp:

- Nằm ngửa, dựng thẳng hai chân, làm động tác đạp xe đạp, bạn có thể để tay vào hông để giữ cho người không bị nghiêng. Động tác này có thể làm cho chân trở nên thon thả.
- Đứng thẳng, kiễng chân đứng trên đầu ngón chân, từ từ ngồi xuống, gót chân không được chạm đất, rồi từ từ đứng dậy, hạ gót chân xuống. Động tác này giúp bắp chân được thon thả.

Phương pháp vận động trên tuy triệt để nhưng cho kết quả chậm, bởi vậy để bổ sung, bạn có

thể sử dụng phương pháp trang điểm để che đi khiếm khuyết Nếu bụng chân nhìn nghiêng quá to, bạn có thể thoa một lớp phấn nước màu da người lên hai bên bụng chân, sau đó thoa thêm một lớp phấn nước màu sẫm hơn lên phần nhô ra của bụng chân, thoa phấn nước thật đều rồi phủ thêm lên một lớp phấn khô.

Nếu bụng chân nhìn thẳng quá to, bạn có thể thoa lên bụng chân một lớp phấn nước màu da người, sau đó thoa một lớp phấn nước màu sẫm hơn lên hai bên bụng chân, dùng tay thoa đều rồi phủ lại một lớp phấn khô là được.

Nếu chân quá nhỏ, bạn có thể thoa một lớp phấn nước màu da người, sau đó thoa lên hai bên bụng chân một lớp phấn nước màu sáng trắng. Sự đánh lừa của thị giác sẽ giúp cho đôi chân bạn có vẻ to hơn.

Thực ra, để có được một đôi chân đẹp không khó, trừ những người bị dị tật bẩm sinh, còn với người bình thường, nếu bạn kiên trì, quyết tâm luyện tập, thì bạn sẽ có được một đôi chân đẹp như ý.

14. ĐỂ CÓ ĐƯỢC CHIẾC EO THON

Eo là một phần rất quan trọng để tạo nên một dáng vóc như ý. Bởi vậy các bạn gái vẫn luôn luôn coi trọng các bài tập thẩm mỹ làm đẹp phần eo. Dưới đây, xin giới thiệu với các bạn một bài tập eo đơn giản:

Động tác 1: Đứng thẳng, hai tay bắt chéo nhau, hai chân rộng bằng vai, quay người hết mức sang trái rồi sang phải. Làm liên tục 10 - 20 lần.

Động tác 2: Đứng thẳng, hai tay bắt chéo nhau, hai chân rộng bằng vai, gập người về phía trước rồi đứng thẳng người rồi lại gập người về phía sau, sau đó gập người sang trái, lại thẳng người rồi gập người sang phải. Làm liên tục 10 lần.

Động tác 3: Đứng thẳng, lưng dựa vào tường hoặc gốc cây, hai tay giơ thẳng lên cao, cong người về phía sau, hai tay bám vào tường hoặc gốc cây, di chuyển lên xuống tùy vào độ cong của người. Cong người ra cho đến khi không thể cong thêm được nữa thì dừng lại, đứng thẳng lên. Làm liên tục 5 - 10 lần.

Động tác 4: Nằm trên giường hoặc đệm, nhắm mắt, hai chân lần lượt duỗi thẳng rồi gập lại, động tác phải chậm rãi, các cơ thả lỏng, vừa co duỗi chân vừa làm động tác hít thở, hơi thở phải sâu và đều.

Động tác 5: Nằm ngửa trên giường, trước tiên gập chân phải sao cho đùi sát vào ngực, giữ

khoảng 1 - 2 giây rồi duỗi thẳng chân ra. Tiếp đó chuyển sang chân trái.

Động tác 6: Trước tiên nằm nghiêng bên phải, tay phải để dưới đầu, hơi co hai chân, sau đó dùng hết sức co chân trái lên sao cho đầu gối sát vào đầu, rồi từ từ duỗi thẳng chân. Tiếp đó chuyển sang chân phải, làm khoảng 10 lần như vậy sau đó chuyển sang nằm nghiêng bên trái, lặp lại động tác tương tự.

Động tác 7: Quỳ trên giường, hai tay để trên mặt giường, tập làm cong lưng. Khi cong lưng, đầu cúi xuống, sử dụng lực ở phần eo, ngẩng đầu từ từ, đồng thời thả lỏng phần eo. Khi cong người phải làm động tác hít thở sâu. Lặp lại động tác nhiều lần.

Động tác 8: Nằm ngửa trên giường, co hai chân, hai tay để dọc theo thân, từ từ nhấc đầu lên, đến độ cao nhất thì dừng lại, giữ khoảng 1 phút rồi hạ đầu xuống. Tập nhiều lần, khi nào cảm thấy đầu và eo mỏi thì dừng tập.

Động tác 9: Nằm ngửa trên giường, lấy đầu và bàn chân làm điểm tựa, nhấc eo và phần mông lên cao, tạo thành đường cong hình chiếc cầu, giữ khoảng nửa phút rồi hạ người xuống, nghỉ 2 phút rồi làm lại. Bạn nên tập ngày hai lần, tốt nhất là tập vào lúc sau khi ngủ dậy và trước lúc đi ngủ, mỗi lần tập làm 3 lần.

Động tác 10: Ngồi trên ghế, dùng tay mát xa phần cơ eo, mỗi lần 5 - 10 phút, cũng có thể đấm nhẹ vào dọc hai bên sống lưng đoạn phần eo, mỗi lần 30 - 50 cái.

Động tác 11: Đứng thẳng, hai chân rộng bằng vai, hai cánh tay duỗi thẳng ra phía trước rồi vươn tay lên cao, đầu và lưng ngửa ra phía sau. Sau đó cúi gập người xuống sao cho hai tay chạm được vào đầu ngón chân, đầu cúi thấp, không được chùng đầu gối, rồi lại ngửa người và đầu ra phía sau, lặp lại động tác nhiều lần.

Động tác 12: Đứng thẳng, hai tay bắt chéo nhau, hai chân rộng bằng vai, xoay eo 10 vòng theo chiều kim đồng hồ rồi lại xoay 10 vòng ngược chiều kim đồng hồ. Sau đó gập người ra phía trước, phía sau, sang trái, sang phải 5 lần.

15. TÁC DỤNG CỦA BƠI LỢI ĐỐI VỚI CƠ THỂ

Những người thường xuyên bơi lội có một cơ thể khiến mọi người phải ngưỡng mộ: vai rộng, ngực săn chắc, cơ bắp có tính đàn hồi cao, dáng người thon thả. Vậy bí quyết nằm ở đâu?

Khi bơi lội, sức cản của nước lớn hơn gấp 800 lần sức cản của không khí. Khi bơi trong nước, hai tay quạt nước đồng thời hai chân đạp nước, toàn bộ các cơ trên cơ thể đều tham gia vận động, khiến cho cơ bắp khắp cơ thể có cơ hội tốt để rèn luyện, nhất là các cơ ngực, cơ delta, cơ

cánh tay và phần cơ nửa người trên sẽ rất phát triển. Đồng thời, bơi lội là một hoạt động có tính chu kỳ, quạt nước và đạp nước vừa làm căng vừa thả lỏng cơ bắp, luyện tập lâu ngày sẽ khiến cho cơ bắp trở nên mềm mại và có tính đàn hồi cao.

Nước có sức nâng, do tỉ trọng của nước và cơ thể người không chênh nhau nhiều nên cơ thể người khi nằm im trong nước gần giống như trạng thái nổi, tứ chi và cột sống trong quá trình vận động sẽ không phải chịu ảnh hưởng trực tiếp của lực phản tác dụng như trên mặt đất. Và như vậy chúng sẽ vừa không dễ bị tổn thương lại vừa có lợi cho việc rèn luyện tính linh hoạt và tính mềm dẻo cho hệ thống xương cốt, càng có lợi trong việc thúc đẩy xương cốt phát triển.

Khi bơi lội, do mật độ và tính truyền nhiệt của nước lớn hơn không khí nên lượng năng lượng phải tiêu hao sẽ nhiều hơn khi vận động trên cạn. Thí nghiệm đã chứng minh rằng lượng nhiệt lượng tỏa ra khi cơ thể ở trong môi trường nước có nhiệt độ là 120C trong vòng 4 phút cũng bằng với lượng nhiệt lượng tỏa ra khi cơ thể ở trong môi trường trên cạn có nhiệt độ tương đương trong vòng 1 giờ. Nguồn cung cấp năng lượng này là lấy từ nguồn năng lượng cơ thể có được khi đốt cháy đường và mỡ trong cơ thể. Nếu đi bơi thường xuyên, bạn có thể giảm đi được lượng mỡ thừa trong cơ thể và sẽ không bị béo phì. Bởi vậy bơi lội là một trong những phương pháp giảm cân rất có hiệu quả. Các nghiên cứu đã chứng minh rằng nếu một người béo thường xuyên đi bơi với thời gian là 30 phút một ngày và không tăng chế độ ăn uống thì người đó sẽ giảm được lượng mỡ thừa tích tụ trong cơ thể một cách nhanh chóng. Đương nhiên, đối với những người hơi gầy, nếu thường xuyên bơi lội thì sẽ xuất hiện hiện tượng "cung không đủ cầu", bạn sẽ cảm thấy rất thèm ăn, lâu dần, trọng lượng cơ thể sẽ tăng lên. Nếu thường xuyên bơi lội trong môi trường nước có nhiệt độ thấp còn có thể cải thiện được tuần hoàn máu cho da, tăng cường sự cung cấp chất dinh dưỡng cho các tổ chức dưới da, đem lại cho bạn làn da khỏe mạnh, hồng hào. Khi bơi lội, sự vỗ về của nước lên bề mặt da có tác dụng như khi bạn đi mát xa da, khiến da trở nên nhẵn mịn và tăng cường tính đàn hồi. Ngoài ra, khi bơi bạn có thể vừa bơi vừa tắm nắng, có lợi cho những người bị bệnh vôi hóa xương, phòng chống bệnh còi xương ở trẻ em.

16. LÀM THẾ NÀO ĐỂ CÓ MỘT ĐÔI MẮT LONG LANH?

- Nếu bạn tập trung mắt làm việc quá lâu, mắt tất nhiên sẽ cảm thấy mệt mỏi, bạn nên đứng dậy, đưa mắt nhìn ra xa, ngắm bầu trời, cây cối để thư giãn mắt.
- Cùng với năm tháng, độ linh hoạt và độ trong của tròng mắt sẽ giảm đi, để duy trì độ linh hoạt và độ trong của mắt, bạn nên thường xuyên tập thể dục cho mắt. Thẳng lưng, mặt hướng về phía trước, không cử động mắt, chuyển động tròng

mắt lên, xuống, sang trái, sang phải. Chuyển động tròn mắt từ góc trên bên phải sang góc dưới bên trái, rồi lại từ góc trên bên trái sang góc dưới bên phải. Trước tiên cả hai mắt cùng chớp rồi lần lượt chớp từng mắt, làm trong khoảng 1 phút.

- Khi mắt có cảm giác đau nhức hoặc bị dồn máu, bạn có thể áp dụng phương pháp nhấn ngón tay. Cách thực hiện như sau: Nhắm hai mắt lại, dùng bụng ngón tay nhấn lên vùng da xung quanh mắt, bắt đầu từ góc trong mắt cho đến góc ngoài mắt, lúc đầu nhấn nhẹ sau mạnh dần. Sau đó thả tay ra, nhắm mắt khoảng 5 phút. Sau cùng nhấn vào huyết thái dương khoảng vài phút. Phương pháp này giúp mắt được thư giãn, cảm thấy dễ chịu, tiêu tan mệt mỏi, đồng thời khống chế được sự dồn máu, đặc biệt, khi mắt bị sưng sau khi khóc mà áp dụng phương pháp này là hiệu quả nhất.
- Không nên xem ti vi nhiều, nên nghe nhạc hoặc đi bộ.
- Buổi tối, trước khi đi ngủ, nhất là sau 10h, bạn không nên uống quá nhiều nước để tránh bị sưng mắt khi ngủ dậy vào sáng hôm sau.
- Những người hay cười thì đuôi mắt thường hay có nếp nhăn. Để khắc phục, trước khi đi ngủ, bạn nên thoa kem dưỡng lên vùng da xung quanh mắt rồi dùng ngón tay mát xa nhẹ nhàng, sau đó đưa ngón tay trượt xuống mát xa mặt rồi đuôi mắt vài lần, sau cùng nhấn lên huyết thái dương.
- Ngủ không đủ giấc rất có hại cho mắt, bởi vậy trừ khi công việc quá bận, bạn không nên thức quá khuya.
- Nếu mắt bạn bị đục ngầu do bắt buộc phải thức đêm, bạn có thể pha nước sôi để nguội với axit bo ríc 2% để rửa mắt, phương pháp này rất có hiệu quả.
- Chú ý dinh dưỡng cho mắt. Bình thường bạn nên ăn nhiều thức ăn có chứa vitamin A, vitamin B2. Vitamin A có nhiều trong gan, sữa, lòng đỏ trứng.... Vitamin B2 có nhiều trong thịt nạc, trứng gà, sữa bò...
- Sử dụng xà phòng thơm trung tính để rửa mặt sẽ tránh được việc vùng da quanh mắt bị kích ứng.
- Sử dụng sản phẩm tẩy trang chuyên dụng. Những bạn gái hay trang điểm, khi tẩy trang nên sử dụng sản phẩm tẩy trang chuyên dụng cho phần mắt.
- Không nên dùng kem phủ có tính khô. Nếu cần dùng kem phủ để che khiếm khuyết cho vùng mắt thì bạn nên chọn dùng kem phủ dạng giữ ẩm.

- Mỗi tối trước khi đi ngủ, bạn có thể lấy ít lá trà hoặc cà phê cho vào túi vải, nhúng vào nước sôi rồi đắp lên mắt. Làm như vậy có thể ngăn ngừa được hiện tượng sưng mắt.
- Thường xuyên sử dụng kem giữ ẩm cho mắt. Những bạn gái có làn da khô, da sẽ rất dễ có nếp nhăn, đặc biệt là ở vùng da quanh mắt, bởi vậy bạn nên sử dụng thường xuyên kem giữ ẩm để tạo độ ẩm cho vùng da nhạy cảm quanh mắt.

17. LÀM THẾ NÀO ĐỂ CÓ HÀM RĂNG KHỎE ĐẸP?

Một hàm răng đẹp phải có màu trắng bóng, sạch sẽ và không bị sâu nhưng không phải ai cũng có được hàm răng như ý. Vậy phải bảo vệ răng như thế nào?

- Tăng cường rèn luyện thân thể, ăn nhiều những thực phẩm có chứa can xi sẽ rất có lợi cho quá trình sinh trưởng của răng.
- Chú ý giữ vệ sinh răng trong thời kỳ thay răng. Nếu bạn nhổ răng sữa quá sớm, hay sờ vào phần lợi chỗ răng chưa mọc, đồng thời ăn nhiều đồ ăn quá cứng hoặc ăn nhiều kẹo sẽ dễ làm thay đổi mặt nhai của răng, răng mọc sẽ không đều và thẳng hàng. Bởi vậy, bạn phải hết sức chú ý đến vệ sinh răng miệng thời kỳ thay răng.
- Chú ý phòng tránh sâu răng bởi vì sâu răng không những làm cho răng bị đen, bị vỡ hoặc bị rụng mà còn khiến người bị sâu răng cảm thấy rất đau đớn. Để phòng tránh sâu răng bạn nên chú ý vệ sinh miệng, hàng ngày phải súc miệng, đánh răng, trước khi đi ngủ không nên ăn đồ ngọt.
- Dùng bàn chải mềm đánh răng nhẹ nhàng, chải răng theo chiều thẳng đứng, không chải răng theo chiều ngang hoặc dùng bàn chải quá cứng. Nếu khe răng rộng, sau khi ăn xong, bạn nên dùng tăm để làm sạch vùng chân răng và khe răng, nhưng nhớ là phải làm thật nhẹ nhàng, tránh gây chảy máu răng.
- Mỗi năm nên đi khám nha khoa 2 lần. Nếu phát hiện thấy răng có lỗ hổng nhỏ thì phải kịp thời hàn lại. Nếu đợi đến lúc đau quá mới đi hàn thì chỉ còn cách là nhổ chiếc răng đó đi mà thôi.
- Nếu bạn bị gãy răng phải kịp thời đi trồng răng giả.
- Nên nhai bằng cả hai hàm, không nên chỉ nhai một bên vì sẽ khiến cho mặt bị lệch, ảnh hưởng đến mỹ quan.

- Không những phải bảo vệ tốt răng mà hàm răng cũng phải được chăm sóc cẩn thận. Răng là bộ phận độc lập trong cơ thể chúng ta, có dây thần kinh riêng, có mạch máu riêng. Răng chỉ lộ ra 1/3 chiều dài của răng ở phía trên mặt hàm, phần còn lại nằm ở dưới hàm. Hàm có tác dụng bảo vệ chân răng, bởi vậy bạn phải bảo vệ cả hàm răng và răng.

18. CÁC BÀI TẬP GIÚP NGĂN NGỪA HIỆN TƯỢNG SẼ NGỰC?

- Đứng chân trước chân sau, chân trước hơi gập, chân sau thẳng, hai tay đưa thẳng ra phía trước rồi vươn ra phía sau, ngực vươn ra phía trước, cong lưng. Làm 25 - 30 lần.
- Tay cầm lò xo kéo, đưa hai tay lên cao, lòng bàn tay hướng về phía trước. Hai tay giang rộng thành 1/2 hình tròn rồi thu về.
- Làm 25 - 30 lần.
- Hai chân rộng bằng vai, hơi nghiêng người ra phía trước, tay cầm lò xo kéo, đưa thẳng ra phía trước, làm động tác đan hai tay vào nhau.
- Hai chân rộng bằng vai, đứng thẳng, tay cầm lò xo kéo đưa lên phía trên đầu làm động tác đan tay vào nhau, lòng bàn tay hướng ra ngoài.
- Hai chân rộng bằng vai, vươn ngực, hai tay cầm tạ tay, đứng thẳng, tay trái đưa ra phía trước cao bằng vai, tay phải để dọc theo thân, hạ tay trái, nâng tay phải lên bằng vai, làm 25 - 30 lần.
- Nằm ngửa, tay cầm tạ tay, hai tay lần lượt đưa tạ lên qua đầu.

Bài tập này không những ngăn ngừa ngực bị sệ mà còn có thể làm cho ngực đầy đặn.

19. LÀM THẾ NÀO ĐỂ CÓ BÀN CHÂN ĐẸP?

Để có bàn chân đẹp, bạn cần chú ý những điểm sau:

- Vận động bàn chân càng nhiều càng tốt.
- Nhấc chân lên cao bất kể khi nào có thể. Khi nằm trên giường hoặc ngồi trên ghế có thể tìm vật gì đó cao để gác chân.

- Cố gắng tranh thủ cơ hội để chân trần. Hàng ngày, bạn nên mặc quần áo trước, trang điểm, chải tóc, sau cùng mới đi giày. Đi trên cát ngoài bãi biển cũng là một cách vận động tốt.
- Chọn giày và tất phù hợp với đôi chân, thay giặt tất hàng ngày.
- Khi tắm, nhớ phải rửa chân sạch sẽ.
- Thoa kem dưỡng cho chân.

20. TẬP LUYỆN VÀ MÁT XA BÀN CHÂN NHƯ THẾ NÀO?

- Ngồi trên thảm, lưng dựa vào tường, đặt một bàn chân lên bụng chân kia, dùng tay nắm lấy mắt cá chân, vận động bàn chân, xoay cổ chân theo chiều kim đồng hồ rồi lại xoay ngược lại. Xoay 10 vòng rồi đổi chân kia.
- Ngồi trên thảm, duỗi thẳng hai chân, mũi chân hướng lên trên, từ từ co các cơ bắp phía trên gót chân lại, dùng lực từ từ kéo mũi chân hướng về phía trước. Làm 10 lần.
- Ngồi trên thảm, dùng hai tay mát xa gót chân, mắt cá chân, lòng bàn chân và mu bàn chân rồi đến các ngón chân. Làm 5 - 6 lần rồi chuyển sang chân kia.
- Dùng ngón tay ấn vào lòng bàn chân cho tới khi cảm thấy bàn chân ươn do ra mồ hôi.
- Mát xa hai bên mắt cá chân, dùng ngón tay cái ấn cho đến khi cảm thấy đau và chân nóng lên thì dừng lại.

21. LÀM THẾ NÀO ĐỂ CÓ BÀN TAY ĐẸP?

Để có bàn tay đẹp, bạn cần phải chú ý những điểm sau:

- Khi thời tiết trở lạnh, bạn nên thường xuyên đeo găng tay, tránh để thời tiết làm ảnh hưởng đến da tay.
- Hàng ngày nên mát xa tay để thúc đẩy tuần hoàn máu.
- Thoa kem dưỡng hàng ngày, khi thoa nên kết hợp mát xa tay nhẹ nhàng để kem dưỡng có thể thẩm thấu hết vào da.
- Không được dùng móng tay mở thư hoặc bưu phẩm.

- Hai tay không nên thường xuyên ngâm nước để tránh làm mềm móng tay.
- Khi rửa bát, giặt quần áo hoặc lau dọn nhà cửa, bạn nên đeo găng tay cao su.
- Không nên dùng sơn móng tay có chứa axít acrylic.

22. 4 BƯỚC QUAN TRỌNG TRONG HOẠT ĐỘNG TẬP LUYỆN.

Hoạt động luyện tập phải trải qua 4 bước sau thì mới được coi là hoàn chỉnh, nếu không hoạt động luyện tập sẽ không đạt kết quả.

Bước 1: *Làm nóng người.* Làm nóng người có thể phòng tránh được những tổn thương trong vận động. Ô tô, xe máy cũng cần được làm nóng động cơ trước khi vận hành. Con người trước khi vận động cũng cần làm nóng người, làm như vậy là để cho tim chuyển từ nhịp đập bình thường sang đập nhanh, tăng cường tuần hoàn máu cho cơ bắp, tăng hiệu suất vận động, phòng tránh các tổn thương khi vận động. Quá trình làm nóng người kéo dài khoảng 6 - 10 phút, tuổi càng cao, thời tiết càng lạnh thì thời gian làm nóng người càng dài. Bạn nên lựa chọn những hoạt động không làm bạn quá mệt như chạy chậm, làm động tác đạp xe đạp, đi bộ... chỉ cần ra một chút mồ hôi là được. Đừng quên là bạn chỉ cần làm nóng người. Sau khi vận động, đừng nghỉ ngơi quá lâu khiến cơ thể trở lại trạng thái như khi chưa vận động.

Bước 2: *Kéo dài gân cốt.* Giai đoạn này cần khoảng 4 - 7 phút, mục đích làm để tăng độ mềm dẻo cho cơ thể, đây cũng là vấn đề then chốt trong việc thay đổi hình thể. Phương pháp lý tưởng nhất là vận động tĩnh, đứng tại một điểm cố định, duỗi thẳng chân tay hết cỡ có thể, nếu cảm thấy cơ bắp quá cứng thì hãy thả lỏng ra một chút, hít thở đều.

Bước 3: *Vận động chủ đề.* Do điều kiện của mỗi cá nhân khác nhau nên phương hướng khi đưa ra kế hoạch tập luyện cũng khác nhau. Bạn có thể cân nhắc tình hình bản thân, căn cứ theo yêu cầu dưới đây để sắp xếp kế hoạch tập luyện cho mình như kiểu vận động, thời gian vận động, mức độ vận động và tần suất các bài tập vận động. Những người thích tập ở phòng tập thẩm mỹ thì sẽ có huấn luyện viên chuyên nghiệp đưa ra cho bạn những bài tập thích hợp với yêu cầu tập luyện của bạn. Những người thích tự tập luyện có thể lựa chọn các bài tập như nhảy dây, chạy chậm, chạy cao chân...

Bước 4: *Vận động điều hòa.* Đây là một giai đoạn quan trọng nhưng rất nhiều người lại thường bỏ qua. Như vậy hiệu quả vận động không những giảm mạnh mà còn ảnh hưởng nghiêm trọng đến tim. Bởi vậy hoạt động này là vô cùng quan trọng, giúp máu không bị tích lại

ở nửa người phía dưới. Máu huyết lưu thông thì cơ bắp sẽ không dễ bị nhức mỏi, loại bỏ được các chất thải được tạo ra trong quá trình trao đổi chất.

23. PHƯƠNG PHÁP HÍT THỞ.

Người tập phải nắm được phương pháp hít thở đúng, nếu không sẽ dễ xảy ra hiện tượng chóng mặt, đau tim, mệt mỏi quá sớm... Dưới đây, chúng tôi xin giới thiệu với các bạn một số phương pháp hít thở:

- Phương pháp hít thở nhịp nhàng: Mỗi khi làm một động tác thì hít thở một lần, động tác thở được hoàn thành trong quá trình thực hiện vận động. Khi co cơ thì hít vào, khi duỗi cơ thì thở ra. Phương pháp hít thở này thường được áp dụng khi thực hiện các động tác khó, các động tác ở tư thế nằm ngửa hoặc khi cần phải cố định vai, ngực và bụng. Khi tập luyện phần ngực, để cố gắng vươn ngực so vai, bạn có thể hít một hơi thật sâu, ngưng thở trong giây lát rồi thở ra theo kiểu phun khí.

Khi co cơ phải hít hơi thật nhanh, khi duỗi cơ thì thở ra từ từ. Phương pháp hít thở này được áp dụng khi tập các bài tập nhẹ nhàng và phải hết sức tập trung khi thực hiện các động tác.

- Phương pháp hít thở không đồng bộ: Tần suất hít thở và số lần làm động tác không tương đồng, tức là làm vài động tác mới hít thở một lần. Liên tục làm vài động tác sau đó dừng lại để hít thở, rồi tiếp tục làm vài động tác rồi lại dừng lại để hít thở. Phương pháp hít thở này được áp dụng ở giai đoạn bắt đầu bài tập, hoặc những bài tập nhẹ, tốc độ nhanh, tinh lực còn dồi dào.

Làm một động tác hít thở vài lần. Phương pháp này được áp dụng ở các bài tập nặng hoặc khi cơ thể đã cảm thấy mệt mỏi, bạn nên điều chỉnh lại nhịp thở để cố gắng hoàn thành động tác.

- Phương pháp hít thở tự do: Khi thực hiện các bài tập có cường độ nhẹ như chạy chậm, đạp xe đạp... bạn có thể áp dụng phương pháp hít thở này.

Tóm lại, phương pháp hít thở nên thay đổi tùy theo động tác của các bài tập. Hít thở đúng cách không những vừa cung cấp được ôxy mà còn điều chỉnh được cơ thể, giúp bạn hoàn thành tốt các động tác của bài tập.

II. NGƯỜI ĐẸP MẢNH MAI.

1. BẠN CÓ CẦN GIẢM CÂN KHÔNG?

Thể trọng là một trong những nhân tố quyết định tuổi thọ của một người, đây là kết luận của các học giả nghiên cứu về chứng béo phì tại Mỹ. Mong muốn có một thân hình thon thả để làm đẹp cho chính mình, khiến mọi người phải ngưỡng mộ là những suy nghĩ thường gặp ở mọi người. Tuy nhiên, bạn cũng cần biết rằng một thân hình thon thả không chỉ được mọi người ngưỡng mộ mà còn là một điều kiện tất yếu quyết định tuổi thọ và sức khỏe của chính bạn.

Vậy thể trọng của bạn đã đạt tiêu chuẩn chưa? Dưới đây là một công thức tính thể trọng, bạn hãy thử tính xem thể trọng của mình có đạt tiêu chuẩn hay không để rồi hãy quyết định xem mình có cần phải giảm cân hay không?

Thể trọng lí tưởng của nam = $50\text{kg} + [2.3\text{kg} \times \text{chiều cao cm} - 152]/2.54$

Thể trọng lí tưởng của nữ = $45.5\text{kg} + [2.3\text{kg} \times \text{chiều cao cm} - 152]/2.54$

Ví dụ: nam cao 1m70 thì trọng lượng lí tưởng là 66kg, còn nữ cao 1m70 thì trọng lượng lí tưởng là 62 kg.

Béo phì không những không đẹp, đem lại sự bất tiện khi vận động mà quan trọng hơn là còn ảnh hưởng đến sức khỏe. Tuy nhiên, hiện nay có quá nhiều các sản phẩm giảm cân, các phương pháp giảm cân thì cũng vô cùng đa dạng, tuy nhiên không phải người nào cũng cần phải giảm cân. Các chuyên gia cho rằng, đứng từ góc độ sức khỏe con người, chỉ có những người thuộc những nhóm người dưới đây mới cần thiết phải giảm cân:

- Những người có trọng lượng vượt quá 25% trở lên so với trọng lượng tiêu chuẩn. Thông thường những người có thể trọng vượt 20% so với trọng lượng tiêu chuẩn nên cân nhắc đến chuyện giảm cân, nếu vượt quá 25% thì bắt buộc phải giảm cân.
- Những người dư cân có tuổi đời dưới 40 tuổi. Béo càng sớm thì khả năng bị béo phì càng cao.
- Những người dư cân có bệnh mỡ máu, mỡ mật. Những người dư cân thường rất dễ mắc các chứng bệnh mỡ máu, mỡ mật, mà những người dư cân khi đã mắc những chứng bệnh này thì lại rất dễ mắc bệnh về tim hay xơ cứng động mạch.
- Những người dư cân có vòng bụng lớn hơn vòng hông. Các tài liệu khoa học chứng minh, những người dư cân có lượng mỡ bụng tăng cao rõ rệt càng dễ mắc bệnh tim hơn những người dư cân khác.

Những phụ nữ dư cân mà sau khi kết hôn 2 năm vẫn chưa có thai bởi vì phần bụng quá nhiều mỡ thừa sẽ ảnh hưởng đến khả năng sinh sản.

- Những người dư cân bị mắc các bệnh tim, cao huyết áp, đái đường, mỡ gan hoặc viêm gan mãn tính. Những bệnh này có liên quan đến sự béo phì, hơn nữa sự béo phì có thể còn khiến các căn bệnh này trở nên trầm trọng hơn.
- Những người dư cân có bố mẹ qua đời do các căn bệnh có liên quan đến sự béo phì, những người dư cân mà tiền sử gia đình có người chết do mắc các bệnh có liên quan đến sự béo phì.
- Những người béo mà vì những lí do khác, bác sĩ khuyên nên giảm cân.

Có rất nhiều phương pháp giảm cân nhưng về cơ bản có hai cách: Một là, tăng lượng vận động một cách thích hợp hay còn gọi là phương pháp trị liệu vận động. Hai là, dinh dưỡng hợp lý, toàn diện.

Ngoài ra còn có các phương pháp giảm cân khác như mát xa, thể dục dùng thuốc... Những chuyên gia cho rằng không nên chạy theo “mốt” giảm cân chỉ vì muốn mình đẹp hơn. Những người thực sự cần thiết giảm cân nên dựa vào tình hình của bản thân hoặc lời khuyên của bác sĩ để lựa chọn cho mình một phương pháp giảm cân thích hợp.

2. BẠN CÓ BIẾT PHƯƠNG PHÁP GIẢM CÂN MỚI NHẤT TRÊN THẾ GIỚI KHÔNG?

Phương pháp giảm cân thịnh hành ở phương Tây.

- Phương pháp giảm cân với chế độ "dê ăn cỏ": Đây là phương pháp ăn giảm cân mới nhất đang thịnh hành ở một số nước phương Tây. Các chuyên gia y học cho rằng ăn ít và ăn thành nhiều bữa không những tiết kiệm được thời gian mà còn rút ngắn được thời gian để bụng rỗng, tránh được việc tích tụ mỡ trong cơ thể, có lợi cho việc phòng bệnh và bảo vệ sức khỏe, tăng cường sức khỏe cho bản thân.
- Phương pháp giảm cân với thức ăn lỏng: Những người áp dụng phương pháp này, trong vòng 16 tuần hoặc lâu hơn, họ hoàn toàn không ăn thức ăn rắn, đặc mỗi ngày chỉ uống vài cốc dung dịch protein lỏng, tổng nhiệt lượng khoảng 400 - 800 kilô calo. Trong 1 tuần thể trọng có thể giảm được 2 - 4 kg, về sau mỗi tuần có thể giảm được 2.5kg.
- Phương pháp giảm cân kiểu phân loại thức ăn: Đây là phương pháp giảm cân mới

mà các nhà khoa học nghiên cứu về dinh dưỡng của Đức đưa ra. Phương pháp này chủ yếu yêu cầu đối tượng giảm cân không được ăn một lúc nhiều loại thức ăn giàu năng lượng trong cùng một bữa ăn trong ngày. Ví dụ, khi ăn các thức ăn có hàm lượng mỡ và protein cao, có thể ăn một loại rau xanh nhưng không được uống bia, không được ăn bánh mì, khoai tây và các thức ăn có chứa chất đường. Nguyên nhân là vì mỡ trong cơ thể người được tạo ra từ nhiều loại chất dinh dưỡng, nếu khi ăn các thức ăn có lượng protein cao và không ăn các thức ăn có chứa chất đường thì cơ thể sẽ không tăng thêm lượng mỡ khiến bạn trở nên béo phì.

- Phương pháp giảm cân kiểu điều chỉnh giờ ăn: Y học cho rằng đối với việc giảm cân, việc lựa chọn thời gian ăn còn quan trọng hơn rất nhiều so với số lượng và chất lượng thức ăn đưa vào trong cơ thể. Bởi vì quá trình trao đổi chất trong cơ thể người là không giống nhau trong từng khoảng thời gian trong cùng một ngày. Thông thường, bắt đầu từ sau khi ngủ dậy, quá trình trao đổi chất dần dần tăng mạnh và đạt đến đỉnh cao trong khoảng thời gian từ 8h - 12h. Bởi vậy, những người cần giảm cân nên ăn sớm, bữa sáng nên ăn trước 6h, bữa trưa nên ăn vào khoảng 10h thì có thể đạt được hiệu quả giảm cân như mong muốn.

CÁC TUYỆT CHIÊU GIẢM CÂN CỦA CÁC NƯỚC.

Nước Mỹ - *giảm cân theo nhóm máu*: Một kết quả nghiên cứu mới nhất của các chuyên gia dinh dưỡng người Mỹ cho thấy mức độ dư cân của con người có liên quan mật thiết đến nhóm máu. Những người có nhóm máu khác nhau nên lựa chọn những phương pháp giảm cân khác nhau.

Những người thuộc nhóm máu O muốn giảm cân nên ăn thịt nạc, gan tạng động vật, đồ biển và rau xanh.

Những người thuộc nhóm máu A nên ăn rau xanh là chính, đồng thời kết hợp với lượng vận động thích hợp.

Những người thuộc nhóm máu AB luôn phải chú ý đến việc giảm cân, phải luôn khống chế chế độ ăn uống.

Những người thuộc nhóm máu B nên ăn ít và ăn thành nhiều bữa. Nên ăn cá, đậu phụ, rau xanh.

Nước Đức - *Cười giảm cân*: Theo các nhà khoa học Đức, cười trong vòng 1 phút có hiệu quả

tương đương với việc bạn vận động trong 45 phút. Trẻ nhỏ trung bình mỗi ngày cười 400 lần nhưng người lớn thì chỉ khoảng 15 lần. Khi cười, bạn có thể huy động tới 80 tổ chức cơ tham gia hoạt động, đem lại sức khỏe cũng như hiệu quả giảm cân. Bởi vậy, phương pháp cười giảm cân đã trở nên thịnh hành tại Đức.

Mêhicô - *giảm cân bằng tảo biển và caffeine*: Tảo biển và caffeine được coi là những nguyên tố quan trọng có trong các sản phẩm giảm cân hiện nay. Chúng có thể kích thích cơ thể đào thải lượng mỡ thừa, đạt được mục đích giảm cân.

Israel - *giảm cân bằng cách tắm ở biển Chết*: Biển Chết nổi tiếng khắp thế giới do hàm lượng muối trong nước biển rất cao, nó khiến cho bạn không bị chìm dù bạn không biết bơi. Ngoài ra, nước biển còn có khả năng chữa được bệnh béo phì. Bởi vậy hàng năm có hàng trăm nghìn người muốn giảm cân đã kéo đến đây để tắm biển, mong lấy lại được hình dáng thon thả trước đây.

Ấn Độ - *giảm cân bằng Yoga*: Ấn Độ nổi tiếng khắp thế giới về môn Yoga, đặc biệt là ở Hollywood, nó được rất nhiều các ngôi sao nổi tiếng sùng bái. Để duy trì một ngoại hình đẹp trước các fan hâm mộ, họ thường áp dụng phương pháp Yoga để duy trì hình thể hấp dẫn của mình. Còn ở Ấn Độ, những người dư cân cũng thường luyện tập Yoga để làm tiêu hao bớt lượng thịt thừa trong cơ thể và kết quả đạt được cũng rất khả quan.

Achentina - *giảm cân với ớt và hạt tiêu*: Khoa học đã chứng minh trong ớt và hạt tiêu có chứa chất có thể làm tan mỡ. Người Achentina thích dùng ớt và hạt tiêu để mát xa cơ thể, khiến cho các chất làm tiêu mỡ có trong hạt tiêu và ớt ngấm vào cơ thể để có thể giảm cân.

Philippin - *giảm cân bằng lô hội*: Mọi người đều biết rằng lá lô hội tươi có thể làm đẹp da, đồng thời còn có thể làm lành vết thương nhanh. Ngoài ra, ở Philippin, người ta còn dùng nó để làm thuốc giảm cân. Sau khi được da hấp thụ, lô hội có thể phân giải lớp mỡ dưới da hoặc thúc đẩy quá trình phân giải mỡ.

Singapore - *ăn kiêng hữu hiệu nhất*: Phụ nữ ở Singapore rất sùng bái các phương pháp giảm cân của phương Tây, đồng thời thực hiện một cách rất tỉ mỉ và cẩn thận. Tiêu chuẩn thức ăn có họ "protein" như sau: 1 tuần có 3 ngày chỉ ăn các thức ăn từ cá, gia súc hoặc trứng, đồng thời mỗi ngày tuân thủ nguyên tắc "chỉ ăn nửa phần bánh mì". Trong thực đơn ăn kiêng mang đậm phong cách Singapore, khoai tây và đậu phụ đóng vai trò chính: mỗi ngày 3 bữa khoai tây và đậu phụ, hơn nữa nhất thiết phải giữ nguyên hương vị tự nhiên của chúng, không được rán, xào hay om, nghe nói có người trong vòng 6 tháng đã giảm được 15 cân.

Còn một thực đơn khác gọi là " cá hấp - nước tinh khiết", mỗi bữa chỉ ăn một ít cá và hai

muôi cơm, đến cả trà cũng không được uống. Ở Singapore, có siêu thị liên hoàn cung cấp một thực đơn ăn kiêng gọi là NTUC. Vào mỗi buổi sáng, khách hàng có thể mua được ở đây đồ ăn 3 bữa trong ngày đã được chuẩn bị sẵn (tất nhiên là đồ ăn giảm cân) mà giá cả lại rất hợp lí.

Tây Ban Nha - *giảm cân có liên quan đến màu sắc*: Với các cô gái Tây Ban Nha thì thứ hai là màu trắng, tức là sau khi dùng một cốc thạch anh đã được ngâm trong 12 tiếng, thức ăn trong ngày của bạn chỉ có thể là những thức ăn có màu trắng hoặc màu xám (cá, sữa, trứng, khoai tây muối)

Ngoài ra, ở Tây Ban Nha còn có một phương pháp giảm cân có tên gọi rất lãng mạn: "mặt trăng". Trong thời gian 7 ngày trăng tròn, bạn chỉ có thể ăn các thức ăn tươi và tự nhiên, không được có các thành phần mỡ hay chất phụ gia nào khác. Trong 7 ngày trăng hạ huyền, bản thân cơ thể người cũng đã phải tiêu hao một lượng nhiệt lượng lớn, bởi vậy phương pháp giảm cân tốt nhất là ăn một bữa sáng giàu chất dinh dưỡng còn ăn ít vào bữa trưa và bữa tối. Trong thời gian trăng thượng huyền, thời gian này cơ thể người sẽ tự động đào thải các chất độc trong cơ thể. Bởi vậy nên ăn nhiều các loại thức ăn như thịt gia súc, rau xanh và các hoa quả lợi tiểu.

Thụy Điển - *canh rau xanh*: Tuy nữ giới Thụy Điển luôn hô hào khẩu hiệu " quyết không giảm cân" nhưng nếu bạn chú ý một chút thì bạn sẽ thấy rằng họ càng ngày càng để mắt tới món canh rau, còn các thức ăn giàu đạm, dễ béo như bánh mì, bơ... đã biến mất từ lâu trong thực đơn của họ.

Nước Anh - *Đào thải chất độc*: Phụ nữ ở Anh tồn sùng một phương pháp giảm cân khá thịnh hành đó là "thải độc" bằng canh thuốc. Mỡ, thức ăn công nghiệp, chế phẩm từ sữa và bột mì đều được liệt vào danh sách đen. Một liệu trình từ 1 - 30 ngày được đặt ra, trong thời gian này canh rau xanh là thức ăn chủ yếu.

Nhật Bản: - *Tẩy chay chất béo*: Các cô gái Nhật Bản không cho chất béo có được bất kỳ một cơ hội nào để tích tụ lại trong cơ thể. Một khi phát hiện ra "kẻ địch", họ sẽ lập tức sử dụng tất cả các loại vũ khí lợi và và hiệu quả để tấn công như: phương pháp châm cứu, đào thải chất độc, thái cực quyền, đồ ăn giảm cân, phương pháp đốt mỡ, tiêu mỡ, đường..

Hồng Kông: - *Giảm cân bằng rau bắp cải*: Phương pháp giảm cân bằng canh rau bắp cải rất thịnh hành ở Hồng Kông. Cho vào nồi rau bắp cải, ớt xanh, cà chua, hành tây và rau cần, đun chín, sau đó cả 3 bữa trong ngày bạn không được ăn gì khác ngoài món canh này. Sau 3 ngày, bạn có thể giảm được từ 1 - 2 kg.

Thể hình và tình trạng sinh lí của cơ thể có mối liên quan trực tiếp với nhau, không phải phương pháp giảm cân của người khác là có thể giúp bạn giảm cân. Bạn là bạn và mọi chất

dinh dưỡng đều có liên quan đến sức khỏe bạn, bạn không nên loại bỏ bất cứ nguồn năng lượng nào. Bạn nên căn cứ vào tình hình cụ thể của bản thân để đưa ra một phương pháp giảm cân thích hợp. Mong rằng bạn có thể sớm tìm được biện pháp giảm cân phù hợp với mình và sớm có được một thân hình đẹp như mong muốn.

3. TẬP THỂ DỤC MỌI NƠI MỌI LÚC.

Buổi sáng, khi vừa thức dậy, bạn có thể nằm trên giường vươn người vặn eo, vận động chân tay, khoảng 5 phút để đầu óc tỉnh táo, máu lưu thông khắp cơ thể. Tiếp đó, khi rửa mặt hoặc nấu bữa sáng, bạn có thể đứng trên đầu ngón chân. Những người không thường xuyên vận động, có thể ra khỏi nhà muộn 5 phút để có thể chạy bộ một đoạn. Lên xe buýt, tốt nhất là bạn nên đứng, không đứng dựa vào cạnh cửa hoặc lưng ghế, nên nắm tay vào vòng treo, đứng bằng mũi chân, cố gắng giữ cho người thẳng bằng. Đồng thời có thể tập thể dục cho khuôn mặt, phùng má khoảng 5 giây rồi há miệng khoảng 5 giây, làm liên tục như vậy để loại bỏ phần thịt thừa trên khuôn mặt. Khi leo cầu thang, bạn nên bước đi bằng đầu ngón chân, hóp bụng, làm như vậy cũng sẽ loại bỏ được phần mỡ thừa ở eo và bụng dưới.

Trong giờ nghỉ trưa, bạn nên rời khỏi chỗ ngồi, vận động gân cốt, có thể ra ngoài hành lang chạy bộ một lúc. Khi đánh rơi đồ vật xuống đất, bạn không nên quỳ gối xuống nhặt mà hãy đứng thẳng chân, cúi gập người xuống để luyện tập phần eo. Ngoài ra, đừng chỉ ngồi tán gẫu với bạn bè mà bạn hãy tranh thủ thời gian nghỉ ngơi ra ngoài đánh cầu lông hoặc vận động cơ thể. Bạn cũng có thể ngồi trên ghế băng, hai tay đan sau gáy làm động tác quay trái, quay phải để giúp ngực thêm đầy đặn.

Buổi tối, khi bạn tán gẫu với bạn bè qua điện thoại, hãy luyện tập phần eo bằng tư thế nửa đứng nửa ngồi, làm săn chắc thêm phần cơ bụng và cơ đùi, đồng thời rút ngắn thời gian tán gẫu.

Khi xem ti vi, tranh thủ thời gian quảng cáo, bạn hãy tập giơ cao chân giúp cơ bắp toàn thân trở nên rắn chắc.

Khi làm việc, bạn có thể dành ra 30 phút, vừa nghe nhạc mạnh, vừa tập thể dục để có thể vừa thư giãn được đầu óc lại vừa làm đẹp cho bản thân, một mũi tên trúng hai đích. Khi đọc sách mà cảm thấy mệt mỏi, bạn có thể mỗi tay cầm một quyển sách dày, duỗi thẳng tay, lần lượt từng tay nâng lên hạ xuống, làm khoảng 20 lần.

Trước khi đi ngủ, tháo áo ngực, hai tay vòng ra sau lưng làm động tác vươn ngực khoảng 1 - 2 phút. Ngoài ra, không nên gối quá cao bởi vì làm như vậy sẽ khiến cho phần thịt thừa ở cổ tăng

lên.

4. CHẠY BỘ CÓ THỂ GIẢM CÂN KHÔNG?

Chạy bộ là một phương pháp giảm cân đơn giản, không cần những thiết bị và nơi tập đặc biệt mà lại rất có hiệu quả. Trong khi chạy bộ, eo, lưng và tứ chi không ngừng hoạt động, có thể tăng cường sức lực cho cơ bắp ở các bộ phận này, cải thiện chức năng của khớp, duy trì sự linh hoạt của tứ chi, đồng thời còn có thể đốt cháy lượng mỡ thừa trong cơ thể để cung cấp năng lượng cho vận động, giảm bớt sự tích tụ mỡ. Tuy nhiên những người quá béo không nên thường xuyên chạy bộ. Nguyên nhân là do thể trọng của họ quá lớn, trong quá trình chạy, các cơ quan của chi, đặc biệt là mắt cá chân và khớp đầu gối phải chịu một lực phản tác dụng khá lớn từ mặt đất lên các chi, dễ dẫn đến những tổn thương ở những mức độ khác nhau, ví dụ như sưng mắt cá chân, đau khớp gối... Bởi vậy, khi chạy bộ bạn nên chú ý một số vấn đề sau:

Chọn giày chạy thích hợp.

Khi chạy bộ, quần áo mặc khi chạy không quan trọng bằng một đôi giày nhẹ, tiện lợi, mềm mại, đế dày, giúp chân tránh được những tổn thương.

Trước khi chạy, thực hiện đầy đủ các động tác khởi động.

Vận động khớp toàn thân, đặc biệt là phần dễ bị tổn thương như mắt cá chân, đầu gối và eo.

Chú ý tư thế chạy.

Khi chạy chỉ có nửa trước bàn chân chạm đất, như vậy không chỉ giúp tập luyện cho bàn chân mà còn giảm được chấn động cho các khớp và đại não khi tiếp đất.

Chú ý điều chỉnh nhịp thở.

Hít thở đều sẽ giảm được cảm giác mệt mỏi, đồng thời cũng luyện tập được hệ thống hô hấp. Thông thường chạy 2, 3 bước thì hít vào, chạy tiếp 2,3 bước thì thở ra, hít vào bằng miệng, thở ra bằng mũi.

Khi chạy bộ phải chú ý đến sự an toàn và môi trường.

Nếu nơi bạn chạy có quá nhiều bụi thì bạn sẽ hít phải rất nhiều bụi, sẽ dễ làm tổn thương

phổi.

Sau khi chạy xong, phải làm các động tác điều hòa, chứ không được ngồi nghỉ ngay nếu không sẽ dễ bị chóng mặt, thậm chí bị ngất.

5. GIAI ĐOẠN NÀO CON NGƯỜI DỄ BÉO?

Trong cuộc đời một con người, không phải giai đoạn nào con người cũng dễ bị béo mà chỉ ở một số giai đoạn nhất định. Theo quy luật thông thường:

Thời thơ ấu.

Nếu là con một, các bậc bố mẹ thường dành cho con mình những điều kiện tốt nhất. Trẻ từ khi sinh ra cho đến 3 tháng tuổi thường ngủ nhiều, ít vận động, điều kiện ăn uống tốt, bởi vậy trong giai đoạn này, trẻ rất dễ bị béo phì. Về sau, khi lượng vận động của trẻ tăng lên thì tình trạng béo phì sẽ được cải thiện.

Thời kỳ dậy thì.

Vào thời kỳ dậy thì, hoocmôn giới tính tiết ra nhiều, hoocmôn nữ có thể làm tăng lượng mỡ dưới da, hoocmôn nam có thể kích thích sự hợp thành protein trong cơ thể. Do sự thay đổi của hoocmôn giới tính, quá trình hợp thành protein xảy ra nhiều hơn quá trình phân giải, tạo thành nhiệt lượng. Thêm vào đó, sau khi bước vào thời kỳ dậy thì, do phải tập trung vào việc học tập, áp lực lớn, vận động ít, cộng thêm điều kiện sống tốt khiến cho cơ thể rất dễ bị béo phì ở giai đoạn này.

Sau khi kết hôn.

Thanh niên sau khi kết hôn, cuộc sống trở nên ổn định và có quy luật, các hoạt động giao tiếp xã hội cũng giảm so với trước khi kết hôn. Rất nhiều người thích quan tâm đến tổ ấm gia đình mình hơn, bởi vậy, đây cũng là một giai đoạn rất có nguy cơ dẫn đến tình trạng béo phì.

Thời kỳ mang thai và sau khi sinh.

Thời kỳ mang thai, do sự phát triển của thai nhi và bào thai, cơ thể cần tiêu hao một lượng dinh dưỡng khá lớn. Vì vậy, trong thời gian này, mọi người thường bổ sung một cách không khoa học các thành phần dinh dưỡng như mỡ, protein và nhiệt lượng. Mà trong thời kỳ này, do

có sự thay đổi lớn của quá trình trao đổi hoocmôn giới tính làm ảnh hưởng đến quá trình trao đổi mỡ, dễ khiến mỡ tích tụ lại trong cơ thể, khiến bạn trở nên béo phì.

Sau khi sinh, mọi người cũng có thói quen ăn rất nhiều những thức ăn cung cấp nhiệt lượng cao trong một thời gian ngắn như: gà mái già, trứng gà, sữa bò... Thêm vào đó, sau khi sinh, sản phụ ít vận động, thành bụng nhẽo, cơ bụng ít tính đàn hồi, mỡ sẽ dễ tích tụ lại ở phần bụng, khiến bạn trở nên béo phì.

Thời kỳ trung niên.

Sau khi bước vào thời kỳ trung niên, hoocmôn giới tính duy trì ở mức độ tương đối, ảnh hưởng đến quá trình trao đổi mỡ và hợp thành protein. Thêm vào đó, lượng vận động trong thời gian này cũng giảm, điều kiện sống có phần tốt hơn thời kỳ thanh niên nên cơ thể sẽ rất dễ bị béo phì. Thời kỳ này số lượng nam giới béo nhiều hơn nữ giới.

Thời kỳ mãn kinh.

Thời kỳ " mãn kinh" ở nam giới là từ 50 - 60 tuổi, ở nữ giới từ 45 - 55 tuổi. Trong thời kỳ này, thùy não tiết ra một lượng kích thích tố rất lớn làm rối loạn sự cân bằng hoocmôn giới tính trong cơ thể, ảnh hưởng đến quá trình trao đổi mỡ, dẫn đến tình trạng béo phì.

Nắm được đặc điểm của những giai đoạn này, chúng ta có thể áp dụng các biện pháp thích hợp để ngăn ngừa và phòng tránh tình trạng béo phì.

6. ĂN KIÊNG GIẢM CÂN CẦN PHẢI CHÚ Ý NHỮNG ĐIỂM GÌ?

Để duy trì một thân hình thon thả, thông thường cần phải ăn kiêng. Ăn kiêng giảm cân cần phải chú ý những điểm sau:

- Đọc kỹ phần ghi các thành phần thức ăn trên giấy gói, nếu phát hiện thấy loại thức ăn này có hàm lượng mỡ và nhiệt lượng quá cao thì nên ăn ít.
- Đừng hi vọng từ một cơ thể béo phì trong phút chốc có thể trở nên thon thả. Bạn phải để cơ thể có đầy đủ thời gian, từ từ giảm cân, không nên kiêng khem quá mức để bắt cơ thể giảm 5kg trong một tuần.
- Ăn thật chậm, ăn ít, bữa ăn chỉ nên kéo dài khoảng 20 phút.

- Mỗi ngày ăn 3 bữa, không được bỏ bữa sáng nếu không bạn sẽ thấy đói hơn.
- Khi ăn nên ngồi, không nên đứng ăn.
- Không nên có thói quen ăn vài loại thức ăn, nên ăn khoảng 20 loại thức ăn khác nhau trong một ngày để cơ thể được hấp thụ các loại dinh dưỡng khác nhau nhưng ăn ít và ăn nhiều bữa. Nếu cân nặng của bạn không ở quá cao, bạn đừng bỏ lỡ cơ hội để leo cầu thang bộ.
- Vận động với một lượng thích hợp.
- Ăn ít muối, ít uống rượu. Natri có trong muối sẽ khiến cơ thể bạn bị giữ nước. Nếu ăn ít muối thì lượng nước thừa trong cơ thể sẽ theo mỡ để đào thải ra bên ngoài. Đa phần trong rượu có chứa một lượng nhiệt lượng khá cao, uống quá nhiều rượu cũng sẽ khiến cơ thể lão hóa nhanh.
- Đồ ăn càng đẹp mắt thì bạn sẽ càng ăn nhiều. Không dùng tay bốc thức ăn.
- Ăn nhiều thức ăn cần phải nhai lâu như bánh mì khô, rau xanh có nhiều xơ...
- Không nên ăn nhiều kem. Đây là loại đồ ăn được làm chủ yếu từ sữa và kem, thêm đường, hương liệu, trứng gà, ăn nhiều sẽ dễ béo.
- Ăn kẹo giảm cân không thể giảm cân.

7. NHỮNG NGỘ NHẬN TRONG VIỆC GIẢM CÂN BẰNG HOA QUẢ.

Ăn nhiều hoa quả vừa có tác dụng làm đẹp, vừa có lợi cho quá trình tiêu hóa. Hoa quả có rất nhiều tác dụng tốt, rất nhiều người lại dựa vào hoa quả để giảm cân, cho rằng nó ngon, dễ no, mà lại không sợ nhiều chất đạm. Hoa quả trở thành một loại “linh đơn” của sức khỏe, thẩm mỹ và giảm cân. Sự thực có thật như vậy không?

Muốn giảm cân nhanh, ăn nhiều chuối tiêu chấm mật ong rất có hiệu quả. Chuối tiêu có khả năng kích thích hoạt động của dạ dày và ruột, giúp tiêu hóa tốt. Nếu như bạn không ăn gì ngoài chuối chấm mật ong, nhiệt lượng cung cấp cho cơ thể thấp hơn rất nhiều và tất nhiên bạn sẽ gầy đi. Tuy nhiên, phương pháp giảm cân cấp tốc này sẽ khiến cơ thể sản sinh ra những phản ứng không tốt do không kịp điều tiết. Nếu ăn chuối tiêu trong một thời gian dài, cơ thể sẽ thiếu hụt các thành phần dinh dưỡng như protein, chất khoáng... cơ thể bạn dần dần sẽ ở vào tình trạng báo động về sức khỏe.

Thay một bữa ăn trong ngày bằng một quả bưởi cũng có tác dụng giảm cân. Bưởi có chứa nhiều vitamin, thành phần đường lại không cao, nếu chỉ ăn một quả bưởi thay cho một bữa ăn thì nhiệt lượng tất nhiên là thấp, giả sử lượng nhiệt lượng trong các bữa còn lại cũng được khống chế tốt thì sau một thời gian bạn sẽ giảm cân. Tuy nhiên, nếu thể chất của bạn yếu, tốt nhất bạn nên ăn vài lát bánh quy trước khi ăn bưởi để tránh chất chua trong bưởi làm bạn bị đau dạ dày.

Ăn táo có thể giảm cân. Táo là một loại hoa quả dinh dưỡng cao mà nhiệt lượng lại thấp. Bởi vậy, nhiều người đã ăn táo để giảm cân. Bạn nên biết là so với các loại thức ăn khác, nhiệt lượng mà táo cung cấp thấp hơn rất nhiều, đương nhiên là bạn có thể sẽ gầy đi. Nhưng nếu cứ ăn như vậy trong một thời gian dài thì sự mất cân bằng về dinh dưỡng sẽ ảnh hưởng đến quá trình tiêu hóa, hơn nữa một khi bạn ngưng lại thì thể trọng sẽ dần dần tăng lên.

Chất men trong dưa vừa giúp làm đẹp vừa hỗ trợ quá trình tiêu hóa. Dưa chứa nhiều vitamin B2, có khả năng thúc đẩy quá trình trao đổi chất, làm tiêu tan cảm giác mệt mỏi, nhuận tràng. Nếu bạn thích ăn dưa thì có thể ăn sau bữa cơm. Không nên ăn khi đói.

Ăn nhiều đu đủ có thể làm nở ngực? Đây là một cách nói không có căn cứ. Ngoài các yếu tố về di truyền và dinh dưỡng trong quá trình dậy thì, chuyện chỉ dựa vào ăn đu đủ mà có thể làm nở ngực quả là một chuyện không có cơ sở. Tuy nhiên, đối với phụ nữ sau khi sinh thì đu đủ quả có tác dụng thúc đẩy quá trình tiết sữa.

8. 10 ĐIỀU NGỘ NHẬN TRONG VIỆC GIẢM CÂN.

- Không ăn sáng: Có người cho rằng không ăn sáng thì có thể giảm bớt lượng nhiệt lượng cung cấp cho cơ thể, từ đó có thể giảm cân. Thực ra việc không ăn sáng không có lợi cho sức khỏe và rất có hại cho cơ thể.
- Mỗi ngày đều ăn theo một thực đơn cố định: Làm như vậy có thể giảm bớt được rất nhiều đồ ăn đưa vào cơ thể nhưng lâu dần sẽ khiến cơ thể thiếu hụt dinh dưỡng toàn diện, chỉ có hại mà không có lợi gì.
- Ăn những thức ăn có nhiều chất xơ: Có nhiều loại thức ăn mà chất xơ đã bị phân hủy trong quá trình chế biến, như vậy cũng không cung cấp đủ dinh dưỡng cho cơ thể.
- Lẫn lộn giữa cảm giác khó chịu và đói: Đôi khi tâm trạng không được tốt khiến dạ dày co bóp, bạn lại tưởng đó là do đói.

- Ăn uống thiếu canxi: Chỉ chú ý đến việc làm sao có được một thân hình thon thả mà quên đi việc phải cung cấp canxi cho cơ thể thì sẽ bị mắc bệnh loãng xương.
- Uống thuốc thay thức ăn: Không nên chỉ uống các sản phẩm dinh dưỡng, vitamin các loại mà bỏ qua các bữa ăn hàng ngày.
- Lau mặt có thể bảo vệ da mặt: Thực ra nếu thường xuyên dùng khăn mặt lau mặt, nhất là những người da hay mọc trứng cá, mụn thì chỉ làm cho da tăng quá trình bài tiết, thúc đẩy quá trình mọc mụn. Phương pháp đúng đắn là phải rửa mặt kết hợp mát xa.
- Xem nhẹ việc bảo vệ cổ: Cổ cũng là nơi chịu sự xâm nhập của những thứ ô nhiễm như mỹ phẩm, gió bụi, dầu gội... bởi vậy cổ cũng cần được vệ sinh hàng ngày.
- Với loại da dầu không cần thoa kem dưỡng: Thực ra da dầu chỉ không nên dùng kem dưỡng có thành phần dầu cao nhưng cũng cần phải được bổ sung thành phần dưỡng chất.

9. CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG NHƯ THẾ NÀO LÀ PHÙ HỢP?

Chị em phụ nữ luôn mong muốn bản thân có được một thân hình thon thả. Bởi vậy, một chế độ ăn uống hợp lý là yếu tố quan trọng để đạt được và duy trì một thân hình khỏe đẹp.

- Nên ăn những loại thức ăn có chứa nhiều protein như: thịt nạc, trứng gà, các loại cá...
- Mỗi ngày nên uống các sản phẩm làm từ sữa như: sữa bò, sữa chua...
- Mỗi ngày ăn các loại rau tươi (tốt nhất là ăn sống hoặc tái).
- Uống nhiều nước, mỗi sáng uống một cốc nước ấm, trước mỗi bữa ăn cũng nên uống một cốc nước hoặc một bát canh.
- Không nên ăn quá no.
- Không ăn thịt mỡ, không nên ăn nhiều các món kho.
- Ăn chậm, nhai kỹ.
- Không bỏ bữa sáng, giữa hai bữa ăn không ăn vặt.
- Một tuần chỉ ăn một bữa có đồ ăn rán, nên ăn đồ nướng như: bánh mì...
- Không ăn đồ ăn quá ngọt như: kẹo, hoa quả đóng hộp...

- Vừa ăn xong không nên nằm ngay xem ti vi hoặc ngủ, phải vận động nhẹ nhàng, ví dụ có thể ra ngoài đi dạo...
- Cân kiểm tra sức khỏe thường xuyên.

10. PHƯƠNG PHÁP GIẢM CÂN "TÁO - SỮA".

Mấy năm gần đây, ở phương Tây, những người muốn giảm cân rất sùng bái phương pháp giảm cân "táo - sữa". Phương pháp này đơn giản, dễ thực hiện, lại có hiệu quả, không yêu cầu người giảm cân phải chế ngự sự thèm ăn. Những quả táo giòn tan và sữa là những thực phẩm mà bình thường mọi người rất yêu thích nên dùng chúng để thay thế bữa ăn chính không phải là vấn đề gì lớn. Phương pháp này có chu kỳ giảm cân là một tuần. 5 ngày đầu, ăn uống như bình thường, không cần ăn kiêng gì. Ngày thứ Bảy là "ngày táo". Hôm đó bạn chuẩn bị 1kg táo, chia thành 4 - 5 phần, cả ngày không được ăn gì ngoài táo, mỗi lần ăn một phần, cũng không uống các loại nước có đường. Ngày Chủ Nhật là "ngày sữa", tốt nhất là chuẩn bị sữa chua, từ 750 - 1000 ml, chia thành 8 phần, uống cả ngày, mỗi lần chỉ uống 3 phần. Ăn kiêng bằng sữa sẽ giúp cơ thể thải nước rất tốt.

Nếu bạn thử làm theo phương pháp này, bạn có thể phát hiện ra rằng 2 ngày sau "ngày táo" và "ngày sữa", thể trọng sẽ giảm đi rõ rệt, nhiều nhất có thể giảm được 2kg. Ưu điểm của phương pháp này là người giảm cân không thường xuyên cảm thấy đói, tinh thần tốt, không có cảm giác gì khác so với những ngày thường.

11. NHỮNG AI CÓ THỂ LÀM PHẪU THUẬT HÚT MỠ?

Từ những năm 80 của thế kỷ 20 trở lại đây, trên thế giới thịnh hành một phương pháp phẫu thuật giảm cân kỹ thuật mới - phẫu thuật hút mỡ. Vậy ai là người thích hợp để làm thủ thuật này?

Thông thường, những người mà mỡ tích tụ trong cơ thể mang tính sinh lý đều có thể tiến hành phẫu thuật hút mỡ và sẽ đạt được hiệu quả tốt sau phẫu thuật. Còn những người béo phì do các bệnh liên quan đến các hệ thống trong cơ thể như hệ bài tiết và những người bị bệnh béo phì mãn tính thì không thể đạt được hiệu quả tốt sau phẫu thuật và không nên áp dụng phương pháp này.

Phương pháp hút mỡ có thể lấy mỡ ở khắp mọi nơi trên cơ thể, từ những bộ phận lớn như bụng, eo, mông, đùi, ngực... đến các bộ phận nhỏ như cằm, bọng mắt... Tại Mỹ đã có người nghiên cứu phương pháp di chuyển mỡ để làm đẹp. Đó là phương pháp lấy một lượng mỡ nhỏ

từ bụng hoặc mông của bệnh nhân để bơm lên mặt, ngực và đùi, tận dụng để chữa trị các vết sẹo cho bệnh nhân, xóa nếp nhăn, bệnh nhân hồi phục nhanh.

12. ĐỒ ĂN NÀO CÓ THỂ GIẢM CÂN?

Bí.

Bí có tác dụng lợi tiểu, bài tiết thành phần nước, giảm cân. Ăn bí thường xuyên có thể thay đổi được thành phần tinh bột trong thức ăn, ngăn không cho chúng chuyển hóa thành mỡ. Ngoài ra bí cũng chứa nhiều vitamin, lượng nhiệt lượng lại thấp.

Dưa chuột.

Có thể khống chế đường chuyển hóa thành mỡ. Dưa chuột cũng chứa nhiều chất xơ, có khả năng tăng cường hoạt động của dạ dày và ruột, mà hàm lượng nhiệt lượng cũng khá thấp.

Mướp.

Trong mướp có chứa saponin và dịch kết dính có lợi cho đường ruột, hàm lượng nhiệt lượng lại rất thấp. Ngoài ra, mướp cũng chứa nhiều vitamin B1, B2, vitamin A, vitamin C và các khoáng chất như canxi, phốt pho, sắt...

Củ cải trắng.

Có chứa dầu hạt cải và chất xúc tác hỗ trợ quá trình tiêu hóa và quá trình trao đổi chất của các loại thức ăn có thành phần mỡ, ngăn ngừa sự tích tụ mỡ dưới da.

Tảo cao.

Hàm lượng chất xơ cao, hàm lượng mỡ thấp, dễ gây cảm giác no, đồng thời còn có công dụng thanh nhiệt lợi tiểu.

Rau họ.

Hàm lượng chất xơ cao, nhuận tràng, giúp bài tiết lượng protein và mỡ thừa ra ngoài cơ thể, ngăn ngừa mỡ tích tụ trong cơ thể.

Hải đới.

Chứa nhiều chất xơ và nguyên tố vô cơ (đặc biệt là kali), đồng thời có tác dụng thông ruột lợi tiểu.

Giá đỗ.

Hàm lượng nước cao, nhiệt lượng thấp, khó hình thành mỡ, cũng có tác dụng lợi tiểu.

Ớt, tiêu.

Có tác dụng tiêu mỡ, lại chứa nhiều vitamin, hàm lượng nhiệt lượng khá thấp.

Táo.

Chứa nhiều chất xơ, có khả năng hấp thụ nước cao, giảm được sự hấp thụ thành phần đường của cơ thể, đồng thời nó còn có thể kích thích hoạt động của ruột, thúc đẩy quá trình bài tiết.

Chanh.

Chứa nhiều axít, có khả năng thúc đẩy sự bài tiết của dịch vị, thông ruột, lợi tiểu.

Trà.

Trà có tác dụng tiêu mỡ, hoặc giảm mỡ.

Dấm.

Có khả năng thúc đẩy quá trình trao đổi chất, phân giải mỡ và đường.

Thịt thỏ.

Hàm lượng mỡ thấp, chủ yếu chứa axít không no và axít béo, nếu thường xuyên ăn cũng có tác dụng ngăn ngừa mỡ tích tụ trong cơ thể.

Tỏi.

Có tác dụng khống chế sự hình thành dung môi, từ đó giảm bớt sự hợp thành của axít béo và cholesterol (sự hợp thành của axít béo và cholesterol không thể thiếu sự tham gia của dung

môi).

Mộc nhĩ.

Là một loại thức ăn giàu protein, hàm lượng mỡ thấp, chứa nhiều nước và khoáng chất. Nó còn có một chất có khả năng hạ thấp lượng cholesterol trong máu, giảm béo và chống ung thư.

Trà bạc hà.

Mỗi tháng lấy 50 - 100g lá bạc hà tươi (25g lá bạc hà khô) đun nước uống, uống liền 3 tháng có thể giảm cân.

Chim cút.

Thịt chim cút làm một loại thực phẩm giàu protein, mỡ thấp, chứa nhiều vitamin, hơn nữa hàm lượng cholesterol lại rất thấp, là một loại thịt lí tưởng để giảm cân.

13. LÀM THẾ NÀO ĐỂ GIẢM CÂN VÀ KIỂM SOÁT THỂ TRỌNG MỘT CÁCH CÓ HIỆU QUẢ?

Cùng với sự cải thiện của điều kiện vật chất, lượng vận động cũng giảm đi nhiều, sự béo phì không chỉ còn là đặc quyền của những người ở lứa tuổi trung niên và người già. Trong xu hướng hiện nay, béo phì là một vấn đề chung của con người hiện đại. Nếu cứ tiếp tục không quan tâm đến thì rất có thể sẽ dẫn đến sự xuất hiện sớm của một căn bệnh béo phì mãn tính. Các điều kiện hữu hiệu để giảm cân:

Cường độ vận động: Cường độ phải đạt khoảng 60 - 90% số lần tim đập nhanh nhất. Số lần tim đập nhanh nhất = 200 - số tuổi.

Thời gian vận động: Sau khi đạt được tiêu chuẩn về cường độ, phải duy trì vận động ít nhất là 15 - 30 phút.

Tần suất vận động: mỗi tuần vận động ít nhất 3 lần.

7 kiểu vận động cung cấp oxy hữu hiệu: chạy chậm, đi nhanh, bơi lội, đạp xe đạp, leo cầu thang, múa, đánh bóng.

Phương pháp tăng cường vận động trong cuộc sống hàng ngày: Không đi thang máy, cố gắng đi bộ càng nhiều càng tốt, ít đi ô tô, đi đến bàn đồng sự để bàn việc, sau mỗi bữa ăn nên đi lại

nhiều, vào thời gian nghỉ nên tham gia các hoạt động có thể tiêu hao nhiệt lượng như: leo núi, đánh bóng... Những điều cần chú ý khi vận động: Đặt ra một mục tiêu hợp lý, trước khi vận động nên tìm hiểu và tự đánh giá tình hình sức khỏe bản thân, khi cần thiết có thể hỏi ý kiến bác sỹ; tuần tự tiến dần, mỗi tuần vận động ít nhất 3 lần trở lên. Thời gian vận động mỗi ngày là khoảng 15 phút, sau tăng dần. Cường độ vận động cần căn cứ vào tình hình sức khỏe của mỗi người. Tuân thủ 3 bước vận động: làm ấm người, vận động chính, vận động điều hòa.

Tác dụng chính của vận động: Tăng cường chức năng tim phổi và khả năng chịu đựng của cơ thể, tăng cường sức mạnh cơ bắp và gân cốt, duy trì sự trao đổi chất cơ bản, tiêu hao nhiệt lượng và mỡ, giảm bớt bệnh tật và sự phát sinh bệnh tật.

Vận động thường xuyên không những duy trì được thân hình thon thả mà còn giúp cơ thể trở nên khỏe mạnh.

14. BẠN CÓ BIẾT RẰNG VẤN ĐỀ THEN CHỐT ĐỂ THÀNH CÔNG TRONG VIỆC GIẢM CÂN LÀ UỐNG NƯỚC HỢP LÝ KHÔNG?

Quá trình giảm cân phải tuân thủ theo những nguyên tắc dưới đây:

- Ngủ sớm dậy sớm.
- Trong quá trình ăn kiêng, vẫn phải duy trì ngày 3 bữa, không ăn vặt.
- Không ăn đêm.
- Vận động tích cực, tham gia đều đặn các hoạt động thể dục thể thao.
- Không được sốt ruột, nóng vội.

Nói một cách cụ thể, mỗi ngày cơ thể cần 1.600 kilô calo nhiệt lượng, mà lượng vận động mỗi ngày ít nhất phải tiêu hao 100 - 300 kilô calo, cố gắng để giảm bình quân 2kg/tháng.

Trong điều kiện như vậy, nếu bạn có thể uống nước một cách hợp lý thì hiệu quả giảm cân đạt được càng tốt. Nước cũng có thể là một nguyên nhân dẫn đến béo phì. Đây chỉ là sự gia tăng nhất thời của thể trọng, không hề giống với những người béo do có sự gia tăng của mỡ trong cơ thể. Từ định nghĩa trên, chúng ta có thể hiểu vì sao khi bắt đầu giảm cân, rất nhiều người có thể giảm ngay được 3 - 4kg nhưng trên thực tế, có 70% trong số họ giảm được cân là do loại bỏ được lượng nước dư thừa trong cơ thể còn lượng mỡ thì chẳng tiêu hao được là bao.

Chúng ta đều biết rằng để giảm cân cần phải nỗ lực khống chế lượng thực phẩm có chứa hàm lượng đường, mỡ và nhiệt lượng cao được đưa vào trong cơ thể, nhưng lại không chú ý đến các loại nước uống có hàm lượng calo cao như: đồ uống có ga, nước ép hoa quả, canh, sữa.... Nếu thay những loại nước uống đó bằng nước lọc hoặc trà thì hiệu quả giảm cân đạt được sẽ tốt hơn.

Sau khi vận động hoặc trong những ngày hè oi bức, mọi người đều thích uống những loại nước uống có ga. Trong mỗi chai coca cola hoặc soda có chứa 100 kilô calo nhiệt lượng. Như vậy thì hiệu quả vận động mà bạn vừa đạt được coi như mất không. Lại có rất nhiều người thích uống nước cà chua hoặc nước rau xanh, thực ra những loại nước uống này cũng không phải là không có chứa nhiệt lượng. Một lít nước rau quả chứa ít nhất 40 kilô calo nhiệt lượng, trong khi đó nhiệt lượng có trong một chai sữa chỉ có 30 kilô calo. Bởi vậy, trước khi chúng ta uống một thứ đồ uống nào, chúng ta đều phải tìm hiểu xem nhiệt lượng của nó là bao nhiêu.

Chúng ta nên tập thói quen uống nước tinh khiết thay vì uống nước hoa quả, nhất là những người bắt buộc phải giảm cân, nên uống trà thay vì nước hoa quả hay nước canh. Ngoài ra, còn có một phương pháp giảm cân khác, đó là uống một cốc nước trước khi ăn cơm, như vậy có thể làm loãng dịch axít trong dạ dày, tạo ra một cảm giác no ở một mức độ nào đó.

15. CÁC BẠN GÁI LÀM VĂN PHÒNG GIỮ VÓC DÁNG NHƯ THẾ NÀO?

Đưa các hoạt động vận động vào cuộc sống.

Vận động thư giãn: Sáng sớm, khi bạn vừa tỉnh giấc, không vội ra khỏi giường, trước tiên dùng tay xoa nhẹ lên mắt, hít thở sâu, vươn vai, duỗi thẳng hai tay lên trên đầu rồi duỗi sang trái, phải, gập tay lại rồi duỗi thẳng ra. Tiếp đó, đứng thẳng, chân rộng bằng vai, hai tay giơ thẳng lên, ngửa ra phía sau rồi cúi gập người xuống, bàn tay chạm đất. Lặp đi lặp lại động tác vài lần, bạn sẽ cảm thấy tiêu tan mệt mỏi, cơ thể được thư giãn.

Vận động tại văn phòng: Cả ngày ngồi ở bàn làm việc, mỡ sẽ tích tụ lại ở các bộ phận như bụng dưới, đùi, mông... bởi vậy các bạn gái làm văn phòng nên tận dụng thời gian làm việc để luyện tập. Một là, nên đi cầu thang bộ mỗi khi cần lên xuống các tầng, khi leo cầu thang cố gắng thẳng lưng, bước đi bằng nửa trước bàn chân. Kiên trì tập như vậy không những có thể làm giảm được lượng mỡ ở bụng chân mà còn thúc đẩy tuần hoàn máu, phòng tránh tĩnh mạch giãn gập. Hai là tận dụng thời gian nghỉ ngơi để tập luyện. Bạn có thể lựa chọn hai phương

pháp sau: Cách thứ nhất là ngồi trên ghế, eo và lưng duỗi thẳng, mũi chân chống xuống đất, thả lỏng cơ cổ, gập người xuống cho đến khi tay chạm được vào đầu ngón chân. Khi làm động tác này, bụng phải áp sát vào đùi, vừa tập luyện được cơ bụng, vừa ngăn ngừa sự xuất hiện nham bụng. Cách thứ hai là ngồi trên ghế, mũi chân chống xuống đất, tay phải để lên tai phải, cố gắng nghiêng người về phía bên trái cho tới khi ngón tay chạm đất, sau đó đổi bên. Khi thực hiện động tác này không nghiêng người về phía trước. Động tác này giúp làm tan phần mỡ tích tụ ở eo.

Tư thế ngồi không đúng, không những đem lại cảm giác không được lịch sự mà còn có hại cho cơ thể như bị lệch vai, gù lưng....

Tư thế ngồi đúng là: Lưng và eo thẳng, cằm hơi ngửa lên, hai vai thả lỏng, hai chân nghiêng dỏng như hình nước chảy.

Tư thế đứng: Một cô gái dù đẹp nhưng nếu đứng rụt cổ, gù lưng, dồn trọng tâm về phía trước thì trông sẽ không đẹp chút nào. Tư thế đứng phải là đầu, cổ, thân và bàn chân phải cùng nằm trên một đường thẳng, đầu ngẩng cao, vươn thẳng người, thóp bụng, hai tay xuôi tự nhiên. Bạn có thể đứng trước gương để kiểm tra xem tư thế của mình đã đúng hay chưa.

Tư thế bước đi: Các bạn nữ khi bước đi, đầu phải thẳng, không ngẩng quá cao, hai tay vung với biên độ vừa phải, chú ý khép chân, đi thành một đường thẳng. Bước đi nặng nhẹ, nhanh chậm, biên độ và tư thế phải phụ hợp với từng hoàn cảnh giao tiếp.

Luyện tập cho chân và tay.

Sáng sớm ngủ dậy, ngồi trên giường, xòe rộng các ngón tay, hai tay làm động tác nâng lên hạ xuống, làm khoảng 10 lần, vừa giữ được vẻ đẹp cho đôi tay, vừa giúp cho đầu óc tỉnh táo, tinh thần phấn chấn.

Khi đánh răng có thể luyện tập gót chân bằng cách nâng lên hạ xuống gót chân.

Khi chuẩn bị ra khỏi nhà để đi làm, bạn có thể đứng trước gương làm động tác co duỗi cơ thể trong 5 giây: thẳng đầu gối, hai vai ngang nhau, co vào rồi thả lỏng cơ lưng, lặp đi lặp lại động tác.

Khi chải đầu, chải lần lượt từng bên đồng thời vận động từng bên cơ cổ, vừa duy trì được sự thon thả cho cổ, vừa ngăn ngừa hiện tượng hai cằm.

Hàng ngày đi làm nên chịu khó đi bộ một đoạn, khi bước đi phải thẳng lưng, vươn ngực, sau khi đã trở thành thói quen, bạn không những có được dáng đi đẹp mà cơ chân cũng được tập

luyện tốt.

Khi ngồi xe, nên ngồi vắt chân, mũi bàn chân của chân ở trên hơi ngửa lên, đổi chân, lặp lại động tác. Làm như vậy sẽ khiến bụng chân trở nên thon nhỏ, trông chân sẽ dài hơn.

Hàng ngày có rất nhiều hành động khiến bạn vô tình làm ảnh hưởng đến dáng vẻ của mình. Ví dụ như luôn khoác túi một bên vai, lâu dần cơ thể bạn sẽ bị nghiêng về một bên. Bởi vậy khi khoác túi, bạn nên chú ý đổi vai để tránh sau này bị lệch người.

Khi ngồi nghỉ ở văn phòng, bạn có thể ngồi trên ghế luyện tập tay. Lưng thẳng, không dựa lưng vào lưng ghế, hai tay ngửa ra sau, nâng lên hạ xuống. Làm nhiều lần động tác này có thể giúp bạn ngăn ngừa sự nhẽo cơ.

Đến siêu thị mua đồ, khi lấy hàng trên giá cao, bạn nên vươn thẳng lưng và tay, nếu không với tới, bạn có thể kiễng chân lên để với. Như vậy, cũng lúc sẽ luyện tập được phần lưng, tay và chân. Khi đánh máy, viết, hoặc gọi điện thoại, hai chân khép lại, xoay theo hình vòng tròn hoặc ngồi vắt chân, xoay từng chân theo hình vòng tròn.

Khi đi ăn nhà hàng, trong lúc ngồi đợi món ăn, hai tay khoanh trước ngực, không để tay lên bàn mà để cách mặt bàn khoảng 1cm.

Khi tắm, dùng bọt biển kì cọ người, dùng tay trái giữ bọt biển kì vai phải, dùng tay phải giữ bọt biển kì vai trái. khi xối nước, phần eo chuyển động tự nhiên để thúc đẩy quá trình phân giải mỡ.

Trước khi ngủ, làm động tác hít đất khoảng 3 - 6 lần, không nên làm quá nhiều.

Tóm lại, việc luyện tập phải thường xuyên thì mới có hiệu quả, cường độ tập luyện quá lớn cũng không tốt.

Kiểm soát thể trọng.

Kiểm soát chế độ ăn uống ở nơi làm việc: phải ăn đủ một ngày 3 bữa, không nên bỏ qua bữa sáng và bữa trưa. Nếu không ăn bữa trưa, bạn sẽ cảm thấy rất đói, tới bữa tối, bạn sẽ lại ăn thật no. Ít ăn vặt, chỉ nên mang theo một ít đồ ăn có hàm lượng mỡ và nhiệt lượng thấp như: hoa quả, rau xanh, bánh quy, bỏng ngô...; đặt lên mặt bàn một bình nước lọc, phải thường xuyên uống nước, khi bạn thèm ăn đồ ngọt, hãy uống một cốc nước, cảm giác thèm sẽ tiêu tan. Trước bữa trưa uống một cốc nước có thể tạo cảm giác no. Khi bị stress, có nhiều người lại ăn nhiều hơn, bởi vậy khi tinh thần căng thẳng, chịu áp lực lớn, bạn nên ra ngoài đi dạo, hoạt động thể lực giúp bạn giảm stress tốt hơn là ăn. Khi ăn cơm ở bên ngoài, đồ ăn ở trong quán luôn chứa

hiều mỡ và năng lượng hơn đồ ăn làm ở nhà, bạn nên tìm đến các quán ăn có đồ ăn ít mỡ ở gần công ty. Không nên ăn đồ ăn tại các quán ăn nhanh bởi vì ở đây thức ăn chứa lượng mỡ thấp rất ít. Không nên ăn một mình mà nên ăn cùng bạn bè hoặc đồng nghiệp, nên tập trung sự chú ý vào câu chuyện với mọi người chứ không tập trung vào đồ ăn. Không ăn đồ tự chọn bởi bạn sẽ rất dễ ních thức ăn tới no căng bụng.

Tập thể dục hàng ngày: Cho dù bạn đến đâu, nhất định bạn cũng có thể dành ra 10 - 15 phút để tập thể dục. Sau khi vận động, quay trở lại công việc, bạn sẽ cảm thấy tỉnh táo, đỡ mệt mỏi hơn. Trong công việc hàng ngày, bạn có thể thực hiện một số động tác đơn giản như sau: nếu đi xe buýt hoặc xe điện ngầm, bạn nên xuống trước một bến và đi bộ nốt đoạn đường còn lại; đến bàn đồng sự để bàn việc thay vì dùng điện thoại; sử dụng cầu thang bộ khi cần đi lên, xuống. Nếu phải thường xuyên ngồi làm việc, bạn hãy tranh thủ từng cơ hội để đứng dậy; nếu bạn để bình nước trên bàn thì bạn không cần thời gian nghỉ ngơi để uống cà phê, hãy dành khoảng thời gian đó để đi dạo.

16. HẬU QUẢ CỦA VIỆC GIẢM CÂN KHÔNG ĐÚNG CÁCH.

Tắc kinh: Kiểu tắc kinh đột ngột này hoàn toàn là do việc ăn kiêng dẫn đến thể trọng giảm quá nhanh gây ra. Bởi vì trong thời kỳ thanh niên, nữ giới cần phải tích lũy một lượng mỡ nhất định thì mới có thể xuất hiện kinh nguyệt, đồng thời duy trì đều đặn quy luật mỗi tháng một lần. Nếu giảm béo một cách mù quáng, lượng mỡ quá ít sẽ làm chậm xuất hiện kinh nguyệt, với những người đã có kinh nguyệt, có thể bị rối loạn kinh nguyệt hoặc tắc kinh.

Sỏi mật: Những người muốn giảm cân chỉ ăn những thức ăn có hàm lượng mỡ và nhiệt lượng thấp sẽ dễ mắc bệnh sỏi mật.

Nguyên nhân là khi lượng mỡ và cholesterol giảm sẽ gây ra cảm giác đói, túi mật không thể chuyển đủ lượng dịch mật cho ruột non, lượng dịch mật tích tụ lại sẽ chuyển hóa thành sỏi.

Tổn thương tế bào não: Các nhà tâm lý cho rằng kết quả của việc ăn kiêng là sự thiếu hụt dinh dưỡng của cơ thể, trong đó những tổn thương gây ra cho tế bào não là nghiêm trọng nhất, ảnh hưởng trực tiếp đến trí nhớ và sự minh mẫn.

Loãng xương: Tổ chức mỡ là môi trường quan trọng để tạo ra hoocmôn nữ ngoài buồng trứng, tế bào mỡ có thể chuyển hóa những nguyên liệu mà thận cung cấp để tạo ra hoocmôn nữ. Thời kỳ chuyển đổi, đặc biệt là thời kỳ mãn kinh, do chức năng của buồng trứng đã ngừng hoạt động, lượng hoocmôn nữ giảm mạnh, nếu vẫn tiếp tục ăn kiêng giảm béo thì lượng hoocmôn nữ sẽ càng thấp, như vậy càng dễ mắc bệnh loãng xương, nứt xương.

Rụng tóc: Hiện nay số lượng người bị rụng tóc do tiến hành giảm cân tăng nhanh, trong số đó có 20 - 30% là các cô gái tuổi từ 20 - 30. Thành phần chủ yếu của tóc là protein và các nguyên tố vi lượng như nhôm, sắt, đồng... Những người ăn chay giảm cân, do lượng protein và nguyên tố vi lượng đưa vào cơ thể không đủ, khiến tóc cũng bị thiếu hụt chất dinh dưỡng mà rụng đi.

Bởi vậy, các chuyên gia đã khuyến cáo, việc giảm cân không đúng cách sẽ dẫn đến các hậu quả như: làm rối loạn chất điện giải, đường trong máu thấp, mắc bệnh tim, trực tiếp đe dọa đến tính mạng của con người. Để giảm bớt những ảnh hưởng không tốt do việc giảm cân đem lại, nhất thiết phải tăng cường vận động, đồng thời phải dùng thuốc theo sự chỉ dẫn của bác sỹ.

CHƯƠNG IV

TRANG PHỤC VÀ KHÍ CHẤT

I. MUÔN MÀU MUÔN VẸ

1. 4 KIỂU HÌNH THỂ CƠ BẢN CỦA PHÁI NỮ

Hình thể hình chữ X

Hình thể hình chữ X còn được gọi là hình thể cân đối, chỉ độ ngắn dài, lớn nhỏ của các bộ phận trên cơ thể có tỉ lệ hợp lí, là một hình thể đem lại cho người ta cảm giác cân đối và quyến rũ. Vậy tỉ lệ như thế nào thì được gọi là cân đối? Ở những xã hội khác nhau, thời đại khác nhau, trong những cộng đồng dân tộc khác nhau lại có những tiêu chuẩn khác nhau. Thông thường tỉ lệ giữa chiều dài của đầu và thân là 1 : 7 thì được coi là lí tưởng nhất. Vòng ngực nếu bằng hoặc gần bằng vòng hông, vòng eo nhỏ hơn vòng ngực hoặc vòng hông vài chục cm, mỗi bên vai rộng bằng chiều rộng đầu thì được coi là một hình thể tiêu chuẩn.

Những hình thể có tính cân đối là những hình thể chuẩn, những người sở hữu kiểu hình thể này thường có cơ thể thon thả, có thể mặc bất kỳ kiểu trang phục nào cũng đều đẹp. Họ luôn luôn có phong thái hoạt bát, trang nhã và tinh tế.

Hình thể hình chữ V

Hình thể hình chữ V còn được gọi là hình thể béo trên gầy dưới, chỉ phần thân trên rộng dày, ngực lớn, vai rộng, từ phần sườn trở xuống phía dưới dần dần thắt hẹp lại, phần hông và đùi gầy, cả cơ thể tạo thành một hình tam giác.

Những bạn gái có hình thể hình chữ V là kiểu hình thể vô cùng nữ tính. Nguyên nhân chính là ở bộ ngực lớn.

Đối với các bạn gái này, vấn đề then chốt trong việc lựa chọn trang phục để khắc phục nhược điểm là ở chỗ: màu áo phải chọn những gam màu lạnh, kèm theo những họa tiết dọc để làm nổi bật phần ngực, đồng thời để cân bằng với phần thân trên. Phần thân dưới lại nên chọn những trang phục có họa tiết sọc sỡ, sáng màu bởi vì máu sáng và những họa tiết sọc sỡ có thể thu

hút được sự chú ý của người khác. Bộ ngực lớn sẽ làm cho phần thân trên trở nên ngắn hơn, bởi vậy nên tránh những đường cắt ngang to bản như kẻ ngang to, thắt lưng to bản.... Nếu cần sử dụng thắt lưng, nên chọn loại có cùng màu với áo hoặc dùng loại thắt lưng nhỏ để tránh làm cho phần thân trên càng trở nên ngắn hơn.

Lựa chọn loại áo lót thích hợp, chú ý đến độ dài dây áo. Đây cũng là một vấn đề quan trọng khác trong việc lựa chọn trang phục mà các bạn gái có hình thể hình chữ V cần quan tâm. Áo lót nên chọn loại có quả nhỏ một chút, nhưng phải chú ý để quả áo và ngực áp vào nhau tự nhiên, làm mềm bầu ngực. Có một số bạn gái vì ngực quá to nên có thói quen so vai gù lưng để che bớt ngực đi. Làm như vậy chỉ làm cho bạn trở nên mất tự tin, có dáng đi xấu và như vậy thì cho dù bộ trang phục của bạn có đẹp đến đâu thì bạn cũng không thể trở nên quyến rũ hơn với tư thế đó.

Phần lưng gù xuống sẽ làm ngắn lại phần thân trên. Bởi vậy, bạn nhất thiết phải phải thẳng lưng và vươn ngực khi đứng cũng như khi bước đi. Ngoài ra, phần thân áo phải dài thì mới tạo ra được đường cong đẹp mắt. Áo gilê hoặc áo khoác có thể không cài cúc, như vậy sự chú ý sẽ được hướng về phần khuôn mặt, đồng thời phần ngực sẽ không bị quá lộ. Nên mặc áo cổ chữ V hoặc áo cao cổ, nếu đeo thêm sợi dây chuyền trước ngực tạo hình chữ V thì hiệu quả càng tuyệt vời, nhưng bạn nên chú ý là cách sắp xếp các hạt đá trên dây chuyền không được xếp đổ về khe ngực, nếu không nó sẽ thu hút sự chú ý của người khác vào đó và khiếm khuyết của cơ thể bạn sẽ bị bộc lộ.

Những người có hình thể loại này, cùng với sự gia tăng của độ tuổi, ngực sẽ càng ngày càng phát triển, nhưng phần đùi thì vẫn giữ nguyên dáng vẻ cũ, bởi vậy nên duy trì chiều dài váy ở một độ dài nhất định. Thông thường váy dài qua đầu gối từ 5 - 8cm là vừa, nếu ngắn quá sẽ không đẹp. Nên mặc các kiểu váy phồng, váy xếp li có trang trí phụ kiện ở phần hông.

Hình thể hình chữ H

Hình thể hình chữ H gọi là kiểu béo mập, đặc điểm của nó là thân trên thân dưới to, thô, các đường cong không rõ. Các bạn gái thuộc kiểu hình thể này không nên quá lo lắng về sự béo mập của thân hình mà nên tập trung tìm kiếm ưu điểm, đồng thời biết cách trang điểm để bản thân đẹp hơn. Trang phục nên chọn các họa tiết dọc, vừa vặn, ôm lấy người nhưng không bó thít để làm nổi hơn những đường cong của cơ thể.

Các họa tiết trên trang phục nên tránh có quá nhiều đường tròn và đường vòng cung, nên chọn các trang phục có các họa tiết đường thẳng, hình góc nhọn đơn giản. Nếu có quá nhiều

đường tròn và đường vòng cung thì sẽ làm cho cơ thể vốn đã mập của bạn càng mập thêm.

Các bạn nữ có cơ thể hơi quá đầy đặn nên mặc những chiếc áo khoác dài choàng ra bên ngoài áo sơ mi thì hiệu quả thẩm mỹ đạt được sẽ rất cao. Áo khoác nên có đệm vai, tay áo hơi bông, thân áo thẳng, ôm suôn theo người, cổ áo nên chọn kiểu cổ bẻ hoặc cổ chữ V.

Nếu muốn mặc váy dài, các bạn phải chú ý một điểm đó là nhất thiết không được mặc loại váy dài làm từ vải dệt kim xốp mềm, bởi vì bản thân loại vải dệt kim đã rất mềm, độ đàn hồi tốt, nó sẽ làm nổi bật hơn những đoạn gấp khúc trên người bạn.

Đồng thời khi chọn váy dài, nên chú ý kết cấu cạp váy. Phần cạp váy phía trước nên thẳng, phần phía sau làm đai chun co giãn. Các loại váy suôn, hơi xòe cũng rất thích hợp với các bạn nữ có thân hình chữ H. Về màu sắc, áo khoác nên chọn các gam màu trung tính pha với gam nâu tối, màu của váy thường phải đậm hơn màu của áo.

Hình thể hình chữ A

Hình thể hình chữ A còn được gọi là hình thể gầy trên béo dưới. Đặc điểm của loại hình thể này là ngực nhỏ, phẳng, eo nhỏ, mông lớn, đùi mập, thô. Những người thuộc kiểu hình thể này nếu béo thì đều dồn vào phần mông và phần đùi. Nhược điểm của kiểu hình thể này là phần dưới quá nặng nề.

Biện pháp cụ thể để khắc phục ngoại hình là chọn những chiếc áo có màu sắc sặc sỡ, họa tiết nổi bật và có các đường sọc ngang, nên chọn loại thắt lưng to bản một chút, phần eo có thể đeo thêm các phụ kiện trang trí. Áo nên chọn kiểu áo nhiều tầng, áo khoác nên mặc phanh ngực, áo gilê chọn loại cài cúc, áo sơ mi có thể đính thêm hạt cườm, có túi ngực, vai bông... Những chi tiết nhỏ đó có thể lấy lại sự cân bằng cho phần thân trên và phần thân dưới.

Có một điểm cần chú ý là không để đường viền gấu áo trùm qua mông mà nên ở phía trên phần nở nhất của mông hoặc mặc áo khoác dài trùm qua gấu váy. Không nên mặc áo cổ rộng.

Những chiếc váy ôm mông và buông mềm, xòe từ đầu gối trở xuống là lựa chọn lí tưởng của các bạn gái có hình thể kiểu chữ A, màu sắc nên chọn màu trung tính hoặc màu nhạt, nền có thể in hoa hoặc kẻ sọc.

2. CÁCH CHỌN KIỂU CỔ ÁO THEO KHUÔN MẶT

Nhìn chung, khuôn mặt được chia thành 4 loại: mặt tròn, mặt vuông, mặt dài và mặt nhọn.

Đối với khuôn mặt tròn: Thích hợp với kiểu cổ áo hình chữ V hoặc cổ hình chữ nhật, không

nên mặc áo có cổ vừa rộng vừa tròn. Màu sắc nên chọn màu tối, ví dụ như màu xanh lá cây sẫm... Đối với khuôn mặt vuông: Không mặc áo cổ vuông hoặc cổ thuyền. Nên chọn áo cổ bẻ, cổ quả trám.... Màu sắc nên chọn màu trung tính. Các bạn nữ nên tránh chọn các màu vàng nhạt, màu phấn hồng và các loại vải màu nhạt, kẻ to hoặc nhỏ.

Đối với khuôn mặt dài: Nên chọn loại cổ áo hạ cổ càng nông càng tốt như cổ hình vòng cung, cổ tròn... không nên chọn kiểu cổ thuyền, cổ khoét sâu, cổ nhọn... bởi vì chúng sẽ làm cho cổ bạn có vẻ to ra và tăng độ dài của khuôn mặt. Màu sắc nên chọn màu nhạt hoặc trung tính như xanh lam nhạt, xanh lá cây nhạt, phấn hồng... Đối với khuôn mặt nhọn: Rất dễ chọn kiểu cổ áo, các loại cổ tròn, cổ vuông, cổ thuyền, cổ đứng đều thích hợp, đặc biệt là kiểu cổ bẻ to. Màu sắc để lựa chọn cũng khá phong phú, có thể chọn màu sẫm, màu nhạt hoặc màu trung tính đều được.

3. LỰA CHỌN MÀU SẮC TRANG PHỤC THEO MÀU DA

Màu sắc của trang phục rất quan trọng. Những người có màu da khác nhau, mặc những trang phục có màu sắc giống nhau thì hiệu quả thẩm mỹ cũng không giống nhau, thậm chí hoàn toàn đối lập nhau. Nguyên nhân là do màu sắc có thể làm cho mắt người có những cảm giác sai lệch.

Vậy làm thế nào để lựa chọn trang phục cho phù hợp với màu da của mình?

- Những người có làn da trắng hoặc hồng hào thì có nhiều lựa chọn hơn về màu sắc. Bất kỳ màu nào dù sẫm hay nhạt cũng đều thích hợp, tuy nhiên không nên chọn màu vàng sẫm để tránh đem lại cho người khác cảm giác bạn là một người bệnh da vàng vọt, ốm yếu.
- Những người có làn da nâu không nên mặc trang phục có màu phấn hồng hoặc màu lục nhạt, nên chọn các màu như vàng nhạt, trắng bụng cá, màu vỏ đỗ... những màu này dễ nổi bật, khiến cho màu da không bị quá chú ý.
- Những người da vàng nên kết hợp thật hợp lí giữa các gam màu đậm nhạt và nóng lạnh để khiến người khác cảm thấy da bớt vàng hơn. Bởi vậy nên chọn màu tím đỏ, màu da cam, màu lục phấn... Nếu chọn các trang phục có màu phấn nhạt, nền trắng hoa nhỏ màu đỏ hoặc nền trắng sọc đỏ nhỏ, kết hợp thêm với áo sơ mi trắng thì làn da của bạn sẽ trở nên hồng hào hơn. Không nên chọn các màu xanh cỏ, vàng cam.
- Những người có nước da đen không nên chọn trang phục có màu đen bóng bởi vì màu này chỉ thích hợp với những người có nước da trắng khỏe. Nếu người có

nước da đen lại mặc đồ màu đen thì da sẽ càng có cảm giác đen hơn. Nên chọn các trang phục có màu nhạt, màu trắng hoặc màu sặc sỡ. Những người có nước da tái xám không nên mặc màu cà phê.

Ngoài ra, các bạn còn phải chú ý đến các yếu tố khác như hình thể, độ tuổi, mùa... ví dụ như màu da cam thích hợp với những người có nước da hơi vàng nhưng nếu người đó mập thì người nhìn sẽ có cảm giác người đó như bị phù; màu đen thích hợp với những người da trắng nhưng nếu người đó thấp nhỏ thì trông sẽ càng trở nên nhỏ bé.

4. CÁCH PHỐI HỢP GIỮA MÀU SẮC TRANG PHỤC VÀ CÁCH TRANG ĐIỂM

Sự phối hợp giữa màu sắc của trang phục và cách trang điểm là vô cùng quan trọng. Bạn phải nắm được ý tưởng của trang phục sau đó mới quyết định lựa chọn màu để trang điểm. Ví dụ, nếu trang phục của bạn khá nghiêm túc thì bạn nên chọn son môi thuộc những gam màu nhẹ nhàng, nếu trang phục có các họa tiết thì son môi có thể chọn giống màu của họa tiết chủ đạo trên trang phục.

- Trang phục kết hợp giữa màu da cam và màu trà nhạt, bạn nên chọn son môi màu cam, bóng mắt màu nâu, trang điểm nhạt.
- Những trang phục thuộc dòng màu tím thể hiện sự cao quý, son môi và bóng mắt nên chọn màu phớt hồng, góc ngoài mắt thoa màu ánh kim.
- Nếu mặc áo màu đen, nên chọn son môi màu đỏ tươi, bóng mắt đánh màu xanh rêu, má thoa phấn hồng. Màu lam thuộc gam màu lạnh, bởi vậy khi trang điểm nên chọn các gam màu nóng như bóng mắt và son môi màu đỏ hồng. Những trang phục màu trà sẫm, tốt nhất nên mặc vào mùa thu hoặc mùa đông, phần mặt không cần trang điểm kỹ, môi dùng son màu tự nhiên, bóng mắt chọn màu trà nhạt.
- Áo màu bột hoa cải, váy hoặc quần nên chọn màu cỏ úa, bóng mắt có thể chọn các gam màu lục, son dùng màu nâu đỏ hoặc màu cam.
- Trang phục màu xám có thể chọn son môi màu phấn hồng bóng, bóng mắt chọn màu hồng nhạt.

5. TRANG PHỤC DÀNH CHO NHỮNG NGƯỜI CÓ VÓC

DÁNG KHIÊM TỐN

Nếu vóc dáng của bạn quá bé nhỏ thì nên chọn loại trang phục nào? Điều quan trọng là phải làm sao để mọi người khi nhìn bạn sẽ có cảm giác bạn cao hơn. Các màu đối lập không thích hợp với bạn. Bạn nên chọn các loại váy bó xẻ tà, áo khoác ngắn, các loại áo tơ tằm...

- Các loại váy vải bố, vải cotton màu trắng hoặc màu sáng kết hợp với áo khoác ngắn hoặc áo sơ mi màu sắc sỡ sẽ khiến bạn trông cao hơn.
- Quần jeans bó rất hợp với bạn, nên chọn màu trung tính như trắng, lam, nâu vàng..., kết hợp thêm với khăn quàng cổ màu sáng hoặc đồ trang sức, nếu toàn bộ trang phục có màu giống nhau, trông bạn sẽ cao hơn.
- Không nên mặc quần chỉ dài đến mắt cá chân. Kiểu quần này chỉ phù hợp với những người chân dài. Đối với những người thấp, ống quần phải trùm xuống giày, chỉ để hở mũi giày là được.
- Bất kỳ loại trang phục nào chia cơ thể bạn thành từng phần đều sẽ khiến cho bạn càng trở nên thấp bé đi.
- Các loại trang phục liền thân, ôm sát rất phù hợp với bạn, màu sắc nên chọn màu nhạt và hợp với màu da bạn; nên chọn áo có cổ kiểu chữ V.

6. CÁCH LỰA CHỌN ĐỒ JEANS

Đồ Jeans được mọi người thuộc nhiều lứa tuổi, nhiều thành phần ưa chuộng. Nhưng làm thế nào để lựa chọn cho mình một bộ Jeans phù hợp?

Lựa chọn và kết hợp quần Jeans: Chọn quần Jeans nhất thiết phải căn cứ vào hình thể, đồng thời kết hợp hợp lý để dấu đi khiếm khuyết. Những chiếc quần cạp cao màu sẫm có thể khiến chân trông dài ra, thích hợp với đại đa số các bạn nữ, những bạn nữ hơi mập, kết hợp với một đôi giày cao gót thì trông sẽ cao và gọn gàng hơn.

Lựa chọn và kết hợp váy Jeans: Lựa chọn váy Jeans, ngoài việc căn cứ vào đặc điểm hình thể, điều quan trọng nhất là phải phù hợp với lứa tuổi, ví dụ như váy Jeans mini phù hợp với những bạn gái hoạt bát, thích vận động, có đôi chân đẹp. Những bạn gái hơi lớn tuổi hoặc chân to thì nên chọn những kiểu váy Jeans dài. Loại váy Jeans yếm kết hợp với những chiếc áo màu trắng trông rất nữ sinh.

Lựa chọn và kết hợp áo Jeans: Điểm mấu chốt trong việc lựa chọn áo Jeans là phải chọn kiểu

áo phù hợp với khí chất của mình. Những chiếc áo khoác Jeans thể hiện sức sống mạnh mẽ, dù kết hợp với váy ngắn hay váy dài thì đều phù hợp với các bạn gái khỏe mạnh, hoạt bát. Những bạn gái trí thức nên chọn những kiểu áo khoác ngắn vừa, kết hợp với váy dài hoặc quần dài, áo somi Jeans là trang phục không thể thiếu trong các hoạt động dã ngoại và trong cuộc sống thường nhật, kết hợp với kiểu quần Jeans bó, vừa thoải mái, vừa giản tiện.

7. THỜI TRANG ÁO PHÔNG

Áo phông kết hợp với những kiểu váy hoặc kiểu quần khác nhau có thể đem lại cho bạn những dáng vẻ khác nhau.

- Áo phông kết hợp với váy xếp li là phong cách học sinh thuần khiết. Váy xếp li thường dài trên đầu gối, kết hợp với áo phông vừa trang nhã lại vừa hiện đại, trẻ trung.
- Áo phông kết hợp với quần soóc bó. Vào mùa hè, nếu muốn cho đôi chân được tự do hứng gió, đem lại cảm giác mát mẻ, bạn hãy kết hợp áo phông với quần soóc bó. áo phông phải chọn loại thời trang, ôm vào người, không chọn loại áo rộng suông.
- Áo phông kết hợp với quần lửng. Trang phục khỏe khoắn trong mùa hè là áo phông kết hợp với quần lửng đến gối hoặc qua gối, đi dép xỏ ngón.
- Áo phông kết hợp với váy xẻ. Váy xẻ ôm nhẹ lấy thân hình, không quá lộ như váy bó mà vẫn trang nhã, tràn đầy sức sống, kết hợp với áo phông vừa thoải mái lại vừa không mất đi vẻ nữ tính.
- Áo phông kết hợp với quần suông. Loại quần suông vải mềm, kiểu dáng đơn giản, ống suông, kết hợp với áo phông suông hoặc ôm là rất phù hợp, đặc biệt là kiểu áo phông liền mũ.

8. LÀM THẾ NÀO ĐỂ LỰA CHỌN KIỂU VÁY LIỀN PHÙ HỢP?

Cho dù xu hướng thời trang có thay đổi như thế nào, váy liền vẫn luôn là trang phục truyền thống của các bạn nữ, là loại trang phục đẹp và tràn đầy sức sống. Váy liền mặc vừa tiện lợi, vừa thể hiện được vẻ đẹp nữ tính. Thiết kế phần eo váy có ảnh hưởng rất lớn đến kiểu váy, chân váy. Kiểu váy liền thân eo cao phù hợp với các bạn nữ trẻ, thể hiện sự hoạt bát, mềm mại;

kiểu váy liền eo vừa khá phổ biến, đem lại cảm giác đoan trang, nhẹ nhàng, làm nổi bật đôi chân dài; kiểu váy liền eo thấp làm nổi bật được những đường cong của eo và mông.

Những chất liệu vải khác nhau cũng mang lại cho kiểu váy liền những phong cách khác nhau: vải bông, vải gấm thì rộng rãi, thoải mái; vải tơ tằm, vải len thì trang nhã... Những người mập nên chọn các kiểu váy thoải mái, đơn giản, màu sắc và hoa văn không nên quá rối mắt. Những người gầy thì nên chọn các kiểu váy liền có viền hoa, viền tua... Những người thấp không nên mặc váy dài quá bụng chân, những người chân không được đẹp thì không nên mặc váy quá ngắn.

9. VẺ ĐẸP CỦA ÁO YẾM

Các cô gái đẹp hiện nay ngoài khuôn mặt đẹp, cặp chân thon dài, họ còn có đôi vai đẹp và chiếc lưng thon. Một chiếc lưng thon thả và đôi vai tròn có thể thu hút được biết bao ánh mắt dõi theo. Áo yếm không còn chỉ đơn thuần là chiếc yếm đỏ thêu uyên ương của các bà các cô ngày nào, kiểu áo yếm ngày nay thì muôn hình muôn vẻ: kiểu tam giác lộ vai, kiểu gilê dây, kiểu áo quây phía trước hình tam giác, phía sau thắt dây. Chất liệu vải cũng rất phong phú: vải bông, vải tơ tằm, gấm... Màu sắc cũng rất đa dạng, nhiều kiểu họa tiết hoa văn. Kiểu áo yếm là kiểu áo để lộ cơ thể nhiều nhất trong các loại trang phục. Đây là kiểu áo khá gợi cảm.

Áo yếm cũng có thể kết hợp với nhiều kiểu trang phục, các kiểu quần ngắn, dài, to, nhỏ, các kiểu váy đứng đần hoặc phóng khoáng. Ví dụ như áo yếm kiểu dây đeo cổ, vải tơ tằm màu nâu nhạt kết hợp với váy ngắn họa tiết da rắn sẽ càng bộc lộ được dáng vẻ cao quý của bạn, đem lại cho bạn sự tự tin. Màu tím bản chất đã rất gợi cảm, một chiếc áo yếm màu tím với các hạt ngọc trai kết thành chuỗi làm dây cổ, kết hợp với quần dài màu trắng sẽ khiến bạn thêm phần quyến rũ. Kiểu áo yếm tơ tằm màu đỏ mang lại nét gợi cảm truyền thống, kết hợp với váy cùng màu cùng chất liệu lại đem đến cho bạn nét hiện đại. Nếu bạn mặc áo yếm quây, bạn chỉ cần thắt một chiếc khăn quàng cổ nhỏ, kết hợp với quần dài thêu hoa cùng chất liệu, khoác thêm chiếc túi còi, ở bạn sẽ toát lên một vẻ đẹp nhẹ nhàng và thuần khiết.

10. ĐẸP TRONG NGÀY HÈ

Cái nắng của mùa hè luôn làm cho mọi người cảm thấy nóng bức, khó chịu. Trong tình hình thời tiết như vậy, bạn hãy vứt bỏ tâm trạng u ám và hãy tự làm đẹp cho mình bằng những bộ trang phục mới mẻ và đẹp mắt với những gam màu rực rỡ. Đương nhiên những gam màu rực rỡ không phải là chỉ những màu sắc khiến người ta khi nhìn vào cảm thấy nóng bức như màu đỏ rực, màu xanh thắm... mà là chỉ các màu sáng đẹp mà vẫn mang lại cảm giác mát mẻ như

màu hồng đào, màu xanh ngọc, màu vàng chanh... Cách mặc thường chia thành hai kiểu:

- Mặc một chiếc: Một chiếc váy dây màu rực rỡ sẽ loại bỏ giúp bạn những phiền phức trong việc chọn đồ kết hợp. Buổi sáng, trước khi ra khỏi nhà, bạn mặc váy, đeo thêm một chiếc dây chuyền có màu sắc phù hợp với màu váy, vừa đơn giản lại vừa đẹp.
- Mặc theo bộ: tức là kết hợp áo màu rực rỡ với váy hoặc quần. Với kiểu mặc này, bạn phải thận trọng trong việc kiểm soát tỉ lệ màu, ví dụ áo đã là màu rực rỡ thì trang phục phía dưới nên có màu trắng, màu xám hoặc màu vàng nhạt để cân bằng màu. Đương nhiên những trang phục có màu rực rỡ không phải đều phù hợp với tất cả các bạn nữ, nhất là với các bạn nữ hơi mập.

11. LÀM THẾ NÀO ĐỂ CHỌN ĐƯỢC KIỂU TÓC PHÙ HỢP VỚI TRANG PHỤC?

Để lựa chọn được kiểu tóc, bạn phải cân nhắc rất nhiều phương diện, điều cần phải cân nhắc trước tiên đương nhiên là khuôn mặt, phải xác định mặt mình thuộc loại dài, vuông, tròn hay nhọn. Tiếp đó là độ cứng, mềm, dày, mỏng của tóc mình phù hợp với kiểu tóc nào bởi vì đây là yếu tố có ảnh hưởng không nhỏ đến vẻ đẹp của kiểu tóc. Kiểu dáng và màu sắc trang phục với phụ kiện trang điểm cho tóc cũng có mối quan hệ mật thiết đến việc lựa chọn kiểu tóc.

Đặc điểm của váy liền là có thể làm nổi bật những đường cong nữ tính của phái nữ, đồng thời lột tả được những phong thái tính cách khác nhau. Đi kèm với trang phục này phải là một kiểu tóc nhấn mạnh được vẻ đẹp mềm mại ấy: những bạn gái người thấp và cổ ngắn nên cắt tóc ngắn một chút, hoặc vấn tóc lên đỉnh đầu, không nên để nhiều lọn tóc quăn; những bạn gái dáng người cao nên buộc tóc lệch hoặc để tóc dài, nếu uốn sóng thì nên uốn sóng to để hợp với các đường cong cơ thể. Khi mặc váy liền, nên kết hợp thêm với các đồ trang sức sao cho thật phù hợp để tạo được hiệu quả thẩm mỹ.

Áo khoác và quần Jeans, quần suôn đem lại vẻ đẹp phóng khoáng và thoải mái. Bởi vậy kiểu tóc cũng nên tự nhiên, hoặc bạn có thể lựa chọn các kiểu tóc ngắn, bông bênh, hoặc tóc dài buộc tự nhiên, tóc không cần phải chải quá gọn gàng. Kiểu trang phục này thích hợp khi đi du lịch hoặc tham gia các hoạt động có lượng vận động tương đối lớn. Bởi vậy bạn có thể kết hợp với cặp tóc để tránh làm tóc rối hoặc xòa ra khi vận động, đồng thời trang điểm thêm cho tóc.

Mùa hè, mọi người thường mặc những chiếc áo sơ mi và áo phông loại thấm mồ hôi, kết hợp

với quần sóc, váy ngắn hoặc quần dài. Phong cách của loại trang phục này cũng gần giống với phong cách của áo khoác nhưng lại thể hiện được rõ nét hơn sự hoạt bát, khỏe mạnh của người mặc, tạo cảm giác thoải mái. Kiểu tóc nên để ngắn, không nên để dài, thể hiện được sự trẻ trung như kiểu học sinh, kiểu vận động... nên để tóc thẳng hoặc tóc tỉa. Nếu bạn thích để tóc dài thì bạn nên buộc tóc cao.

Trang phục veston mang một phong cách nghiêm túc, gọn gàng. Ở phương Tây, nữ giới chỉ mặc veston ở những nơi nghiêm túc như ở công ty, cơ quan, các buổi lễ, các cuộc họp quan trọng. Khi mặc veston, tóc có thể để thẳng, cũng có thể uốn cong, nhưng phải chải sao cho thật gọn gàng, không để rối. Nên thoa thêm ít kem dưỡng tóc để tạo độ bóng và mềm mại, không nên để tóc quá khô. Ngoài ra, để nhấn mạnh thêm vẻ nữ tính vốn có của phái nữ, bạn có thể kết hợp thêm các đồ trang sức như hoa tai, dây chuyền.

Nếu mặc áo khoác da to hoặc áo khoác dài, bạn có thể chọn kiểu tóc giống với kiểu tóc kết hợp với váy liền. Còn nếu mặc kiểu áo trượt tuyết thì nên chọn kiểu tóc giống với kiểu tóc kết hợp với áo khoác ngắn. Nhưng có một điểm bạn cần chú ý, những loại áo này đều rất rộng, nó sẽ khiến cho phần đầu trở nên nhỏ đi, bởi vậy nên chọn kiểu tóc bồng.

Khi lựa chọn trang phục bạn cũng nên cân nhắc màu sắc trang phục sao cho phù hợp với màu tóc bởi vì trang phục có màu sắc quá rực rỡ sẽ làm mờ nhạt đi màu tóc. Những người già tóc bạc trắng nên để kiểu tóc ngắn và hơi uốn cong, mặc một bộ trang phục màu đỏ, trắng đỏ kết hợp với nhau sẽ tạo ra một phong thái mới. Những người tóc đen, da ngăm đen nên tránh mặc những trang phục có màu nhạt vì những màu đó sẽ khiến bạn trở nên đen hơn.

12. NHỮNG ĐIỀU NÊN TRÁNH KHI MẶC CÁC TRANG PHỤC MÙA HÈ

Một là, không nên mặc áo, váy ngủ ra đường. Các loại áo lót, áo ngủ, váy ngủ của các bạn nữ ngày nay được thiết kế ngày càng tiện dụng và đẹp mắt. Một số bạn gái khi đi ra ngoài không thay áo mà mặc luôn áo ngủ, váy ngủ cho tiện và mát mẻ nhưng như vậy thật mất mỹ quan.

Hai là, khi đạp xe không nên túm góc váy. Váy dài đem lại cho các bạn nữ một sức hấp dẫn độc đáo nhưng mặc váy dài đi xe đạp thì quả là bất tiện. Bởi vậy một số bạn gái khi mặc váy dài đi xe đạp đều dùng hai tay nắm lấy góc váy để lên ghi đông xe. Họ không biết rằng nếu làm như vậy, khi có gió thổi sẽ để lộ đùi và quần lót, vừa mất mỹ quan vừa gây phản cảm cho người khác. Bởi vậy tốt nhất không nên mặc váy dài khi đi xe đạp.

Ba là, không ngồi xổm khi mặc váy để tránh để lộ đùi và quần lót, tránh để gấu váy chạm đất.

Bốn là, không kéo hết khóa. Khi mặc váy hay áo có kéo khóa, bạn phải luôn chú ý kiểm tra xem khóa đã kéo hết hay chưa

Năm là không đi tất "3 khoang". Tất ống, tất quần là thời trang cho đôi chân của các bạn nữ. Màu tất phải phù hợp với màu váy, miệng tất phải được che dưới váy, không được để lộ ra ngoài.

13. CÁCH CHỌN THẮT LƯNG

Thắt lưng thường được các bạn gái thắt ở vùng eo, bên ngoài trang phục, thường được dùng như những phụ kiện trang trí.

3 yếu tố cơ bản của thắt lưng là màu sắc, kiểu dáng và chất liệu. Khi chọn và sử dụng thắt lưng bạn phải cân nhắc đến kiểu dáng của trang phục và đặc điểm của bản thân. Về màu sắc, có thể áp dụng cách phối màu đối lập hoặc cách phối màu hòa hợp. Những chiếc thắt lưng nhiều màu có thể kết hợp với nhiều kiểu váy, đồng thời còn có thể đem lại sự sống động cho những chiếc váy màu trơn. Với những chiếc váy kiểu hoa rời có gam màu mạnh thì những chiếc thắt lưng được làm cùng chất liệu, cùng màu là phù hợp nhất. Thắt lưng màu đen và màu trắng có thể kết hợp với các loại trang phục có màu sắc khác nhau. Màu trắng có tác dụng làm hòa hợp màu, còn màu đen lại có tác dụng ổn định màu. Những chiếc váy và quần có chất liệu cứng và dày rất phù hợp với những chiếc thắt lưng bằng chất liệu da chắc chắn và thô. Còn những trang phục mềm mại thì chỉ nên kết hợp với những chiếc thắt lưng nhỏ, nhẹ nhàng.

Kiểu dáng của thắt lưng có tác dụng thay đổi hình ảnh của hình thể. Bởi vậy những bạn gái có vòng eo hơi to nên lựa chọn những chiếc thắt lưng nhỏ có màu rực rỡ. Nhưng với những bạn gái có dáng người cao nhưng quá mập thì tốt nhất là nên chọn những chiếc thắt lưng được làm cùng chất liệu và màu sắc với váy, hoặc các loại thắt lưng khác có gam màu gần với màu vải kẻ để tránh làm nổi bật phần eo. Những bạn gái bụng quá phẳng nên chọn kiểu thắt lưng uốn lượn hai bên nhỏ, phía trước rộng, có thể đính thêm những chiếc nút cầu kỳ một chút. Với những người bụng to thì ngược lại. Những người cao gầy, eo hơi thấp nên chọn các loại thắt lưng to bản, ngược lại những người thấp nhỏ thì nên chọn những chiếc thắt lưng nhỏ.

Độ chặt lỏng của thắt lưng lấy sự thoải mái làm chuẩn, không nên quá chặt vì như vậy sẽ làm nổi cộm phần thịt ở phần dưới và phần trên thắt lưng. Bạn nên ghi nhớ một điều: phải làm thế nào để thắt lưng đem lại cảm giác đẹp và thoải mái chứ không phải là làm cho bản thân trở nên xấu đi.

14. MỘT SỐ HẠN CHẾ KHI LỰA CHỌN MŨ

Những chiếc mũ có thể biến các cô gái trở nên xinh đẹp và quyến rũ hơn. Mũ cũng có khả năng đánh lừa cảm giác, ví dụ đội một chiếc mũ có cùng màu sắc và chất liệu với áo khoác thì trông bạn sẽ có vẻ cao hơn. Mũ đội thẳng hay đội lệch đều gây ảnh hưởng đến khuôn mặt. Đội mũ thẳng thì trông khuôn mặt sẽ rộng hơn, còn đội mũ lệch thì tạo cảm giác khuôn mặt nhỏ đi. Những chiếc mũ đầy nữ tính sẽ càng tăng thêm vẻ đẹp cho bạn, những chiếc mũ nam tính đem lại cho người đội một phong thái phóng khoáng, tự tin.

Khi lựa chọn mũ nên cân nhắc đến hình thể của bản thân. Những người có dáng cao nên đội những chiếc mũ to và rộng vành một chút. Những bạn gái có dáng người thấp nhỏ không nên đội mũ quá to, cũng không nên đội những chiếc mũ trang trí quá nhiều. Những bạn gái dáng người thon thả nên đội những chiếc mũ mà độ to, nhỏ của vành mũ và chóp mũ tương đồng với nhau.

Người châu Á có dáng người thấp nên khi đội mũ, tốt nhất nên gài tóc vào bên trong mũ để tạo cảm giác cân đối, gọn gàng.

Có một số kiểu mũ đội hơi cao một chút, loại mũ này có thể làm cho dáng người cao lên, nhưng đối với những bạn gái có dáng thấp thì chóp mũ không nên quá cao.

Khi chọn mũ nên cân nhắc đến khuôn mặt. Khuôn mặt dài không nên đội mũ chóp cao hoặc mũ nhỏ mà nên chọn những chiếc mũ rộng vành hoặc vành rủ. Những người có khuôn mặt rộng không nên chọn những chiếc mũ không có vành, chóp thấp, kiểu mũ che lấp trán mà nên chọn những chiếc mũ chóp cao, vành nhỏ. Những chiếc mũ bằng và thẳng làm cho mặt đầy đặn hơn, thích hợp với những người có khuôn mặt gầy và dài. Mũ đội lệch có thể làm cho má bớt nhô hơn. Những người có khuôn mặt tròn hoặc vuông nên đội mũ lệch thì hiệu quả đạt được sẽ tốt hơn.

Màu sắc của mũ nên căn cứ theo màu da. Những người có làn da trắng hồng có thể chọn những chiếc mũ có màu trắng sữa; những người da mặt vàng nên chọn những chiếc mũ có màu vàng nhạt, màu nâu, màu đỏ sẫm; những người da ngăm đen không nên đội những chiếc mũ có màu sắc quá rực rỡ hoặc quá nhạt.

Màu sắc của mũ còn phải phù hợp với màu sắc của trang phục. Nếu áo khoác, quần màu đen, xám hoặc xanh lam, màu của mũ nên chọn các màu rực rỡ một chút. Nếu áo khoác màu sẫm, quần màu nhạt thì màu mũ tốt nhất nên chọn màu tương đồng với màu quần, đem lại cảm giác cân đối. Nếu áo khoác ngoài màu sẫm, áo trong màu nhạt hoặc rực rỡ, cổ áo lộ ra ngoài thì màu

của mũ nên tương đồng với màu của áo trong, tạo sự hài hòa. Nếu áo khoác ngoài và áo trong đều có màu rực rỡ thì màu mũ nên chọn những màu nhã nhặn. Màu mũ và màu áo khoác tương đồng giúp bạn trông cao hơn. Còn nếu màu sắc của áo khoác và mũ tương phản nhau thì sẽ khiến cho bạn trông thấp đi.

Đội mũ cũng cần cân nhắc đến ngoại cảnh. Khi đi dạo nên đội những chiếc mũ nhẹ và thuận tiện. Khi mặc những bộ trang phục hợp mốt hoặc tham dự các buổi dạ tiệc, vũ hội... nên đội những chiếc mũ che nắng lật vành hoặc không vành. Khi đi du lịch hoặc đi nghỉ ở biển có thể đội những kiểu mũ rộng vành.

15. LÀM THẾ NÀO ĐỂ TRỞ NÊN NỔI BẬT Ở NHỮNG NƠI ĐẶC BIỆT?

Khi tham gia các buổi họp mặt, cùng người yêu đi dạo phố, cùng bạn đi xem phim, dự tiệc ... làm thế nào để tạo được ấn tượng với mọi người về phong cách ăn mặc?

Khi dự vũ hội, những chiếc váy xòe thắt eo hở vai là rất phù hợp với các bạn trẻ, chất liệu của váy dạ hội mềm mại, lấp lánh, đem lại ấn tượng cho mọi người. Váy liền màu trắng sẽ giúp bạn trông đẹp mà đoan trang. Váy lông thiên nga màu booc-đô tạo những đường cong đẹp mắt, trong ánh đèn buổi tối bạn sẽ trở nên đẹp và chắc chắn hơn.

Khi được mời đi nghe một buổi hòa nhạc, bạn không cần phải ăn mặc trang nghiêm như khi đi dự tiệc cưới, tuy nhiên bạn phải chú ý đến vẻ đẹp tổng thể, làm sao tạo được vẻ đẹp sang trọng và quyến rũ.

Khi tham gia các bữa tiệc vào ban ngày, bạn không nên mặc những chiếc váy có chất liệu mỏng, cũng không nên đeo quá nhiều đồ trang sức quý mà nên chọn những chiếc váy nhã nhặn, đơn giản nhưng không mất đi vẻ lịch sự, sang trọng. Trong các buổi dạ tiệc, các bạn gái có thể mặc những chiếc váy có gắn kim tuyến lấp lánh, hở vai, ngực, lưng, ánh sáng lấp lánh của kim cương và bạch kim sẽ càng làm cho bạn thêm dịu dàng và lộng lẫy.

Khi tham dự một tang lễ, bạn có thể mặc bộ trang phục màu đen, ngực gài một bông hoa trắng, trông bạn vừa có nét nghiêm trang mà vẫn giữ được vẻ quyến rũ.

16. TRANG PHỤC KHI LÀM VIỆC TẠI VĂN PHÒNG

- Trang phục: Phù hợp nhất là các bộ đồ công sở, veston hoặc váy kết hợp với áo, veston, áo khoác ngắn.

- Màu sắc trang phục: Xám, xanh nước biển, xanh lam sẫm, vàng nâu, đen, xám bạc, nâu sẫm, vàng sẫm, đỏ sẫm.
- Quần tất: Ngoài màu da người, màu gần với da người và màu cà-phê nhạt, tất cả các màu khác đều không phù hợp.
- Giày: Đế thấp (khoảng 5cm) bịt mũi, màu sẫm hoặc trung tính.
- Trang điểm: Nhẹ nhàng, nên tô son môi.
- Kiểu tóc: không dài quá vai, không ngắn lộ tai, quần tự nhiên hoặc thẳng.
- Trang sức: chỉ cần 1 hoặc 2 món đồ trang sức nhỏ xinh, đơn giản.

17. CÁCH CHỌN VÁY CƯỚI

Kết hôn là một việc đại sự đáng ghi nhớ và đáng mừng trong cuộc đời mỗi con người. Cho dù là chụp ảnh cưới hay khi chính thức tổ chức lễ cưới, cô dâu nào cũng muốn chọn cho mình một chiếc váy cưới đẹp nhất. Vậy với hình thể và khuôn mặt khác nhau nên lựa chọn váy cưới như thế nào?

- Dáng người cao gầy: Các bạn gái có dáng người cao gầy không nên mặc những chiếc váy cưới để lộ cánh tay và ngực.
- Các bạn nên chọn những kiểu váy có tay hoặc tay bông, trước ngực có viền lá sen, đệm vai to, hoặc cũng có thể mặc kiểu váy xòe eo thấp.
- Dáng người cao béo hoặc thấp béo: Nên chọn các kiểu áo hở ngực và tay, phía trước ngực không nên trang trí quá nhiều.
- Dáng người nhỏ: Các bạn nên tránh những chiếc áo cưới có trang trí quá phô trương ở phần vai, phần váy xếp không nên quá phức tạp, phần eo nên chọn kiểu dựng eo hình chữ V để tạo cảm giác người cao hơn.
- Những người có khuôn mặt vuông: Nên chọn những chiếc váy cưới có cổ kiểu chữ V hoặc cổ kiểu hình vòng cung để làm mềm khuôn mặt. Ngoài ra có thể thử các loại áo cổ tròn, cổ thuyền ngang.
- Những người có khuôn mặt tròn: Nên chọn những chiếc váy cưới có cổ hình chữ V hoặc vòng cung là hợp nhất.
- Những người có khuôn mặt dài: Nên chọn những chiếc váy cưới có cổ tròn, cổ thuyền ngang hoặc cổ cao.

18. PHONG CÁCH ĂN MẶC DÀNH CHO NGƯỜI BÉO

- Nên chọn những chất vải mềm nhưng thẳng, không mặc những loại vải quá dày hoặc quá mỏng vì loại vải dày sẽ khiến người mặc trở nên béo hơn còn loại vải mỏng thì lại dễ để lộ hình thể.
- Tốt nhất nên mặc màu sẫm bởi vì màu sẫm có tác dụng tạo cảm giác thu nhỏ khiến bạn trông có vẻ gầy đi.
- Những bạn gái dáng người mập nên chọn các loại vải có họa tiết nhỏ hoặc sọc dọc.
- Phần thân trên nên chọn những kiểu áo có màu sắc sáng hơn phần thân dưới để tránh sự chú ý của mọi người vào phần thân dưới. Mặc quần cạp cao có thể khiến cho mông trông nhỏ bớt.
- Những bạn gái dáng người mập thường có khuôn mặt to, cổ ngắn và thô, nếu mặc cổ áo quá nhỏ thì sẽ khiến cho mặt càng trở nên to hơn. Bởi vậy bạn nên chọn những chiếc áo có cổ mở.
- Kiểu áo cổ thuyền sẽ khiến cho vai trông rộng hơn, tạo cảm giác hài hòa với phần thân dưới mập mạp.
- Không nên mặc các trang phục quá bó làm từ chất liệu sợi len bởi vì những trang phục này dễ làm lộ các ngấn thịt trên cơ thể bạn.
- Không sử dụng thắt lưng.
- Nên chọn các kiểu váy xẻ hai bên. Đường xẻ bên khiến cặp đùi lúc ẩn lúc hiện, khiến người nhìn có cảm giác chân bạn nhỏ và dài hơn.
- Nên chọn những đôi giày đơn giản, gót nhọn hoặc giày dáng nhọn, màu giày và màu tất phải tương ứng với nhau.
- Túi không nên đeo dài đến ngang mông sẽ khiến phần mông của bạn vốn đã to lại càng trở nên to hơn.

19. CÁCH CHỌN ĐỒ BƠI

Một bộ đồ bơi phù hợp sẽ đem lại cho bạn một vẻ đẹp khỏe khoắn, tràn đầy sức sống và không kém phần quyến rũ. Khi lựa chọn đồ bơi, ngoài việc chú ý đến sự tinh tế của đường may và kỹ thuật sản xuất, bạn cũng nên cân nhắc đến hình thể, khuôn mặt và cá tính của bản thân.

Không nên chạy theo mốt.

Đồ bơi được chia thành hai loại: loại một mảnh và hai mảnh. Loại áo bơi hai mảnh do để lộ khá nhiều phần của cơ thể nên rất dễ để lộ ra những ưu, nhược điểm của cơ thể bạn. Bởi vậy những người có hình thể không được đẹp không nên chọn kiểu áo bơi này.

Những người mập không nên mặc áo bơi màu vàng, màu đỏ, nên chọn những chiếc áo bơi có màu sẫm. Những bạn gái vóc dáng nhỏ nhắn nên chọn những chiếc áo bơi có màu sắc rực rỡ. Thông thường không nên chọn những màu nhạt, nhất là màu trắng bởi khi gặp nước, màu trắng sẽ trở nên trong suốt, không được nhã quan, hơn nữa những màu nhạt sẽ khiến da bạn nhợt nhạt, không có sức sống.

Nguyên tắc kết hợp áo bơi với dáng người là: Dáng mập nên mặc áo bơi cổ chữ V màu trơn hoặc kẻ sọc. Những người vai rộng ngực to nên chọn kiểu áo bơi có cổ tròn hoặc vuông. Những người gầy cũng nên mặc áo bơi cổ tròn để giảm bớt những góc cạnh của cơ thể. Khi chọn áo bơi nên mặc thử rồi mới quyết định mua.

20. CÁCH CHỌN ĐỒ LÓT

Khi chọn áo lót, đầu tiên phải lưu ý áo không được quá nhỏ, quá chật. Chật quá sẽ ảnh hưởng đến quá trình tuần hoàn máu, ngoài ra áo quá bẹt sẽ tạo lực ép lên bầu vú, làm đầu vú bị lõm vào, dễ dẫn đến gây viêm. Lấy thước dây đo vòng ngực ở phía chân bầu vú, đo lỏng để có thể cho thêm một ngón tay vào là vừa. Khi cơ thể chuyển động, nếu quả áo cũng trôi theo thì có nghĩa là áo bị to. Nếu mặt quả áo bị nhăn chứng tỏ quả áo bị to. Nếu phần trên hoặc phần bên bầu vú có phần trồi ra chứng tỏ quả áo bị nhỏ. Kiểu dáng của quả áo nên lựa chọn dựa vào hình thể của bản thân. Những bạn gái ngực nhỏ nên chọn những kiểu áo có quả đệm mút, đệm nước hoặc đệm hơi. Những bạn gái ngực lớn nên chọn loại áo có gọng sắt đỡ và không có đệm hoặc áo một lớp. Những bạn gái ngực lớn, lưng nhiều thịt nên chọn những loại áo không đệm, dây áo điều chỉnh được. Các bạn gái mới lớn không nên mặc áo quá chật để tránh làm ảnh hưởng đến quá trình phát triển của ngực.

Khi chọn mua, nên chú ý đến chất liệu của áo lót, nên chọn loại áo có chất liệu mềm mại, thông hơi thoáng khí. Khi mua nên mặc thử. Nếu bạn đã chọn được một hãng áo ưng ý và hợp với hình thể của mình thì không nên thay đổi.

Khi đo cỡ áo, đứng thẳng, lưng thẳng, chân khép chặt, hay tay buông xuôi, người thả lỏng. Dùng thước dây áp sát vào phần ngực định đo, thước phẳng với lưng, đo vòng chân ngực(cm), đó chính là cỡ của áo ngực, 5cm là một cỡ, tức là 70cm, 75cm, 80cm, 85cm..., sau đó đưa thước

lên phần nhô cao của ngực lấy số đo được trừ đi vòng chân ngực là ra số áo, được chia thành 5 mức: A, B, C, D. Kiểu A là khoảng 10cm, kiểu B là khoảng 12,5cm, kiểu C là khoảng 15cm, kiểu D là khoảng 17,5cm. Sau khi mặc thử áo, bạn hãy kiểm tra xem: phần trước có lỏng không, gọng sắt có vững không, viền dưới chân áo có vừa không, dây đeo có vừa không, đai mặt sau có ở dưới xương delta khoảng 10cm không... Kích cỡ ngực của nữ giới cũng thay đổi trước và sau khi ăn, trước và sau kì kinh nguyệt, bởi vậy bạn nên chọn loại áo đàn hồi tốt. Màu sắc nên chọn màu trắng, màu da người, chất liệu nên chọn những chất liệu cotton, sợi hóa học, thêm họa tiết trang trí tạo sự gợi cảm. Những bạn gái ngực phẳng, khoảng cách giữa hai bầu vú rộng có thể chọn loại áo ngực tạo khe, hoặc các loại áo có đệm quả áo hình quả chanh.

21. CHỌN TRANG PHỤC THEO KÍCH CỠ NGỰC

Ngực quá lớn nên chọn:

- Áo lót không đệm mút hoặc loại phía dưới có gọng sắt.
- Các họa tiết hoa văn trang trí phần ngực áo nên chọn các màu nhã nhặn, tốt nhất nên chọn loại vải kẻ sọc.
- Nên chọn các kiểu áo cổ hình ôvan, cổ chữ V và cổ vuông.
- Chọn chất liệu vải mềm, tự nhiên.
- Nếu phần hông của bạn không quá to thì bạn có thể mặc áo sẫm kết hợp với quần hoặc váy màu nhạt.

Ngực quá lớn nên tránh:

- Các kiểu cổ áo mới, lạ mắt.
- Phần ngực áo trang trí viền hoa phức tạp, đính kim sa hoặc có túi ngực to.
- Đeo dây chuyền kiểu to, lấp lánh, thu hút sự chú ý của người khác.
- Mặc áo hoặc quần bò, váy hai mảnh quá bó.
- Áo chiết eo cao hoặc áo có hai hàng cúc.
- Vải kẻ ngang, họa tiết hoa văn to, hoặc vải có màu sắc rực rỡ.

Ngực quá nhỏ nên chọn:

- Áo lót có đệm.
- Áo rộng rãi, gilê dài hoặc áo khoác ngắn.
- Tận dụng đường may, đường viền áo, nút áo kiểu cánh bướm, giúp cho phần ngực có cảm giác lớn hơn.
- Áo khoác ngoài có hai hàng khuy.

Ngực quá nhỏ nên tránh:

- Áo vải kẻ sọc, màu trơn, không trang trí.
- Những bộ trang phục có điểm nhấn nằm ở phần ngực.
- Các kiểu áo bó.

Ngực quá rộng nên chọn:

- Các loại áo, váy dây hở lưng (dây đeo không nên quá nhỏ)
- Áo không tay.
 - Có hai nếp viền áo trước ngực.
- Áo màu sẫm hoặc kẻ sọc sẫm.
- Áo sơmi khoác thêm áo gilê bên ngoài.

Ngực quá rộng nên tránh:

- Áo kẻ ngang.
- Áo sơmi hoặc áo len rộng.
- Tay áo ngắn, loe, áo nhiều tầng.
- Thắt lưng to bản

Ngực quá hẹp nên chọn:

- Vải chất liệu mềm mại.

- Ống tay áo rộng, loe.
- Áo màu đen hoặc màu sẫm.

22. CÁCH KHẮC PHỤC NHƯỢC ĐIỂM Ở PHẦN MÔNG

Mông dẹt nên chọn:

- Áo khoác dài có thể che được hết phần mông.
- Cổ găng thít chặt vòng eo ở mức có thể.
- Cạp quần hoặc váy xếp li nhỏ.
- Hai bên hông quần hoặc váy gắn thêm túi hoặc viền hoa trang trí.

Mông dẹt nên tránh:

- Quần bó hoặc váy bó.
- Áo bó dài vừa ngang hông.

Mông to nên chọn:

- Gấu áo dài qua mông.
- Váy chữ A hoặc áo xòe bằng chất liệu vải mềm.
- Áo vải hoa, vải trắng có thể tập trung sự chú ý của mọi người lên phần thân trên.

Mông to nên tránh:

- Thắt lưng to bản.
- Váy quá ngắn hoặc quá dài.
- Quần hoặc váy có họa tiết hoa văn to, màu nhạt.
- Quần hoặc váy có túi sau mông.

Mông hẹp nên chọn:

- Áo jacket dài vừa ngang hông.

- Váy hoặc quần có chất vải dày.
- Áo somi chiết eo.
- Váy xếp li hoặc có li nhỏ.
- Vải kẻ ô, họa tiết ngang, hoa văn to, màu trắng hoặc màu rực rỡ.
- May túi to hoặc gắn đường viền hoa ở hai bên hông quần hoặc váy.

Mông hẹp nên tránh:

- Váy bó, quần suôn.
- Quần, váy kẻ sọc.
- Áo bó màu sẫm.

23. CÁCH KẾT HỢP KHĂN LỤA VỚI TRANG PHỤC

Chỉ với một chiếc khăn quàng mỏng gấp lại thành băng đô, buộc trên đầu, bạn sẽ có được một dáng vẻ trẻ trung, năng động và không kém phần quyến rũ.

Khăn quàng cổ thắt ở eo, buộc ở cổ tay, hoặc buộc sau balô đều là những cách trang trí mới bằng khăn quàng cổ đang thịnh hành ở nước ngoài, đem lại cho người ta cảm giác mới mẻ và khác biệt.

Áo len mỏng màu xám nhạt, quần tây màu xám nhạt, kết hợp với một chiếc khăn quàng cổ màu trắng vừa làm nổi bật được làn môi đỏ và cặp mắt đen long lanh, vừa giữ được khí chất phóng khoáng vốn có của màu xám nhạt. Với bộ veston màu xám nhạt, nếu kết hợp với một chiếc khăn quàng màu sắc rực rỡ, phong cách mạnh mẽ thì sẽ tạo được cho người mặc vẻ hoạt bát, năng động, tràn trề sức sống. Khi mặc áo màu đỏ, bạn có thể thắt một chiếc khăn quàng màu đen để làm giảm bớt cảm giác nhức mắt do màu đỏ gây ra, đồng thời khiến da có cảm giác trắng hơn.

Dùng khăn buộc đầu, không những có tác dụng chắn gió, che mát, giữ nếp tóc mà những chiếc khăn có màu sắc rực rỡ còn giúp các cô gái có được vẻ đẹp khỏe mạnh. Những cách buộc khăn khác nhau có thể có tác dụng điều chỉnh khuôn mặt.

Màu sắc của khăn cũng phải được lựa chọn dựa trên màu da của phần mặt. Thông thường, da trắng nên chọn các màu nhạt như hồng nhạt, xanh nhạt, xám nhũ...; da sẫm màu nên chọn các màu như màu cà phê nhạt, màu vàng nhạt, cà phê sẫm...

24. CÁCH KẾT HỢP VESTON VỚI ÁO SƠ MI

- Veston vải kẻ sọc không nên kết hợp với áo sơ mi kẻ ô vuông.
- Màu sắc của veston và áo sơ mi phải đối nhau, nếu veston màu càng sẫm thì áo sơ mi lại càng phải chọn màu sáng.
- Những bộ veston lịch sự không nên kết hợp với áo kiểu thể thao.
- Veston kẻ ô vuông không nên kết hợp với áo sơ mi kẻ sọc.
- Veston màu sẫm kết hợp với áo sơ mi màu trắng luôn luôn là một sự lựa chọn đúng đắn.
- Nếu mặc cả bộ veston thì áo sơ mi nên mặc loại tay áo có cài cúc.

25. TRANG PHỤC KHI ĐI PHÒNG VẤN XIN VIỆC

Khi đi phỏng vấn xin việc, cách trang điểm và trang phục sẽ ảnh hưởng đến ấn tượng của bạn, bởi vậy, nên cân nhắc thận trọng trước khi quyết định.

- Phải ăn mặc gọn gàng, nên chú ý đến những chi tiết nhỏ như độ mòn của gót giày, bụi bám trên mặt giày, vết bẩn trên ống quần hoặc tay áo sơ mi...
- Bộ đồ mới nếu chưa mặc lần nào thì tốt nhất trước ngày đi phỏng vấn mấy ngày bạn nên mặc thử, không những thế còn phải mặc lâu một chút thì mới có thể biết được bộ quần áo đó có vừa và hợp với mình không.
- Tránh các trang phục hở hang và gợi cảm.
- Tránh trang điểm quá đậm, không đi giày thể thao, không mặc quần Jeans, nếu không họ sẽ cho rằng bạn nghiêm túc.
- Tránh mặc trang phục có màu sắc không phù hợp ví dụ như màu phấn hồng tạo cảm giác quá nữ tính, một bộ đồ màu đen lại tạo áp lực với người khác.
- Tránh những đôi giày gây sự chú ý như kiểu giày đế bằng hoặc giày cao gót màu đỏ...

II. PHÉP LỊCH SỰ XÃ GIAO

1. LÀM THẾ NÀO ĐỂ CÓ ĐƯỢC MỘT ẤN TƯỢNG BAN ĐẦU TỐT ĐẸP?

- Phải chú ý đến ngoại hình, tức là chú ý đến trang phục và dung mạo. Trang phục phải gọn gàng, sạch sẽ, dung mạo phải hài hòa. Lần đầu tiên gặp mặt, đối phương luôn nhận xét và đánh giá về ngoại hình của bạn. Dung mạo đoan trang, trang phục gọn gàng luôn đem lại ấn tượng tốt. Mọi người luôn thích tiếp xúc với những người có vẻ ngoài lịch sự, nho nhã, ăn mặc gọn gàng.
- Chú ý đến cách nói chuyện. Cách biểu đạt từ ngữ phải rõ ràng, mạch lạc. Nói rõ ý, ngôn ngữ hóm hỉnh, giọng nói cuốn hút, vẻ mặt tươi cười dễ tạo được cảm tình và ấn tượng tốt. Đương nhiên bạn cũng phải chú ý rằng cách nói chuyện phải tùy thuộc vào từng hoàn cảnh, từng đối tượng khác nhau.
- Chú ý đến cử chỉ. Cử chỉ phải lịch sự bởi nó thể hiện khí chất và tư cách của con người bạn. Cử chỉ là một loại ngôn ngữ cơ thể, biểu đạt suy nghĩ thông qua những nét biểu cảm của khuôn mặt và các tư thế của tay. Cử chỉ của các bạn nữ phải tự nhiên, đoan trang và phóng khoáng.
- Ngoài những phương diện trên, để có được ấn tượng tốt ban đầu, quan trọng hơn cả vẫn là vẻ đẹp của tâm hồn. Tâm hồn là tấm gương của ngôn ngữ, tâm hồn có đẹp thì ngôn ngữ mới đẹp. Bạn phải không ngừng nâng cao tư tưởng, tu dưỡng về văn hóa và đạo đức thì mới có thể tạo được sức hấp dẫn cho bản thân.

2. CÁCH BẮT TAY VỚI NGƯỜI KHÁC PHÁI

- Thông thường, không nên bắt tay quá chặt, quá lâu. Nếu bắt tay quá nhẹ cũng dễ khiến người khác cho rằng bạn quá cẩn thận hoặc hơi miễn cưỡng. Bởi vậy, bắt tay phải thật tự nhiên, độ lỏng, chặt, thời gian lâu hay nhanh phải căn cứ vào từng hoàn cảnh, địa điểm, đối tượng cụ thể.
- Nếu bắt tay với vài người bạn, nên bắt tay người lớn tuổi, phụ nữ trước rồi mới đến những người khác hoặc căn cứ vào địa vị xã hội cao thấp mà bắt tay những người có địa vị từ cao đến thấp.
- Bạn bè đến chơi đúng lúc bạn đang bận việc, tay chân lấm bẩn, bạn không nên bắt tay mà nên tỏ ý xin lỗi trước, đi rửa tay, sau đó mới tiếp đón bạn.

3. GIỚI THIỆU BẢN THÂN NHƯ THẾ NÀO?

Bạn được mời đến dự một bữa tiệc, khi bạn tới, chủ nhà đang mải nói chuyện với một vài người khác hoặc do mải tiếp khách mà quên không giới thiệu bạn, bạn không nên tỏ thái độ khó chịu mà nên chọn cơ hội thích hợp để tự giới thiệu mình với mọi người. Hoặc bạn có thể tận dụng một chủ đề nói chuyện của một ai đó để phát huy sở trường của bản thân, sau đó tự giới thiệu bản thân một cách tự nhiên. Khi giới thiệu, thông thường chỉ cần giới thiệu mối quan hệ với chủ nhân là được. Đối phương khi đó cũng sẽ tự giới thiệu mình với bạn.

Đôi khi vì một việc nào đó mà bạn cần phải làm quen với một người nào đó, trong tình huống không được giới thiệu, bạn cũng có thể trực tiếp giới thiệu bản thân. Nếu bạn và người đó đã từng gặp nhau nhưng người đó không còn nhớ bạn, bạn cũng có thể tự giới thiệu để gợi lại ấn tượng cho họ: "Tôi tên là..., là bạn của chị cô".

Cách giới thiệu như vậy sẽ khiến cho người đó nhớ ra bạn ngay.

4. LÀM THẾ NÀO ĐỂ KHÉO LÉO TỪ CHỐI YÊU CẦU CỦA ĐỐI PHƯƠNG?

- Dùng ngôn ngữ uyển chuyển để từ chối: "Tôi cảm thấy như thế không được tốt" hoặc: "Tôi không nghĩ như vậy là tốt".
- Dùng ngôn ngữ chung chung để từ chối. Ví dụ, bạn cảm thấy trang phục của đối phương không được đẹp, khi được hỏi ý kiến bạn có thể trả lời: "Cũng được"
 - Dùng ngôn ngữ khẳng định để từ chối: "Ý kiến đó rất hay nhưng hiện tại tôi không thể lựa chọn".
- Dùng ngôn ngữ thương lượng để từ chối: "Xin lỗi, thực sự hôm nay tôi rất bận, ngày mai đi có được không?".
- Dùng ngôn ngữ khách sáo để từ chối: "Tôi rất muốn giúp anh nhưng hôm nay quả thực là không được, vậy tôi có thể giúp gì khác cho anh được không?".
- Dùng ngôn ngữ nịnh nọt để từ chối: "Được dùng bữa với anh tôi cảm thấy rất lấy làm vinh dự, đáng tiếc là hôm nay tôi có việc, không thể đi được".
- Dùng ngôn ngữ ôn hòa để từ chối, thông thường bạn có thể dùng câu: "Để tôi suy nghĩ đã" để làm kẻ hoãn binh.

5. CÁC BẠN NỮ NÊN GIAO THIỆP VỚI NAM GIỚI NHƯ THẾ NÀO?

- Không để tình cảm ảnh hưởng đến công việc. Có một số bạn nữ đạt được thành tích trong công việc, nhưng thường bị nam giới trong công ty đổ kỵ hoặc có các cuộc tranh luận không cần thiết. Lúc này bạn không nên để ý đến họ mà hãy chuyên tâm vào con đường mình đang đi.
- Không bàn luận sau lưng. Thông thường nam giới thẳng thắn hơn bạn nữ, họ ghét nhất là bị người khác bàn luận sau lưng. Tuy nhiên, có rất nhiều nữ giới lại thích bộc lộ nhược điểm của mình về phương diện này, cứ thích bình luận sau lưng, như vậy rất dễ làm cho mối quan hệ đồng nghiệp trở nên xấu đi. Khi làm việc cùng nam giới, họ thích có việc gì thì phải góp ý thẳng thắn, có ý kiến gì thì đưa ra cùng bàn luận. Nam giới khá khảng khái và thường nhường nhịn chị em phụ nữ.
- Không cười nhạo người khác. Có một số bạn nữ có năng lực làm việc rất tốt. Trong quá trình làm việc với nam giới, cảm thấy năng lực của họ không bằng mình thì thường đem ra kể lể, như vậy sẽ làm tổn thương đến lòng tự trọng của họ bởi vì đàn ông sợ nhất bị phụ nữ coi thường. Phương án tốt nhất là nên hợp tác với nhau để cùng tiến bộ.

6. PHỤ NỮ ĐÃ KẾT HÔN KHI GIAO THIỆP VỚI NAM GIỚI CẦN CHÚ Ý NHỮNG ĐIỂM GÌ?

Mối giao thiệp giữa nam giới và nữ giới là một hoạt động xã hội bình thường. Những phụ nữ đã kết hôn nếu thiết lập mối quan hệ bạn bè với người khác giới sẽ giúp cho cuộc sống tinh thần thêm phong phú, mở rộng được mối quan hệ, tăng cường hiểu biết, thêm tự tin trong công việc và trong cuộc sống. Tuy nhiên bạn cần phải chú ý một số điểm dưới đây:

- Tự nhiên phóng khoáng. Điểm khác nhau lớn nhất giữa mối quan hệ của phụ nữ đã kết hôn và của các bạn nữ chưa kết hôn với nam giới là ở chỗ mục đích giao thiệp của đối tượng thứ nhất là thiết lập quan hệ bạn bè thuần khiết, còn đối tượng thứ hai ngoài mục đích kết bạn ra, họ còn thông qua mối quan hệ đó để lựa chọn bạn đời. Bởi vậy, nữ giới đã kết hôn khi giao thiệp với nam giới không nên có thái độ thẹn thùng như khi còn con gái mà nên tạo phong cách tự nhiên,

phóng khoáng.

- Thái độ thẳng thắn. Phụ nữ đã kết hôn nếu có mối quan hệ giao thiệp với nam giới nên cho người chồng biết. Nếu người chồng không biết bạn nên nói chuyện thẳng thắn với chồng đồng, thời giới thiệu để họ làm quen với nhau để tránh dẫn đến những hiểu lầm sau này, lại càng không nên thường xuyên đi lại với người bạn nam sau lưng chồng.
- Tôn trọng tình yêu của mình. Một vẻ đẹp dịu dàng luôn làm xiêu lòng phe mảy râu và chiếm được sự ái mộ của họ. Phụ nữ đã kết hôn khi giao thiệp với nam giới không nên tùy tiện, đùa giỡn với tình cảm của họ, làm cho họ phát sinh tình cảm, tiến xa hơn sẽ làm rạn nứt gia đình, thậm chí dẫn đến những bi kịch nghiệt ngã. Phải khống chế được tình cảm của mình, không được để bị họ hấp dẫn, phản bội lại tình yêu của mình. Khi phát hiện đối phương nảy sinh tình cảm với mình thì phải ngăn chặn ngay, hạn chế tiếp xúc hoặc chấm dứt hẳn mối quan hệ đó.

7. NHỮNG ĐIỂM CẦN CHÚ Ý KHI GIAO THIỆP VỚI ĐỒNG NGHIỆP

- Thân thiện, bình đẳng và tôn trọng. Đây là nền tảng trong mối quan hệ giữa các đồng nghiệp với nhau.
- Thông cảm và rộng lượng. Ai cũng có khuyết điểm; tính cách, thói quen sinh hoạt, phương pháp, tác phong làm việc của mỗi người là khác nhau, bởi vậy phải thông cảm và khoan dung với người khác, không nên soi mói, phải biết nhìn vào những ưu điểm của họ, có thái độ thiện ý với những khiếm khuyết của người khác.
- Quan tâm đến người khác, giúp đỡ lẫn nhau. Mỗi người đều có thể gặp không khó khăn này thì khó khăn khác trong cuộc sống, trong học tập hoặc trong công việc, thậm chí gặp phải sự giầy vò hoặc bất hạnh, lúc này bạn nên đưa tay ra để giúp đỡ họ giải quyết hoặc vượt qua khó khăn. Tình bạn hình thành trong những lúc khó khăn, nguy nan là đáng tin cậy nhất.

8. NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT KHI ĐI DỰ TIỆC

- Lúc vào bàn, không nên tùy tiện ngồi vào chỗ.

- Sau khi ngồi, tư thế ngồi phải ngay ngắn, những thứ mang theo nên để ở bên cạnh ghế hoặc để sau lưng.
- Sau khi ngồi, nên chào hỏi, bắt tay những người ngồi bên cạnh mình.
- Khi chủ nhân mời rượu khách, khách mời nên đứng dậy đáp lễ.
- Khi ăn, nên tỏ ra lịch sự, có văn hóa, nhường mọi người lấy trước, quan tâm đến người già và trẻ em.
- Khi gắp thức ăn hoặc khi múc canh, động tác phải thật nhẹ nhàng.
- Xương hoặc những thứ nhằn ra trong khi ăn không được vút lung tung ra bàn mà phải để gọn vào trong đĩa trước mặt mình.
- Thức ăn phải đưa hẳn vào trong miệng, khi nhai không được tạo ra tiếng động.
- Khi trong miệng có đồ ăn thì không được nói chuyện.
- Không nên ra về giữa chừng.
- Khi tan tiệc ra về, nên bắt tay chào, nói lời cảm ơn và lời chúc tốt lành.

9. NHỮNG ĐIỂM CẦN CHÚ Ý KHI ĐI ĂN ĐỒ ÂU

Những điều cần chú ý trước khi ăn

Không gian của nhà hàng Âu rất lịch sự và ấm áp, nếu bạn đến dùng bữa ở đây, bạn nên lưu ý đến ngoại hình, không được đến với một bộ dạng không đẹp mặt, bạn nên cân nhắc về trang phục và cách trang điểm. Ngoại hình gọn gàng, sạch sẽ luôn để lại được ấn tượng tốt. Sau khi vào nhà hàng, trước tiên gửi áo khoác, mũ, túi xách ở quầy gửi đồ. Những chiếc xắc nhỏ của phụ nữ không cần thiết phải gửi nhưng nhất thiết phải bỏ mũ, không được vừa ăn vừa đội mũ.

Khi ngồi vào bàn, nên ngồi vào ghế từ phía tay trái, tay trái kéo ghế rồi ngồi xuống thật tự nhiên. Khi ngồi xuống, cố gắng không gây ra tiếng động, ngồi lên 3/4 mặt ghế, ngồi thẳng người, tự nhiên, không cứng người, không nghiêng người về phía trước gần phía đĩa đồ ăn, ngồi sát vào bàn, ngực cách bàn khoảng 10 - 15cm. Trước khi ăn, hai tay để lên đùi, không đặt cánh tay lên trên mặt bàn. Khi ăn, động tác phải nhẹ nhàng, không khoa chân múa tay, không giơ chân lên.

Thứ tự chỗ ngồi

Trong những bữa tiệc chính thức đều phải xếp chỗ ngồi theo thứ tự. Theo thông lệ quốc tế, thứ tự cao hay thấp quyết định chỗ ngồi ở gần hay xa bàn tiệc chính, phải cao, trái thấp. Cùng một bàn tiệc, vị trí cao thấp quyết định chỗ ngồi ở gần hay xa chỗ chủ nhân bữa tiệc. Đồng thời sắp xếp nam nữ xen kẽ, lấy vị trí ngồi của nữ chủ nhân làm chuẩn, khách quan trọng ngồi về phía trên tay phải của nữ chủ nhân, vợ của khách quan trọng ngồi về phía bên tay trái của nam chủ nhân. Thứ tự khách mời là căn cứ để làm thứ tự xếp chỗ. Đồng thời cũng nên xem xét đến mối quan hệ giữa các vị khách, cũng nên chú ý đến một số trường hợp đặc biệt.

Nếu một đôi nam nữ vào bàn, người nam để người nữ ngồi ở phía tay phải mình, không được để người nữ ngồi ở bên lối đi lại. Nếu chỉ có một chỗ ngồi sát tường thì phải nhường cho người nữ, người nam ngồi đối diện với người nữ. Nếu là một cặp vợ chồng, người vợ ngồi sát vào tường, người chồng ngồi đối diện với vợ. Nếu hai người nam cùng đi ăn với một người nữ, người nữ nên ngồi ở giữa hai người nam. Nếu là hai người cùng giới đi ăn, vị trí sát tường nên nhường cho người lớn tuổi hơn. Khi muốn rời khỏi bàn ăn, nên đi ra từ phía phải của ghế ngồi.

Cách sử dụng dụng cụ ăn

Những dụng cụ ăn thường được dùng trong bữa ăn Âu chủ yếu gồm: dao, đĩa, thìa, đĩa, cốc.... Dụng cụ ăn thường được chuẩn bị và bày sẵn trước mỗi bữa ăn. Cách bày cũng rất cầu kỳ, cụ thể là: ở giữa đặt đĩa ăn, phía bên trái đặt đĩa, phía bên phải đặt dao, phía trên đĩa ăn đặt thìa (thìa canh hoặc thìa ăn tráng miệng), trên nữa đặt ly rượu, ly rượu mùi, ly uống bia (ly uống nước), bánh mì, bơ đặt ở phía trên bên trái, theo thứ tự thức ăn đưa lên mà sắp xếp dao đĩa cho phù hợp, lưỡi dao quay vào trong.

Dụng cụ ăn trong tiệc Âu rất nhiều, hơn nữa các món ăn khác nhau thì phải chuẩn bị những loại dao, đĩa, thìa khác nhau, bởi vậy việc sử dụng và chuẩn bị những dụng cụ ăn sao cho thật đúng quả thật không đơn giản.

- Cách sử dụng dao đĩa: Cách sắp xếp đồ ăn Âu có vị trí và khoảng cách cố định. Khi ăn, tay trái cầm đĩa, tay phải cầm dao, cắt thức ăn theo thứ tự từ ngoài vào trong. Khi cắt thức ăn, tay trái dùng đĩa giữ chặt đồ ăn, tay phải dùng dao cắt thức ăn, sau đó tay trái dùng đĩa đưa thức ăn vào miệng. Khi dùng dao cắt thịt, cố gắng không gây ra tiếng động, hoặc để dao đĩa va chạm vào nhau. Để tránh gây ra tiếng động, khi cắt thịt, dùng đĩa giữ ở phía bên trái miếng thịt, đồng thời cầm dao, cắt bằng nửa phía trước của dao. Ở một số nước phương Tây, khi cắt thịt, tay trái cầm đĩa, tay phải cầm dao, sau khi cắt xong đồ ăn, đổi đĩa sang tay phải, dùng đĩa lấy thức ăn đưa vào miệng. Khi cắt đồ ăn chú ý cắt đến đâu ăn đến đấy,

không được cắt hết đồ ăn ra thành từng miếng nhỏ rồi chuyển đĩa sang tay phải và ăn từng miếng một. Lượng thức ăn lấy nhất thiết phải ăn hết, miếng thức ăn xiên trên đĩa không được cắn làm hai lần.

Khi cầm dao ăn, dùng ngón cái của tay phải áp vào một bên cán dao, ngón trỏ đặt lên trên sống dao, 3 ngón còn lại nắm lấy cán dao. Khi không dùng dao ăn, đặt dao nằm ngang phía trên bên phải đĩa ăn. Khi cầm đĩa, dùng ngón cái và ngón trỏ tay trái nắm lấy cán đĩa, đầu đĩa hướng xuống dưới. Khi không dùng đĩa, đặt đĩa ở phía trên bên trái đĩa ăn.

Trong một bữa ăn, cần rất nhiều loại dao đĩa, mà hình dáng và độ lớn nhỏ của từng loại lại không giống nhau, cách dùng cũng khác nhau. Dao đĩa dùng để ăn cá, ăn thịt, ăn rau đều có sự khác biệt, dao dùng để cắt thịt có răng rưa, khá sắc. Đồng thời số lượng dao đĩa và số món ăn là tương đương, mỗi món ăn đều có loại dao đĩa chuyên dụng để ăn món ăn đó, đồng thời được xếp từ ngoài vào trong theo thứ tự lên món, khi dùng dao đĩa phải căn cứ theo thứ tự lên món, ăn hết một món thì thay một bộ dao đĩa, sử dụng theo thứ tự đã được sắp xếp sẵn từ ngoài vào trong, không được dùng lẫn lộn.

Dao thường chỉ dùng để cắt thịt hoặc quét bơ, mút..., không được dùng để xiên thức ăn, đôi khi có thể được dùng để giữ đồ ăn.

Dao đĩa đã sử dụng không được để lên trên khăn trải bàn, phải đặt vào trong đĩa đựng, khi món chính không cần phải cắt nữa, phải đặt dao lên đĩa đựng.

Bất kỳ món ăn nào khi ăn xong, dao đĩa phải để gọn vào đĩa để ở bên tay phải, đầu nhọn của dao đĩa phải quay lên trên, dao đĩa xếp cạnh nhau, đặt đĩa gần phía mình, không được để dao hoặc đĩa rơi xuống đất.

Trong lúc ăn, khi cần dừng lại nghỉ một chút hoặc có việc cần rời khỏi bàn ăn một lúc, có thể đặt đầu dao đĩa hướng ra bên ngoài, cán dao đĩa đặt trên bàn, phần trên của dao đĩa đặt trên đĩa tạo thành hình chữ bát, biểu hiện mình chưa dùng xong, người phục vụ sẽ không đến dọn đĩa của bạn. Sau khi dùng xong, dao đĩa đặt nằm ngang trên đĩa ăn, cán hướng về bên phải, không để đầu dao đĩa hướng vào mình hoặc người khác, đây là một điều rất kỵ.

Dao đĩa đã dùng một lần không được đưa vào đồ ăn của mọi người, không được đưa dao quét bơ mình đã dùng vào đĩa đựng bơ để lấy bơ.

- Cách dùng thìa: Thìa được chia thành thìa súp, thìa đường, thìa cà phê... Khi uống canh dùng thìa súp, dùng ngón cái và ngón trỏ tay phải nắm cán thìa, múc theo mé bát ở gần mình. Không được múc quá đầy. Húp canh phía bên cạnh thìa, không húp từ đầu thìa. Nếu canh quá đặc có thể đưa đầu thìa vào miệng. Khi gần

hết có thể nghiêng đĩa để mức canh uống. Không nhắc hẳn đĩa ăn hoặc bát canh lên để húp. Khi dùng thìa để uống, không được để phát ra tiếng động, uống một lần, không được một thìa uống làm mấy ngụm.

Cách sử dụng khăn ăn

Sau khi ngồi vào bàn, trước tiên cầm lấy khăn ăn, khăn nhỏ thì mở hết, khăn to thì mở một nửa, gấp chéo làm đôi, miệng khăn hướng vào mình, đặt lên trên đùi, không quấn lên cổ giống như trẻ con, cũng không thắt lên khuy áo, hoặc eo váy. Trong khi ăn, nếu muốn rời khỏi chỗ ngồi, nên đặt khăn ăn lên trên ghế, thể hiện rằng mình còn quay lại, nếu bạn đặt khăn ăn lên bàn ăn phía bên tay trái tức là bạn sẽ không quay lại nữa. Khi ăn xong, đặt khăn ăn lên trên bàn ăn phía tay trái, không cần phải gấp khăn gọn gàng bởi như vậy là không lịch sự. Ở Mỹ, hành động này được hiểu là bạn còn muốn chủ nhân mời bạn một bữa nữa.

Khi sử dụng khăn ăn, có thể dùng một góc khăn để lau nước canh, nước quả đọng ở mép, khi ăn hoa quả, có thể dùng khăn để lau các đầu ngón tay. Trước khi uống đồ uống, nếu sợ son dính ra miệng cốc, bạn có thể dùng khăn ấn nhẹ lên môi để thấm bớt son. Khi bắt buộc phải dùng tăm hoặc lấy xương từ trong miệng ra, có thể dùng khăn che để tránh người khác trông thấy, nhưng không được dùng khăn để lau mắt kính hoặc lau mồ hôi. Khi ho hoặc khi hắt hơi cũng không được dùng khăn che, cũng không được dùng khăn ăn lau bàn hoặc dụng cụ ăn.

CÁCH ĂN TIỆC ÂU

Những bữa tiệc Âu chính thức thường có 8 - 9 món ăn, căn cứ vào thứ tự lên món, ăn món gì thì dùng dụng cụ ăn của món đó, uống rượu gì thì dùng cốc dùng để uống rượu ấy, nếu dùng không đúng, bạn sẽ bị coi là không sành điệu.

Món thứ nhất là món khai vị

Khi ăn dùng dao đĩa, đồng thời phải chuẩn bị rượu khai vị để kích thích dạ dày, giúp bạn ăn ngon miệng hơn.

Món khai vị chủ yếu được làm từ các loại ốc, hải sản ... khi ăn phải chuẩn bị các dụng cụ ăn chuyên dụng.

- Sò hấp. Món này khi ăn phải dùng tay để cầm. Khi đưa món sò hấp ra, bê kèm theo một bát canh sò và đồ để chấm. Sò hấp chín đã mở miệng, tay trái cầm sò, tay phải mở nắp vỏ sò, dùng tay phải lấy thịt sò ra, vứt vỏ đi, nhúng phần thịt sò

vào bát canh để loại bỏ cát còn sót lại bên trong, chấm vào đồ chấm rồi ăn. Sau khi ăn xong có thể uống canh sò nhưng không nên uống cạn vì phía dưới còn đọng cát. Do món ăn này phải dùng đến tay nên thông thường không được chọn trong các bữa tiệc chính thức.

- **Tôm.** Trước tiên lấy thịt tôm ra trước. Dùng đĩa giữ chặt đầu tôm, rồi dùng dao rạch dọc phần sống lưng, sau đó dùng dao giữ lấy phần vỏ rồi dùng đĩa lấy thịt ra, chấm vào đồ chấm.
- **Cua.** Được chia thành hai loại: vỏ cứng và vỏ mềm. Khi ăn cua vỏ cứng, ăn phần chân trước, tiếp đến là phần thân. Thông thường, trước khi lên món, cua đã được đầu bếp chặt tách sẵn, khi ăn dùng dao và đĩa lấy thịt ra. Ăn cua vỏ mềm thì dễ hơn vì vỏ cũng có thể ăn được.
- **Ốc.** Thường được bày trong đĩa kim loại khi còn nóng, thường được chuẩn bị sẵn dụng cụ ăn chuyên dụng, tay trái dùng kẹp giữ chặt lấy thân ốc, tay phải cầm đĩa lấy thịt ốc ra.

Món thứ hai là bánh mì bơ

Món này thường được dọn ra 5 phút trước khi bắt đầu bữa tiệc. Nhưng trong những bữa tiệc trưa hoặc tối thì sau khi ăn xong món khai vị và canh thì bánh mì mới được mang ra. Chỉ khi dùng bữa cùng người nhà hoặc bạn bè thì có thể bê bánh mì ra từ đầu bữa.

Khi ăn bánh mì, không dùng dao để cắt bánh mì, có thể dùng tay bẻ thành những miếng vừa ăn, dùng dao phết bơ hoặc mút lên, rồi ăn. Không được cắn một mẩu bánh thành hai miếng. Khi ăn bánh mì với súp, nên ăn một miếng bánh mì rồi húp một thìa súp.

Đôi khi, miếng bánh mì có thể rất to, ăn mấy miếng không hết, nhưng không được chia miếng bánh mì thành hai miếng rồi phết bơ hoặc mút lên. Bánh mì kiểu Pháp khi ăn với bơ có vị rất ngon, có thể phết bơ lên hết bề mặt bánh nhưng không được đưa hết vào miệng mà phải bẻ từng miếng ăn.

Không được bỏ thẳng bánh mì vào nước thịt mà phải bẻ bánh mì thành những miếng nhỏ, bỏ vào nước thịt rồi dùng đĩa lấy từng miếng ăn.

Khi phết bơ, phải bỏ bánh mì vào đĩa chứ không được cầm trên tay.

Món thứ ba là súp

Trong các bữa tiệc Âu, trước khi lên các món chính thường có món súp để kích thích dạ dày tiết dịch vị, chuẩn bị để ăn các món chính.

Súp thường được đựng vào đĩa hoặc cốc. Súp nếu đựng vào đĩa thì dùng thìa súp múc từ trong ra ngoài, không được bê lên để húp. Súp nếu đựng trong cốc thì lại múc từ ngoài vào trong, khi gần hết có thể cầm cốc lên để húp. Khi húp hết, đặt thìa vào bên cạnh đĩa đựng, không được bỏ vào trong cốc. Chú ý thìa súp đã dùng cố gắng không để người khác nhìn thấy, đó là một phép lịch sự.

Nói chung, khi ăn súp, nên thử một thìa, sau đó mới cho thêm gia vị như hạt tiêu.... Không được chưa thử mà đã vội bỏ thêm gia vị, như vậy vừa không lịch sự lại vừa không mỹ quan. Khi ăn súp không được thổi, cũng không được để phát ra tiếng động.

Món thứ tư là các món chính

Chủ yếu gồm các món nướng như cá nướng, thịt bò nướng, cánh gà nướng.... Có đôi khi có thêm các món phụ xen giữa các món thịt như món nước quả để thay đổi khẩu vị trước khi chuyển sang món khác, tránh làm ảnh hưởng đến hương vị của món sau.

- Cách ăn cá. Thông thường sau khi cá được dọn lên, tay phải cầm dao, tay trái cầm đĩa. Trước tiên dùng đĩa giữ lấy phần đầu cá, dùng dao cắt từ phần đầu dọc theo sống lưng đến hết đuôi, sau đó đưa dao vào phần thân cá ở gần phía mình, nhấc thịt ra, đĩa vẫn giữ lấy phần đầu cá, đưa dao vào phần thân bên kia của cá, nhấc thịt ra. Có một số người sau khi ăn hết một bên thân cá, họ không nhấc xương ra để lấy thịt mà lại lật cá lại để ăn tiếp. Tránh làm kiểu đó vì cách này không được mỹ quan, không lịch sự. Xương cá nên nhổ ra đĩa rồi cho vào bên cạnh đĩa ăn.
- Cách ăn thịt bò. Thông thường, thịt bò thường được nướng: sống, chín 30%, chín 50%, chín 70% và chín kỹ. Bạn có thể lựa chọn mức độ chín của thịt dựa vào sở thích hoặc yêu cầu của bản thân. Khi ăn, cần dùng dao cắt, ngón trỏ đặt lên trên sống dao nhưng không được ấn quá mạnh tránh để dao ma sát vào đĩa gây ra tiếng động, đồng thời chú ý vừa ăn vừa cắt, không được cắt hết ra thành từng miếng rồi mới ăn.
- Cách ăn thịt gà. Khi ăn thịt gà, nên cắt thành từng lát rồi dùng đĩa ăn, ăn đến đâu cắt đến đấy. Dùng tay xé thịt gà là không lịch sự. Muốn nhả xương gà, trước tiên phải lấy tay che miệng rồi nhả xương ra đĩa rồi bỏ vào đĩa, không được dùng tay lấy ra hoặc nhổ thẳng vào đĩa.

- Cách ăn các đồ nướng khác. Trong tiệc Âu, các món thịt nướng, quay rất được ưa chuộng như lợn sữa quay, dê nướng, gà nướng... Cách ăn các đồ nướng này cũng giống như khi ăn các món trên, ăn đến đâu cắt đến đấy, không được cắt hết thành từng miếng rồi mới ăn.

Món thứ năm là đồ ngọt

Đồ ngọt có sa lát, bánh ngọt, váng sữa... có tác dụng làm giảm cảm giác ngấy của các món chính.

Sa lát nên được dọn cho khách từ bên phía tay trái và bằng tay trái. Nếu khi bày dụng cụ ăn chưa có đĩa ăn sa lát thì trước khi dọn sa lát ra phải bổ sung ngay, đặt dao bên tay phải, đĩa bên tay trái. Khi ăn, thông thường có thể dùng đĩa hoặc thìa, nhưng những lát rau to và quá mềm thì phải dùng dao cắt nhỏ ra để ăn. Khi cắt không được cắt ngay trong đĩa sa lát mà phải nhắc ra cắt trên đĩa ăn.

Khi đưa món váng sữa phải đưa bộ dao đĩa trước, bên trái đặt đĩa, bên phải đặt dao.

Bánh ngọt chia thành hai loại: bánh hoa quả và bánh bọc đường. Các bánh hoa quả thông thường khi ăn có thể dùng tay cầm ăn. Bánh bọc đường thì phải dùng dao cắt rồi dùng đĩa ăn. Không được vừa ăn vừa để tay phía dưới như chuẩn bị hứng. Động tác đó trông không được lịch sự, lại không đẹp mắt.

Món thứ sáu là hoa quả

Khi ăn hoa quả phải dùng dao ăn hoa quả, không dùng tay cầm hoa quả ăn. Hoa quả có nhiều loại, cách ăn cũng không giống nhau. Ví dụ, khi ăn lê, táo, phải dùng dao bổ thành 4 - 8 miếng, gọt vỏ bỏ hạt, sau đó dùng đĩa ăn từng miếng một; Khi ăn chuối, trước hết bóc vỏ, sau đó dùng dao cắt thành những miếng nhỏ, rồi dùng đĩa ăn; khi ăn nho, không được cầm cả chùm ăn mà phải dùng tay ngắt từng quả ăn. Khi nhổ hạt phải dùng tay để hứng rồi cho vào đĩa đựng vỏ, không được nhổ lên bàn; khi ăn dưa hấu, phải bỏ hạt trước rồi dùng đĩa ăn...

Món thứ bảy là cà phê

Khi đưa cà phê lên thì phải có kèm theo lọ đường và lọ sữa. Khi uống cà phê có thể cho thêm đường hoặc sữa theo khẩu vị, cũng có thể uống cà phê đen. Đường cho vào cà phê thường là đường viên, khi uống có thể dùng kẹp hoặc thìa để lấy đường. Thìa cà phê là thìa chuyên dụng để uống cà phê, khi uống có thể đặt thìa lên đĩa, không nên dùng thìa uống từng hớp mà phải

cầm cốc lên uống dần.

Uống cà phê phải dùng cốc và đĩa chuyên dụng. Chúng được đặt ở phía trước mặt hoặc phía bên phải của khách, tay cốc xoay về bên phải. Khi uống, dùng tay phải cầm vào tay cốc, nâng cốc lên, chỉ cầm cốc hoặc có thể dùng tay trái nâng cả đĩa lên hứng ở phía dưới cốc. Không được ôm cả tay vào cốc, không uống từng ngụm lớn, cũng không được cúi đầu xuống để húp thẳng từ cốc. Ngoài ra, khi uống cà phê, không được để phát ra những tiếng lách cách. Khi uống hết, đặt cốc lên đĩa, không đặt lên bàn. Nếu cà phê quá nóng, có thể dùng thìa khuấy nhẹ lên cho nguội bớt hoặc để nguội tự nhiên rồi uống. Không được dùng miệng để thổi nguội.

Món thứ tám là rượu.

Loại rượu này thường là rượu mật, uống tại cuối các bữa tiệc. Trên đây là trình tự một bữa tiệc Âu chính thức. Nếu bạn tới dùng bữa tại một nhà hàng Âu, thông thường bạn có thể tự chọn món, chỉ cần chú ý là nếu hai người khác giới cùng đi ăn thì phải để người nam gọi món, người nữ không nên gọi món.

Rượu dùng trong tiệc Âu

Trong các bữa tiệc Âu, gần như mọi món ăn lại đi kèm với một loại rượu, có các quy định chung về ăn món gì uống rượu gì, uống rượu gì dùng cốc gì. Ví dụ: khi ăn hải sản hoặc các món nguội thì phải dùng rượu mạnh, uống bằng cốc đế bằng, miệng rộng; khi ăn cá thì uống vang trắng, dùng cốc uống rượu trắng; các loại thịt nướng ăn kèm với rượu vang đỏ, dùng cốc uống vang đỏ; ăn thịt rừng thì uống vang trắng, vang đỏ; ăn đồ ngọt thì uống vang trắng, sâm - panh; ăn hoa quả uống bia, vang trắng; ăn các loại rau uống sâm - panh...

Với nhiều loại rượu như vậy thì bạn nên chú ý: rượu nhẹ dùng trước rượu mạnh, rượu không ngọt dùng trước rượu ngọt và nồng, uống vang trắng trước vang đỏ. Trước khi dùng bữa, uống rượu cốc - tai là thích hợp nhất.

Rượu vang là một loại rượu nhẹ rất được ưa chuộng, nồng độ cồn thường chỉ từ 14 - 20%, được chia thành 3 loại căn cứ vào thời gian sử dụng: trước bữa ăn, trong bữa ăn và sau bữa ăn. Về màu sắc có thể chia thành 3 loại: màu trắng, màu hồng và màu đỏ.

Vang trắng và vang hồng dùng khi ăn cá, ướp lạnh ở nhiệt độ từ 5 - 10°C.

Cốc uống rượu vang là cốc đế cao, khi uống dùng tay cầm vào phần chân cốc, không dùng tay ôm phần thành cốc bởi vì vang trắng và vang hồng đã được ướp lạnh, nhiệt độ của bàn tay sẽ làm nóng rượu và làm hỏng mùi vị của rượu.

Khi chọn rượu vang, người phục vụ thường rót một chút rượu ra cốc, chủ nhân có thể nhìn màu rượu, ngửi mùi rượu sau đó uống thử một ngụm. Sau khi rượu đã được chọn, người phục vụ sẽ rót rượu cho những người khác trước rồi sau cùng mới rót cho chủ nhân. Chai rượu vang đã mở nắp cũng có thể đổi được nhưng chỉ trong trường hợp chất lượng rượu không tốt hoặc nút bấc bị tắc không rót được rượu.

Nếu cần rót thêm rượu bạn hãy đặt cốc lên bàn, nếu không muốn uống nữa bạn chỉ cần đặt bàn tay lên miệng cốc, không cần phải nói những câu như: "Tôi không muốn uống nữa"... Với các đồ uống khác cũng vậy.

Rượu sâm - panh là một loại rượu vang tạo bọt, cũng được mọi người ưa chuộng, được mệnh danh là vua của các loại rượu.

Nó có thể làm tăng thêm không khí cho buổi tiệc, thường được dùng trước khi ăn, có thể uống kết hợp với món ăn đầu tiên, cũng thích hợp nếu dùng sau khi ăn. Rượu sâm - panh thường được ướp lạnh, nhiệt độ thích hợp là từ 2 - 70C.

Cốc uống sâm - panh có hai loại: loại chân cao, miệng rộng, nông và một loại cốc có hình dáng giống hoa uất kim hương.

Rượu cốc - tai bắt nguồn từ phương Tây, tương truyền thời đó người nước ngoài rất thích chơi gà, mỗi khi thắng cuộc, họ lại lấy một chiếc lông đuôi của gà đực mang đến quán rượu uống rượu để chứng tỏ mình là chủ nhân của con gà chơi thắng cuộc.

Bởi vậy mọi người gọi loại rượu này là rượu cốc - tai (tiếng Anh là "cocktail" tức là "đuôi gà"). Hiện nay rượu cốc - tai đã trở thành một loại đồ uống được mọi người yêu thích bởi nó có rất nhiều màu sắc, trông rất bắt mắt.

Khi uống rượu cốc - tai phải dùng cốc uống rượu cốc - tai, thông thường là cốc pha lê chân cao hình tam giác và không có hoa văn. Do rượu cốc - tai phải giữ lạnh nên tay chỉ được cầm ở phần chân cốc, không được áp vào thành cốc làm tăng nhiệt độ của rượu, ảnh hưởng đến mùi vị của rượu.

Bia là một loại đồ uống giải khát rất thịnh hành, có giá trị dinh dưỡng cao, nồng độ cồn thấp, chỉ từ 3 - 6 độ. Khi uống bia thường phải ướp lạnh bia ở nhiệt độ từ 5 - 100C, không được ướp quá lạnh, cũng không được cho thêm đá vì đá sẽ làm tan bọt nhanh và làm nhạt hương vị của bia.

CHƯƠNG V

THỰC ĐƠN GIẢM CÂN VÀ LÀM ĐẸP

I. CHUYÊN GIA THẨM MỸ GIA ĐÌNH

1. CÁC PHƯƠNG PHÁP DƯỠNG DA DÀNH CHO TỪNG LOẠI DA

Phương pháp dưỡng da dành cho da trung tính

Tác dụng của phương pháp dưỡng da dành cho da trung tính là làm căng lại những vùng da nhẽo, làm cho da trở nên mềm mại, mịn màng.

Lấy 1 lòng đỏ trứng gà, 1 thìa sữa chua và 1 thìa dầu thực vật, trộn đều với nhau. Sau khi đã trộn đều, cho thêm 1 thìa nước sôi vào rồi thoa hỗn hợp này lên mặt, sau 20 phút thì rửa sạch đi.

Khoai tây sống gọt vỏ xay nhuyễn, thêm sữa và lòng đỏ trứng gà, trộn đều rồi làm ấm, trộn lại cho đến khi được một hỗn hợp dạng bột hồ. Sau khi rửa sạch mặt thì thoa lên mặt, sau 20 phút thì rửa sạch đi.

Váng sữa 100g, 1 lòng đỏ trứng gà, trộn đều, thêm 1 thìa rượu vodka và khoảng 10 giọt nước cốt chanh, trộn đều hỗn hợp rồi thoa lên mặt.

Phương pháp dưỡng da dành cho da dầu

Tác dụng của phương pháp dưỡng da dành cho da dầu là lấy đi lượng dầu dư thừa, làm da trở nên láng mịn, mềm mại.

Sau khi rửa mặt xong thì nằm ngửa ra giường, lấy 100g lá rau cải trắng đắp lên mặt khoảng 20 phút rồi dùng nước lạnh rửa sạch. Nó có tác dụng hút dầu và làm cho da trở nên tươi tắn.

Trộn yến mạch và sữa tươi thành dạng bột hồ, thoa lên mặt khoảng 10 - 15 phút, sau đó rửa sạch mặt bằng nước ấm rồi rửa lại bằng nước lạnh.

Trứng gà 1 quả, bỏ lòng đỏ, lấy lòng trắng, cho thêm vào một ít soda, 12 giọt nước cốt chanh, trộn đều rồi thoa lên mặt, 15 phút sau dùng nước rửa sạch mặt.

Phương pháp dưỡng da dành cho da khô

Tác dụng của phương pháp dưỡng da dành cho da khô là làm cho da mịn màng, giữ ẩm da.

Trộn đều 1 thìa mật ong ấm với một thìa nước cốt chanh rồi thoa lên mặt, sau 30 phút thì rửa sạch đi.

1 thìa mật ong trộn với 1 thìa sữa chua, trộn đều rồi thoa lên mặt, sau 15 phút thì rửa sạch đi.

1 lòng trắng trứng gà trộn với 2 - 3 thìa mật ong, trộn đều rồi thoa lên mặt, sau 15 phút thì rửa sạch đi.

2. TÁC DỤNG DƯỠNG DA CỦA CÁC LOẠI RAU QUẢ

Nước chanh: là loại có chứa nhiều vitamin C nhất trong tất cả các loại hoa quả, dùng nó xát lên da có thể làm trắng da.

Vỏ dưa hấu: chứa nhiều vitamin C, có thể thái lát rồi đắp lên mặt, một lúc sau thì rửa sạch mặt rồi thoa kem dưỡng. Mỗi tuần làm hai lần có thể làm cho da mềm mại và trắng.

Cà chua: chứa nhiều vitamin C, trộn cà chua với mật ong rồi thoa lên mặt, sau 20 phút thì rửa sạch đi, hai ngày làm một lần, da sẽ càng trắng đẹp.

Nước nho: nho thích hợp với loại da dầu. Nho tươi ép thành nước, thoa trực tiếp lên mặt, đợi sau khi khô thì rửa sạch đi, cũng có tác dụng làm trắng da.

Nước quýt tươi: quýt chứa nhiều axit và vitamin C, vitamin A, bởi vậy, khi ăn quýt có thể vắt nước rồi thoa trực tiếp lên mặt.

Nước quýt có thể khiến cho da mặt trở nên tươi tắn, không bóng nhờn. Thường xuyên dùng nước quýt thoa mặt có thể tăng cường sức đề kháng cho da mặt, phòng tránh da bị khô.

Nước sinh tố thập cẩm: lấy một miếng dưa hấu, 1 quả cà chua, nửa quả dưa chuột, dùng máy ép ép tất cả thành nước rồi trộn với nhau, ngâm vào nước ấm rồi sau đó dùng bông tiệt trùng thấm vào hỗn hợp thoa đều lên mặt, sau 20 phút thì rửa sạch đi.

Nước sinh tố dâu tây: 50g dâu tây tươi, 1 thìa sữa tươi, nửa thìa mật ong, trộn đều rồi ngâm vào nước ấm, không nên để quá nóng, sau đó dùng bông tiệt trùng thấm vào hỗn hợp rồi thoa

lên mặt, đợi khoảng 20 -30 phút thì rửa sạch đi.

Nước cải thìa: Cải thìa là loại rau mà chúng ta hay gặp nhất.

Với những người da đen có thể rửa mặt bằng nước rau cải thìa. Da bị đen có một nguyên nhân là do da có tính axit, bởi vậy sau khi rửa sạch mặt, có thể dùng nước rau cải thìa thấm lên mặt, da sẽ hấp thụ chất diệt lục có trong nước rau cải, trung hòa tính axit.

Nước củ cải: củ cải tươi có tác dụng xóa nếp nhăn, làm trắng da, bổ sung thành phần nước cho da. Củ cải tươi rửa sạch, thái nhỏ ép thành nước, ngày thoa hai lần, chia thành buổi sáng và buổi tối, trước khi thoa phải rửa mặt thật sạch.

Nước cà rốt: nước cà rốt có thể thúc đẩy quá trình trao đổi chất, tăng cường tuần hoàn máu, làm da trở nên hồng hào. Cà rốt tươi ép lấy nước, dùng nước ép rửa mặt, ngày chia hai lần sáng và tối.

Nước cà tím: nếu mặt có nếp nhăn, chúng ta có thể dùng cà tím tươi, cắt thành từng lát rồi thoa lên mặt ở những vùng có nếp nhăn, thoa cho tới khi vùng da đỏ lên thì dừng lại.

Nước dưa chuột: chứa nhiều vitamin C. Thái dưa chuột thành những lát mỏng, đắp lên mặt, chất dinh dưỡng trong dưa chuột thấm vào da và hút đi những chất bẩn ở tầng sâu dưới da. Có thể cho thêm sữa vào rồi thoa lên mặt, hai ngày một lần, có tác dụng làm mờ vết nám, xóa nếp nhăn, làm da trở nên trắng trẻo. Ngoài ra nếu mắt bạn bị sưng, bạn có thể đắp mắt bằng dưa chuột vì dưa chuột cũng có tác dụng kích thích tuần hoàn máu.

Nước mướp: Mướp tươi vừa có thể dùng để nấu ăn vừa có tác dụng làm đẹp. Mướp sau khi gọt vỏ ép lấy nước, trộn với một lượng mật ong tương ứng rồi thoa lên mặt, sau 10 - 15 phút thì rửa sạch đi. Mướp có tác dụng làm sạch da, xóa nếp nhăn.

Nước gừng tươi: gừng có tác dụng xóa sẹo. Bạn có thể ép gừng lấy nước rồi dùng bông thoa lên mặt, ngày thoa 3 - 4 lần, kiên trì làm như vậy thì sẹo sẽ hết.

3. PHƯƠNG PHÁP LÀM ĐẸP BẰNG NHỮNG CÁNH HOA

Hoa đào

Hoa đào có tác dụng làm giãn rộng mạch máu, thông kinh mạch, giúp da nhẵn mịn, thúc đẩy quá trình bài tiết các chất thải ra ngoài cơ thể, có thể ngăn ngừa, xóa nếp nhăn và hiện tượng da đồi mồi ở người già. Lượng vitamin A, vitamin B, vitamin C lớn có trong hoa đào, thông qua sự hấp thụ của da có thể ngăn ngừa hiện tượng da khô, tăng cường khả năng kháng bệnh của

da.

Phương pháp: vào mùa xuân khi hoa đào nở, ngắt những bông hoa mới nở ngâm vào trong nước dấm hoặc rượu gạo có độ cồn thấp, đợi khi dấm hoặc rượu có màu phớt hồng là được. Dung dịch này có thể dùng để rửa mặt hoặc để uống.

Hoa mạn

Hoa mạn trắng muốt, hương thơm, có tác dụng làm cho da mềm mại, trắng mịn như ngọc.

Phương pháp: mùa xuân khi hoa mạn nở, ngắt lấy hoa, sau khi giã dập ra, cho vào một chút mật ong rồi trộn đều, mỗi tối trước khi đi ngủ đắp lên mặt giống như đắp mặt nạ, hiệu quả rất tốt.

Hoa hồng

Hoa hồng nếu dùng làm vị thuốc thì có tác dụng nhuận gan và làm đẹp. Hiện nay hoa hồng gần như có quanh năm nên việc sử dụng cánh hoa hồng cũng rất thuận tiện. Hoa hồng có thể loại bỏ triệt để mụn trứng cá và mụn sữa trên mặt.

Phương pháp: mỗi ngày, vào buổi sáng sớm, ngắt những bông hoa đang nở hé ngâm vào trong nước dấm, thời gian ngâm là khoảng 1 tuần. Khi sử dụng, đổ thêm một lượng nước sôi để nguội thích hợp rồi dùng dung dịch nước đó rửa mặt, ngày chia hai lần vào buổi sáng và buổi tối.

Hoa cúc

Thành phần các chất trong hoa cúc có tác dụng khống chế sự hình thành hắc tố của da và hoạt hóa các tế bào biểu bì, loại bỏ nếp nhăn, làm cho da trở nên trắng mịn.

Phương pháp: dùng hoa tươi chế thành cháo hoa uống, cũng có thể giã dập hoa rồi trộn với lòng trắng trứng gà để đắp mặt.

Hoa nhài

Các thành phần trong hoa nhài có tác dụng se lỗ chân lông, làm sạch da, làm cho da trở nên láng mịn.

Phương pháp: khi hoa nhài nở, hái những bông hoa đang nở hé ngâm vào trong nước lạnh, bọc kín, để vài ngày, sau đó cho thêm vào một chút rượu e-ti-lic. Ngày chia làm hai lần sáng và

tối, sau khi rửa sạch mặt, thấm nước hoa nhài vỗ nhẹ lên mặt.

Ngoài những loại hoa trên, còn có các loại hoa khác cũng có tác dụng làm đẹp da như hoa hạnh, hoa dâm bụt, hoa bưởi, hoa lãng tiêu...

4. TÁC DỤNG CỦA LÔ HỘI TRONG VIỆC LÀM ĐẸP

Ngoài các thành phần như protein, vitamin và khoáng chất, trong lô hội còn có chứa các chất như axit amin, axit táo, axit chanh..., là sản phẩm rất tốt dành cho phái đẹp. Theo nghiên cứu, trong một đoạn lá lô hội có chiều dài 5cm có chứa 15 mg các loại vitamin như vitamin B12, vitamin B6, vitamin B2, vitamin C... hơn nữa các phân tử lại rất nhỏ, dễ hấp thụ, là một nguyên liệu để làm đẹp đem lại hiệu quả tốt.

Tác dụng của lô hội trong việc làm đẹp

- Điều tiết sự bài tiết dầu. Lô hội có tác dụng làm săn da, khiến da trở nên mềm mại.
- Tác dụng giữ ẩm. Lô hội có thể giúp da duy trì được lượng nước cần thiết.
- Chống tia tử ngoại. Lô hội có thể khống chế hoạt tính của chất lên men hợp thành hắc tố của da, bởi vậy nó có khả năng ngăn ngừa ảnh hưởng của tia tử ngoại đối với da.
- Làm trắng da. Chất khống chế sự hình thành hắc tố da có trong lô hội còn có tác dụng làm trắng da. Nước lá lô hội còn có thể loại trừ mụn và nếp nhăn.
- Tiêu viêm. Lô hội có tác dụng giảm đau thanh nhiệt, đặc biệt còn có tác dụng phục hồi lại làn da sau khi bị cháy nắng.
- Diệt vi khuẩn. Trong lô hội có thành phần giải độc, diệt vi khuẩn, có tác dụng nhất định trong điều trị mụn trứng cá và sẹo.
- Thúc đẩy quá trình trao đổi chất. Lô hội không những có thể làm cho quá trình tuần hoàn máu được diễn ra thuận lợi, khiến các bộ phận trong cơ thể nhận được đầy đủ dinh dưỡng mà còn có thể ngăn ngừa sự phát sinh nếp nhăn, đồng thời còn có tác dụng dưỡng tóc.

5. PHƯƠNG PHÁP LÀM ĐẸP DA BẰNG LÔ HỘI

Lấy vài lá lô hội tươi, rửa sạch, bỏ gai ở hai bên mép lá, gốc lá và ngọn lá, giã nhỏ rồi cho vào một miếng vải sạch hai lớp bọc lại, vắt nước vào một chiếc cốc để sử dụng.

Mỗi tối, sau khi rửa sạch mặt, có thể dùng khăn bông mềm hoặc bông thấm vào nước lô hội (cũng có thể pha thêm một cốc nước vào), thoa lên mặt và tay, đợi khoảng 5 phút rồi rửa sạch đi. Mỗi tối thoa 1 lần, trong vòng 1 tháng là bạn có thể thấy được tác dụng của lô hội đối với làn da của bạn. Bạn còn có thể dùng khăn bông mềm được hấp nóng, đổ chút nước lô hội lên khăn rồi đắp lên mặt. Sau một thời gian, da mặt bạn sẽ trở nên mềm mại, mịn màng.

Đổ cốc nước lô hội vào chậu rửa mặt, đổ thêm 3 cốc nước, thêm vào vài giọt sữa rửa mặt rồi rửa mặt.

1 quả trứng gà đập ra, cho thêm vào 1 thìa nước lô hội, 3 thìa nước dừa chuột và hai thìa đường đỏ, trộn đều, cho thêm khoảng 5 thìa nhỏ bột mì, tạo thành một hỗn hợp kem dưỡng. Khi dùng, bôi hỗn hợp kem dưỡng lên toàn bộ phần da mặt, sau 40 hoặc 50 phút thì dùng nước ấm rửa sạch đi. Nếu sau đó thoa thêm chút nước lá lô hội thì hiệu quả đạt được sẽ càng tốt. Hỗn hợp kem dưỡng có tác dụng chống làm da thô ráp, giảm bớt nếp nhăn, giữ ẩm cho da. Nếu sử dụng thường xuyên thì da bạn sẽ trắng hồng, khỏe mạnh, giữ được vẻ đẹp thanh xuân.

Lấy nước lá lô hội trộn với 1 lượng mật ong thích hợp, thoa hỗn hợp này lên môi. Mật ong có độ kết dính nhất định, bởi vậy sẽ không bị khô nhanh, đồng thời có thể bám chắc trên bề mặt môi, tạo nên một lớp "màng môi", có tác dụng phòng tránh môi nứt nẻ. Bạn có thể đựng vào một lọ nhỏ để mang theo bên mình. Do nó có chứa nhiều dinh dưỡng, lại không màu, trong suốt nên nam nữ, già trẻ đều có thể sử dụng.

6. PHƯƠNG PHÁP LÀM ĐẸP DA BẰNG TRỨNG GÀ

Trứng gà là loại thực phẩm rất thông dụng trong đời sống hằng ngày của chúng ta, nhưng trứng gà đồng thời cũng là một sản phẩm dưỡng da rất tốt. Dưới đây xin giới thiệu với các bạn một số phương pháp dưỡng da bằng trứng gà:

- Rửa sạch mặt bằng nước ấm, lau khô, trứng gà luộc chín còn nóng, bóc vỏ, lăn đều quả trứng gà trên mặt cho đến khi trứng nguội. Làm như vậy, vừa có thể khiến da hấp thụ được một phần dinh dưỡng nhất định, mặt khác vừa có tác dụng làm sạch da.
- Ngoài ra, sau khi dùng trứng gà mát xa, lấy khăn mặt ướt đắp lên mặt mấy phút, giúp da co giãn, tăng độ bóng mịn và tính đàn hồi cho da.

- Lấy 1/3 hoặc 1 lòng đỏ trứng gà trộn với 5 giọt dầu vitamin E rồi đắp lên vùng mặt hoặc vùng cổ, sau 15 - 20 phút thì rửa sạch đi. Phương pháp này thích hợp với những bạn có da khô, giúp da chống lão hóa, loại bỏ nếp nhăn.
- Cho 1 lòng trắng trứng gà vào bát rồi đánh lên cho đến khi có bọt trắng, nhỏ thêm vào 6 - 8 giọt nước cốt chanh tươi, trộn đều rồi thoa lên mặt, sau 15 - 20 phút thì rửa sạch đi. Mặt nạ lòng trắng trứng có thể làm trắng da, làm nhạt bớt nếp nhăn, da trở nên săn chắc, tiêu viêm, hạn chế nếp nhăn. Các bạn có da dầu nếu sử dụng phương pháp này sẽ có tác dụng giúp cân bằng lượng dầu da tiết ra.
- Lấy một quả trứng gà tươi, đập ra, trộn với 1 thìa mật ong, trước khi đi ngủ, dùng bàn chải mềm xoa lên mặt, có thể tiến hành mát xa, kích thích tế bào da, thúc đẩy tuần hoàn máu. Đợi một lúc khi da mặt khô lại thì dùng nước rửa sạch mặt, mỗi tuần làm hai lần. Loại mặt nạ này có thể dùng nước pha loãng rồi xoa lên tay, mùa đông có tác dụng chống da tay nứt nẻ.
- 1 thìa muối hạt, 1 lòng trắng trứng gà, 1 thìa đường mật. Lòng trắng trứng cho muối vào, đánh bông lên rồi cho đường mật vào trộn đều. Sau khi rửa sạch mặt, trước tiên dùng khăn mặt nóng đắp lên mặt để lỗ chân lông nở ra, sau đó thoa hỗn hợp lên mặt, vừa thoa vừa mát xa nhẹ nhàng da mặt, không thoa lên vùng mắt và môi. Sau khoảng 3 phút thì dùng nước ấm rửa sạch mặt, rồi lại rửa lại bằng nước lạnh, lau khô mặt rồi thoa kem giữ ẩm. Thời gian mỗi lần đắp mặt không nên kéo dài quá 5 phút, mỗi tuần không làm quá 3 lần. Phương pháp này có thể loại bỏ được sẹo của mụn đầu đen để lại.
- Ngâm 3 quả trứng gà vào rượu trắng, bịt kín lại để khoảng 4 - 5 ngày, sau đó lấy trứng ra, dùng lòng trắng trứng thoa lên mặt có thể làm trắng da, giảm nếp nhăn, nhưng những bạn có da nhạy cảm nên cẩn thận khi dùng.
- Lấy 1 quả trứng gà rửa sạch, lau khô, ngâm vào 250g dấm khoảng 1 tháng. Sau khi vỏ trứng tan vào trong dung dịch dấm, lấy một thìa nhỏ pha vào một cốc nước rồi uống, mỗi ngày một cốc. Sau một thời gian da bạn sẽ trở nên mềm mại, mịn màng, da mặt sẽ không còn bị nám đen.
- 90g hạnh nhân bỏ vỏ, giã nhuyễn, trộn đều với lòng trắng trứng, dùng để thoa mặt, mỗi tối 1 lần, sáng hôm sau dùng nước vo gạo rửa sạch, có tác dụng làm trắng và mềm da.
- Trộn sữa với lòng trắng hoặc lòng đỏ trứng gà, thoa lên mặt, đợi khoảng 15 phút,

rất có tác dụng đối với các bạn gái có da trung tính. Kiên trì làm trong 3 tháng, bạn sẽ có được một làn da tươi mới.

- Lòng đỏ trứng gà, mật ong, bột mì, trộn đều thành dạng bột hồ, rồi thoa lên toàn bộ phần mặt. Làm như vậy không những trị được mụn mà còn có thể phòng tránh được hiện tượng da khô vào mùa thu và mùa đông. Nếu bạn thuộc loại da dầu, bạn nên cho thêm 1 thìa nước cốt chanh vào trộn đều, rồi dùng bông thấm lên mặt, sau 15 - 20 phút thì dùng nước ấm rửa sạch.

7. LIỆU PHÁP THẦN KỲ CỦA CÀ CHUA

Những người mẫu phải thường xuyên chú ý đến hình thể của mình đều yêu thích cà chua bởi vì nó cung cấp nguồn dinh dưỡng phong phú cho cơ thể đồng thời lại có nhiệt lượng thấp. Tuy nhiên có lẽ nhiều người không biết, cà chua còn có tác dụng chống ung thư. Tính axit trong nước cà chua còn có thể làm cân bằng độ pH của da. Dù coi nó là một loại hoa quả hay một loại rau thì chúng ta đều có thể tận dụng được nguồn dinh dưỡng phong phú bên trong nó để làm đẹp và bảo vệ bản thân.

Loại bỏ da chết: Bạn hãy tin rằng không có gì có thể giúp bạn loại bỏ lớp da chết tốt hơn cà chua. Bạn xay cà chua thành nước, rửa sạch mặt, dùng bông thấm nước cà chua rồi thoa lên mặt, đợi khoảng 15 phút, thì dùng nước ấm rửa sạch mặt.

Loại bỏ nếp nhăn: trộn 1 thìa nước cà chua với một túi đường cát nhỏ, thoa lên mặt.

Chữa vết cháy nắng: lấy nước cà chua thoa trực tiếp lên chỗ da bị phỏng rộp do cháy nắng. cà chua có tác dụng tiêu viêm.

Chữa chân đau mỏi: làm ấm nước cà chua lên rồi bôi lên hai bàn chân, bạn sẽ có cảm giác rất dễ chịu.

8. LÀM TRẮNG DA VỚI BỘT NGỌC TRAI

Ngọc trai không những được chế tạo làm đồ trang sức mà nó còn là được dùng để dưỡng trắng da. Căn cứ theo sự phân tích của y học hiện đại, trong ngọc trai có chứa hơn 10 loại axit amin và nhiều loại nguyên tố vi lượng rất cần cho cơ thể con người, sau khi được cơ thể người hấp thụ, nó có thể thúc đẩy hoạt tính của chất xúc tác trong cơ thể, điều tiết độ axit và độ kiềm trong máu, tăng cường sức sống cho tế bào, ngăn ngừa hoặc làm chậm lại quá trình lão hóa, kéo dài tuổi thọ của tế bào, giảm bớt nếp nhăn trên da.

Ngọc trai mài lấy bột, cứ 10 ngày uống 1 lần, mỗi lần uống khoảng 7g, sử dụng lâu dài, da sẽ trắng mịn, mềm mại.

Trộn bột ngọc trai với nước tạo thành hỗn hợp dạng bột hồ rồi thoa lên mặt, ngày hai lần.

9. TÁC DỤNG CỦA TỎI ĐỐI VỚI DA

Trong tỏi có chứa vitamin B1, chất xúc tác không thể thiếu trong quá trình trao đổi đường. Quá trình trao đổi đường diễn ra thuận lợi sẽ khiến cho máu có được tình trạng kiềm tính tốt. Nếu thiếu vitamin B1, sức đề kháng của cơ thể đối với bệnh tật sẽ giảm sút, dễ mắc các bệnh về da.

Tỏi cũng chứa vitamin B2, loại vitamin B2 tự nhiên này không giống với loại vitamin B2 tổng hợp từ các chất hóa học. Vitamin B2 có trong tỏi chứa axit flavin mononucleotide và axit flavin dinucleotide, chúng là chất xúc tác không thể thiếu trong quá trình trao đổi protein, mà sự bất thường của quá trình trao đổi protein sẽ ảnh hưởng đến vẻ đẹp của làn da bạn, bởi vậy vitamin B2 có trong tỏi có tác dụng duy trì vẻ đẹp khỏe mạnh cho làn da.

Trong tỏi còn có vitamin C, nó có tác dụng tăng cường tính đàn hồi của mạch máu, chống các bệnh về máu, giải độc, ngăn ngừa sự xuất hiện của các hắc tố... bởi vậy, tỏi có thể ngăn ngừa và xóa nếp nhăn.

Lấy 1kg tỏi còn nguyên vỏ, ngâm trong 50g muối trong 2 - 3 ngày, sau đó dùng nước rửa 3 lần, rửa sạch hết muối, rồi lại dùng nước ngâm trong 24h, vớt tỏi ra phơi trong bóng râm 1 ngày. Tỏi bóc vỏ, bỏ vào bình miệng rộng, lấy 1 quả chanh bổ làm hai nửa bỏ vào bình, sau cùng đổ 600 mg rượu trắng có nồng độ cồn thấp (tốt nhất là 35 độ), rồi buộc kín, để ở chỗ râm mát. Khoảng 6 tháng sau là có thể dùng được. Khi dùng, trộn thêm với kem dưỡng da rồi thoa lên mặt, nhẹ nhàng mát xa 1 ngày vài lần. Mới bắt đầu có thể dùng ít một chút, đợi khi da đã thích ứng thì có thể thoa nhiều.

Rượu tỏi: Lấy 1.8 lít rượu trắng 35 độ, tỏi già 100g, đường trắng 300g cho vào rượu ngâm, bịt kín để ở nơi thoáng mát. Khoảng 1 năm là có thể dùng được. Rượu đó có thể uống, nếu muốn dùng để thoa mặt thì nên thay đường bằng mật ong, có thể dùng lẫn với sữa rửa mặt.

10. DẤM VÀ PHÁI ĐẸP

Dấm không chỉ được dùng làm gia vị mà nó còn có tác dụng làm đẹp nhất định. Thành phần chủ yếu của dấm là axit dấm, nó có tác dụng diệt vi khuẩn rất cao, bảo vệ rất tốt cho da và tóc.

Ngoài ra, dấm còn chứa một lượng các chất như canxi, axit amin, vitamin B, glycerin, axit succinic, đường... rất phong phú và một số loại muối, các chất này rất có lợi cho da. Dùng nước có pha thêm dấm để rửa có thể giúp da hấp thụ được một số chất dinh dưỡng vô cùng quan trọng, làm cho da trở nên mềm mại, tăng cường sức sống cho da.

Những bạn gái cho làn da thô ráp, có thể trộn dấm với glycerin theo tỉ lệ 5 : 1 rồi thoa lên mặt, kiên trì thoa hàng ngày, da của bạn sẽ trở nên mịn màng, giảm được nếp nhăn.

Cho 1 thìa dấm vào nước rửa mặt, sau khi rửa xong, dùng nước sạch rửa lại lần nữa. Cách này cũng có tác dụng làm đẹp da.

Pha 200ml dấm với 500ml nước, đun nóng rồi gội đầu, mỗi ngày 1 lần, có tác dụng chống rụng tóc, ngứa đầu, tóc có gàu... Nếu bạn muốn móng tay móng chân trắng trẻo, bóng đẹp thì bạn cho nửa thìa dấm vào trong một chậu nước ấm rồi ngâm chân hoặc tay vào, sau đó tiến hành cắt sửa móng. Móng sẽ vừa dễ cắt mà những chất bẩn bám trong kẽ móng cũng sẽ được làm sạch.

Khi tắm, có thể cho một chút dấm vào trong nước rồi ngâm mình vào đó, cơ bắp sẽ được thư giãn, tiêu tan mệt mỏi, da bóng mịn.

11. LÀM ĐẸP VỚI MUỐI ĂN

Muối ăn không chỉ có thể cung cấp nhiều nguyên tố dinh dưỡng cho cơ thể, cho bạn làn da khỏe mạnh mà nó còn có thể dùng để làm đẹp, vừa kinh tế, vừa thực dụng. Thông thường, chỉ cần làm đẹp 1 tuần với muối ăn là da mặt bạn đã đẹp ra trông thấy, nếu áp dụng cho toàn thân thì vừa có thể thúc đẩy được quá trình trao đổi chất của da toàn thân lại vừa trị được nhiều bệnh về da.

Các bước thực hiện

Sau khi rửa mặt, cho một thìa muối tinh nhỏ vào lòng bàn tay, thêm vào 3 - 5 giọt nước, rồi dùng ngón tay khuấy đều lên, sau đó thoa nước muối lên mặt, vừa thoa vừa nhẹ nhàng mát xa. Sau vài phút, đợi khi nước muối trên mặt khô thành bột trắng, dùng nước rửa sạch mặt sau đó thoa kem dưỡng da. Mỗi ngày làm hai lần vào buổi sáng và buổi tối.

Bạn cũng có thể dùng phương pháp này để làm sạch chất bẩn toàn thân, tăng cường sức sống cho làn da. Sau khi tắm xong, cho một lượng muối tinh vào nước ấm rồi thoa lên toàn thân, vừa thoa vừa mát xa, đợi khi nước muối khô thì dùng nước ấm tắm lại một lần nữa cho sạch hẳn.

Bạn cũng có thể làm theo cách sau: bột hạnh nhân 60g, bột muối 1 thìa, thêm nước vào trộn đều thành dạng bột, mỗi tuần hai lần đắp mặt, da bạn sẽ dần dần trở nên trắng mịn.

Chú ý: cẩn thận đối với da nhạy cảm và vùng da quanh mắt.

Các tác dụng khác của muối ăn

Bảo vệ răng: hàng ngày dùng nước muối nhạt để súc miệng, ngày hai lần vào buổi sáng và buổi tối, có thể phòng tránh bệnh sâu răng, 3 ngày 1 lần dùng nước muối đặc đánh răng, răng vừa sạch vừa tiêu diệt được mầm bệnh.

Khử mùi hôi: dùng nước muối nhạt súc miệng hàng ngày có thể loại bỏ được mùi hôi trong miệng; những người bị hôi nách có thể dùng nước muối để rửa hõm nách sẽ hết mùi hôi; những người chân hay ra mồ hôi và có mùi nếu thường xuyên rửa chân bằng nước muối thì chân cũng có thể hết hôi.

Trị mụn: 1 thìa muối ăn, nửa thìa dấm trắng, nửa cốc nước sôi, sau khi trộn đều dùng bông thấm hỗn hợp này rửa mặt, ngày 1 lần.

Xóa nếp nhăn: 1 thìa muối ăn, 6 thìa bột bạch chỉ, 3 thìa bột hoa cúc, nửa thìa dấm trắng, trộn đều với nước thành dạng bột hồ, thoa lên mặt, cách 1 ngày làm 1 lần.

12. LÀM ĐẸP VỚI SỮA

Dùng sữa để tắm bắt đầu xuất hiện từ thời vua chúa, cho đến nay, tắm sữa không phải chỉ có những người trong hoàng cung hay trong giới quý tộc được hưởng thụ. Cách tắm sữa cũng rất đơn giản, chỉ cần cho một cốc sữa tách kem vào nước ấm rồi tắm. Sữa ấm ngoài tác dụng làm đẹp da, nó còn có thể thúc đẩy quá trình tuần hoàn máu, bởi vậy tắm sữa quả là một phương pháp lí tưởng để loại bỏ sự mệt mỏi.

Tính chất của sữa ôn hòa, những người có da nhạy cảm hay những em bé đều thích hợp để sử dụng. Tuy nhiên, thích hợp nhất là những người có làn da khô. Bởi vì da khô thì giữa các tế bào không có đủ lượng dầu cần thiết, khiến da dễ xuất hiện nếp nhăn mà sữa lại có tác dụng giữ ẩm cho da. Tắm sữa có thể giúp da khôi phục tính đàn hồi, ngăn ngừa sự hình thành nếp nhăn.

Tuy nhiên khái niệm "tắm sữa" mà chúng tôi đưa ra ở đây không phải là ngâm mình trong bồn tắm chứa đầy dung dịch sữa đậm đặc mà chỉ cần cho 2 - 3 cốc sữa nước hoặc 1 cốc sữa bột vào nước tắm hòa đều cho đến khi nước có màu trắng sữa là được.

Nếu trộn sữa với các chất khác thì hiệu quả thu được còn tốt hơn nhiều.

- Dầu kết hợp với sữa có thể làm da khô trở nên mịn màng. Trước tiên tắm rửa sạch sẽ, ngâm mình trong nước khoảng 15 phút, sau đó dùng xơ mướp hoặc bàn chải mềm hoặc khăn tắm loại bỏ sạch lớp da chết, rồi dội sạch. Tùy vào mức độ khô của da, cho vào bồn nước tắm nửa thìa đến nửa cốc dầu hạnh nhân, dầu mạch nha, hoặc các loại dầu không no khác, cho thêm 2 - 6 cốc sữa nước (hoặc sữa bột với lượng thích hợp), khuấy đều lên tạo bọt rồi tắm.
- Tắm sữa có pha muối sẽ làm cho da khô dạng vảy trở nên mềm mại. Cho 40g muối ăn vào một cốc nước nóng hòa thành nước muối, rồi đổ vào bồn nước tắm, 4 cốc sữa bột hòa thành 1,7kg dung dịch sữa rồi đổ vào bồn tắm.
- “Tắm sữa” mà không dùng sữa cũng có thể đạt được hiệu quả như khi tắm sữa. Trộn bột ngô với dầu khoáng chất thành một cốc dung dịch đặc, đổ vào bồn nước tắm khuấy đều, bạn cũng sẽ có được một dung dịch giống như sữa.

13. LÀM ĐẸP VỚI MẬT ONG

Mật ong có chứa rất nhiều vitamin và khoáng chất, không những chống được vi khuẩn mà còn có thể giữ ẩm cho da, phòng tránh nám đen. Tuy rằng mật ong có rất nhiều công dụng nhưng khi tự chế sản phẩm dưỡng da từ mật ong, bạn không thể đạt được tác dụng chống vi khuẩn triệt để bởi vì sản phẩm tự làm sẽ rất dễ biến chất. Bởi vậy, khi chế biến, bạn không nên làm quá nhiều, tốt nhất là dùng hết trong 1 lần.

Với da khô

Nguyên liệu: Trứng gà 1 quả, mật ong 1 thìa, chanh nửa quả, một ít dầu mạch nha.

Cách làm: Trứng gà chỉ lấy lòng trắng, chanh rửa sạch, gọt vỏ vắt lấy nước, cho nước chanh, mật ong, lòng trắng trứng và dầu mạch nha vào bát trộn đều, thoa lên mặt, đợi khoảng 10 phút rồi rửa sạch đi.

Với da trung tính

Nguyên liệu: Mật ong 3 thìa, nước mãng ngọt 1 thìa, váng sữa 75ml.

Cách làm: Cho tất cả nguyên liệu vào trộn đều, thoa đều khắp mặt, đợi khoảng 20 phút rồi rửa sạch đi.

Với da dầu

Nguyên liệu: Đu đủ (quả nhỏ) 1/4 quả, mật ong 1 thìa, dầu tràm vài giọt.

Cách làm: Cho tất cả các nguyên liệu vào trộn đều. Sau khi rửa sạch mặt, mát xa qua mặt rồi thoa hỗn hợp này lên mặt, tránh vùng da xung quanh mắt. Sau 20 phút thì dùng nước ấm và sữa rửa mặt rửa sạch.

Mật ong rất dễ kiếm, tuy nhiên, khi mua bạn cần phải chú ý lựa chọn, phải chọn được mật ong nguyên chất thì mới tốt. Những loại mật ong có pha trộn thêm các nguyên liệu khác, không thích hợp để sử dụng. Mật ong dùng để quét lên các món nướng càng không thích hợp để thoa lên mặt, bởi vậy phải thật thận trọng khi chọn mua.

14. LÀM ĐẸP BẰNG XÔNG HƠI

Xông hơi vừa kinh tế, vừa tiện lợi, chỉ với một chậu nước nóng là bạn đã có thể tiến hành xông hơi tại nhà. Lấy một chậu nước nóng khoảng 90°C, dùng khăn quấn lấy tóc, nhắm mắt lại rồi cúi người xuống, khoảng cách giữa chậu nước và mặt là khoảng 10cm. Nếu thấy nóng quá, có thể ngẩng đầu lên, dùng khăn mặt khô lau hết nước bám trên mặt, nghỉ một lúc rồi thay chậu nước nóng khác để tiếp tục xông mặt, làm khoảng 2 - 3 lần, trong khoảng 7 phút. Sau khi xông mặt xong, dùng nước ấm rửa mặt, rồi rửa lại bằng nước lạnh, lau khô mặt rồi thoa kem dưỡng.

Khi xông hơi, nếu cho thêm vào nước những vị thuốc bắc thì hiệu quả sẽ tăng lên rất nhiều. Các chất protein, vitamin và khoáng chất tự nhiên có trong các vị thuốc bắc sẽ nuôi dưỡng da và toàn bộ cơ thể, đồng thời, các thành phần thuốc có trong các vị thuốc còn có thể chữa được rất nhiều bệnh về da.

Trước khi tiến hành xông hơi, bạn nên rửa mặt thật sạch, bạn có thể dùng sữa rửa mặt để rửa, tránh để các bụi bẩn ngăn trở hơi nước thấm thấu vào da, ảnh hưởng đến hiệu quả xông hơi. Những người da dầu một tuần nên xông hơi 1 lần; da thường thì 10 ngày xông hơi 1 lần; da khô thì 15 ngày xông hơi 1 lần.

15. TỰ CHẾ CÁC SẢN PHẨM CHỐNG NẾP NHĂN

Quất: Quất để cả vỏ giã nát, ngâm vào cồn, thêm một chút đường mật, để 1 tuần là có thể lấy ra dùng, có tác dụng làm da nhẵn mịn và xóa nếp nhăn.

Chuối tiêu: Chuối tiêu nghiền nát, trộn với nửa thìa dầu tràm, thoa lên mặt, có tác dụng xóa

nếp nhăn.

Dưa hấu: Vỏ dưa hấu sau khi rửa sạch dùng để xoa lên mặt, sau đó rửa mặt bằng nước sạch, có tác dụng làm cho da tươi tắn, mịn màng.

Muróp: Muróp bỏ vỏ rồi giã nát lấy nước, trộn với cồn và mật ong, thoa đều hỗn hợp lên mặt, đợi sau khi khô thì rửa mặt bằng nước sạch.

Dưa chuột: Dưa chuột rửa sạch, thái thành những lát mỏng đắp lên mặt, vừa có tác dụng làm mịn da, vừa loại bỏ nếp nhăn.

Cà chua: Cà chua thái nhỏ ép lấy nước, cho một chút mật ong vào trộn đều rồi thoa lên mặt. Hỗn hợp này có tác dụng xóa nếp nhăn rất tốt.

Hạt bí đỏ: Trong hạt bí đỏ có chứa rất nhiều các chất có kích thích tố, rất tốt trong việc bảo vệ da.

Dâu tây: Dâu tây thái lát đắp lên mặt, có tác dụng xóa nếp nhăn rất tốt.

Hạt dẻ: nhân hạt dẻ chín giã nhuyễn, trộn với mật ong thoa mặt, có tác dụng làm sạch da mặt, giảm nếp nhăn.

Lá trà: Lá trà có chứa nhiều thành phần hóa học phong phú, có thể làm chậm lại sự xuất hiện của nếp nhăn hoặc giảm bớt nếp nhăn. Ngoài ra, lá trà còn có thể ngăn ngừa rất nhiều bệnh về da làm ảnh hưởng đến vẻ đẹp của da. Thường xuyên uống trà sẽ giúp bạn giữ được làn da trắng mịn, làm chậm lại sự xuất hiện của nếp nhăn và giảm bớt nếp nhăn.

Cơm nắm: Cơm vừa nấu chín, lấy chỗ cơm dẻo nóng nhưng không quá nóng nắm lại thành nắm nhỏ, lăn nhẹ trên bề mặt da mặt, lấy đi chất bẩn và dầu bám ở bên trong lỗ chân lông. Lăn nắm cơm cho đến khi nắm cơm bóng dầu và đen, sau đó dùng nước sạch rửa mặt. Làm như vậy sẽ tạo sự thuận lợi cho quá trình hô hấp của da, giảm nếp nhăn.

Xương gà: Tuyệt đại bộ phận của tổ chức chân bì của da được cấu thành bởi các sợi đàn hồi, da thiếu chúng sẽ mất đi tính đàn hồi, nếp nhăn sẽ xuất hiện. Trong da gà và xương gà có chứa thành phần chính có trong sợi đàn hồi. Xương gà rửa sạch, nấu canh cùng với da gà, vừa có nhiều dinh dưỡng, uống thường xuyên còn có thể xóa nếp nhăn, làm da trở nên mềm mại.

Móng giò lợn: móng giò lợn 2 chiếc, rửa sạch, cho vào nồi nước sạch nấu thành dạng đặc sệt, tối trước khi đi ngủ, dùng bông tiệt trùng thấm rồi thoa lên mặt, khi ngủ chú ý không làm bẩn chăn. Sáng hôm sau rửa sạch mặt, làm như vậy trong nửa tháng thì nếp nhăn trên mặt sẽ giảm bớt.

Bia: Bia có nồng độ cồn thấp, có tác dụng tạo cảm giác ngon miệng khi ăn, giúp tiêu hóa tốt và thanh nhiệt, bia còn chứa rất nhiều vitamin B, đường và protein, bởi vậy nếu uống bia với lượng vừa phải có thể giảm bớt được nếp nhăn trên mặt.

Nhai kẹo cao su: Mỗi ngày nhai kẹo cao su khoảng 15 - 20 phút cũng có tác dụng làm đẹp bởi vì động tác nhai có thể thúc đẩy sự vận động của cơ mặt, cải thiện tuần hoàn máu, nâng cao hoạt động trao đổi chất của tế bào, từ đó mà giảm bớt nếp nhăn, da mặt trở nên trắng hồng.

16. THỰC ĐƠN CHỮA MỤN

Mụn trứng cá thường xuất hiện nhiều ở mặt vào thời kỳ thanh niên. chúng tôi xin giới thiệu với các bạn vài món ăn vừa ngon miệng lại vừa giúp bạn trị mụn trứng cá:

Tỏi, bạch cập nấu cá chép

1 con cá chép khoảng 250g, 3 củ tỏi, 15g bạch cập. Cá đánh vảy, bỏ vây, làm sạch, cho vào nấu canh cùng với tỏi và bạch cập. Cá chín thì có thể ăn, vừa ăn cá vừa uống canh, mỗi ngày 1 lần, dùng liền trong vài ngày.

Món canh này có tác dụng giải độc, thích hợp với những người bị mụn trứng cá.

Canh đậu xanh bo bo

80g nhân bo bo, 80g đậu xanh, 10g mật ong. Đậu xanh, nhân bo bo rửa sạch, cho vào nồi lấu, thêm nước vào hầm nhỏ lửa cho đến khi chín, rồi cho mật ong vào ăn nóng.

Món canh này có tác dụng thanh nhiệt giải khát, làm mềm da, cũng chữa được mụn trứng cá, da nhiều dầu.

Canh hải đới sinh địa đậu xanh thịt nạc.

Hải đới sinh địa 18g, đậu xanh 10g, trần bì 3g, thịt lợn nạc 100g. Hải đới rửa sạch, ngâm cho nở ra rồi thái chỉ, thịt lợn, trần bì rửa sạch thái chỉ, cho vào nồi cùng với sinh địa, đậu xanh, thêm nước vào, đun nhỏ lửa khoảng 2 tiếng, cho thêm ít muối ăn, nêm vừa là ăn được.

Món này có tác dụng thanh nhiệt giải độc, dưỡng âm, sử dụng thường xuyên có thể chữa được bệnh trứng cá liên tục tái phát.

Cháo nhân đào sơn tra lá sen

Nhân hạt đào, sơn tra, bối mẫu mỗi loại 8g, nửa chiếc lá sen, 60g gạo tẻ. 4 vị thuốc thái nhỏ, cho vào nồi nước đun 30 phút, sau đó lọc bỏ bã, lấy nước nấu cháo, ngày ăn 1 lần, ăn liền trong 7 ngày.

Món này có tác dụng hoạt huyết, thanh nhiệt giải độc, thích hợp với những người bị trứng cá nặng.

Cháo bo bo lá sơn tra hoa cúc

Lá sơn tra 9g, hoa cúc 6g, nhân hạt bo bo 30g, gạo tẻ 50g. Lá sơn tra, hoa cúc cho vào nồi, đổ 3 bát nước đun còn 2 bát, lọc bỏ bã, cho nhân hạt bo bo, gạo vào, thêm 1 lượng nước vừa đủ. Nấu chín cháo, ngày ăn 1 lần, ăn liền trong 10 ngày.

Món này có tác dụng thanh nhiệt giải độc, tiêu viêm giảm ho, thích hợp với những người mới bị mọc mụn trứng cá.

Cháo đậu đen củ ích mẫu

Đậu đen 100g, củ ích mẫu 50g, tô mộc, nhân đào mỗi loại 9g, gạo tẻ 150g. Trước tiên xay nhỏ củ ích mẫu, tô mộc, nhân đào, cho vào nồi đun với nước trong 30 phút, lọc bỏ bã. Dùng nước chắt được, cho thêm nước và đậu đen vào đun chín rồi cho gạo vào để nấu cháo. Khi cháo nhuyễn, cho thêm vào 1 ít đường đỏ, ngày ăn 3 lần, mỗi lần 1 bát nhỏ, cách 1 ngày ăn 1 lần.

Món này có tác dụng hoạt huyết thông máu, bổ thận, giảm đau.

17. TỰ LÀM MẶT NẠ CHO MẮT

Mặt nạ khoai tây: Khoai tây 1 củ rửa sạch, gọt vỏ, thái thành từng miếng nhỏ, cho vào máy xay nhuyễn thành dạng bột để sử dụng.

Mặt nạ dưa chuột: Dưa chuột 1 quả rửa sạch, gọt vỏ, cắt thành từng miếng nhỏ, bỏ vào máy xay nhuyễn.

Mặt nạ mướp: Mướp có tác dụng bảo vệ da rất tốt. Chọn những quả mướp còn nhỏ, bỏ hạt, xay thành bột, đắp lên phần mắt, có tác dụng chống dị ứng, làm sạch và trắng da.

Mặt nạ mật ong lòng đỏ trứng: 1 lòng đỏ trứng gà trộn với 1 thìa mật ong, thêm hai giọt dầu tràm. Mặt nạ được làm từ hỗn hợp này có tác dụng làm mịn da, chống nếp nhăn. Mỗi tuần làm 1 - 2 lần.

Mặt nạ sữa: Sữa 1 cốc cho vào tủ lạnh để lạnh, sau đó lấy bông thấm sữa thoa lên phần da mắt, ngày làm hai lần vào buổi sáng và buổi tối, mỗi lần làm khoảng 10 phút, có tác dụng làm tiêu bọng mắt.

Mặt nạ lá trà: Ngâm hai túi trà nhúng (không dùng hồng trà) vào nước lạnh, nhắm mắt lại, đặt lên mắt trong khoảng 15 phút.

Mỗi tuần làm 1 lần, chữa được quầng thâm mắt.

Mặt nạ trà cúc ngọt: Pha 1 cốc trà cúc ngọt, để nguội, dùng bông thấm nước trà rồi thoa lên mắt, để khoảng 15 phút, mỗi tuần làm hai lần, có tác dụng làm tiêu bọng mắt.

Mặt nạ ngân nhĩ: Đun ngân nhĩ đặc lại, cho vào một chiếc bình nhỏ rồi cho vào tủ lạnh để lạnh. Mỗi lần lấy ra khoảng 3 - 5 giọt nhỏ lên góc mắt và xung quanh mắt, có tác dụng làm trắng da, xóa nếp nhăn, tăng độ đàn hồi cho da, ngày làm 1 lần.

Mặt nạ dưa chuột lòng trắng trứng: Dưa chuột ép lấy nước rồi trộn với 1 lòng trắng trứng, cho thêm hai giọt dấm, có tác dụng giữ ẩm và làm trắng, mỗi tuần làm 1 - 2 lần.

18. MẶT NẠ ĐẮP MẶT TỰ CHẾ

Mặt nạ quả tươi

Mặt nạ đắp mặt bằng hoa quả tươi có chứa rất nhiều vitamin mà tác dụng phụ lại ít, bởi vậy nó là một trợ thủ đắc lực của các bạn gái trong công cuộc làm đẹp.

Mặt nạ lê: Lê 1 quả gọt vỏ bỏ hạt, xay nhuyễn, trộn thêm 1 thìa mật ong rồi thoa lên mặt, thích hợp với loại da khô.

Mặt nạ dâu tây: Dâu tây chín đỏ nửa cốc, cho vào máy xay trộn với 1 thìa nước cốt chanh và 2 thìa sữa chua, thích hợp với loại da dầu.

Mặt nạ chuối tiêu: Chuối tiêu lột vỏ xay nhuyễn rồi thoa lên mặt, sau khoảng 15 - 20 phút thì rửa sạch đi, dùng thường xuyên làm sẽ khiến da trở nên tươi tắn, mềm mại, thích hợp với da khô hoặc da nhạy cảm.

Mặt nạ táo: Táo gọt vỏ, thái miếng nhỏ, xay nhuyễn rồi thoa lên mặt. Nếu bạn thuộc loại da khô hoặc da nhạy cảm có thể cho thêm một lượng vừa phải sữa tươi hoặc dầu thực vật. Nếu da bạn thuộc loại da dầu thì nên cho thêm lòng trắng trứng, sau 15 - 20 phút dùng khăn bông và nước ấm rửa sạch. Cách 1 ngày làm 1 lần, 1 liệu trình là khoảng 20 ngày, có tác dụng làm cho da

mềm mại, giữ ẩm da và làm trắng da. Ngoài ra, mặt nạ táo còn có tác dụng loại bỏ mụn đầu đen, nếp nhăn, vết nám... Mặt nạ cà chua mật ong: Trước tiên ép cà chua lọc lấy nước, trộn với mật ong và một ít bột mì thành dạng bột hồ, thoa lên mặt, để trong khoảng 20 - 30 phút, có tác dụng giữ ẩm, làm trắng và mềm da. Sử dụng thường xuyên còn có thể loại bỏ nếp nhăn và trị mụn trứng cá. Thích hợp với loại da dầu.

Mặt nạ bột dưa hấu: Nước dưa hấu tươi trộn với nửa thìa sữa bột và một ít bột mì. Sau khi trộn đều, thoa lên mặt, để khoảng 20 phút thì rửa sạch đi, có tác dụng làm trắng da và se lỗ chân lông. Phương pháp này rất có hiệu quả đối với làn da bị đen do đi nắng.

Mặt nạ chanh: Chanh có chứa nhiều vitamin C. Chanh tươi 1 quả vắt vào nửa cốc nước, cho thêm 3 thìa to bột mì trộn đều rồi thoa lên mặt, để 15 - 20 phút rồi rửa sạch đi, hoặc có thể lấy 1 quả chanh tươi thái lát rồi đắp trực tiếp lên mặt, sau 15 - 20 phút thì bóc đi, rồi rửa sạch mặt. Mỗi ngày làm 1 lần, 1 liệu trình khoảng 7 ngày. Phương pháp này có tác dụng làm săn da, làm cho da trở nên tươi trẻ, mịn màng. Thường xuyên sử dụng có thể làm chậm lại quá trình lão hóa da. Nếu da bạn thuộc loại nhạy cảm hoặc đang bị viêm thì nên đem chanh lọc qua bởi vì chanh với tính axit mạnh có thể làm tổn thương đến làn da của bạn.

Mặt nạ quất trứng gà: Trứng gà 1 quả, lấy lòng trắng, quất 1 lát vắt lấy nước, trộn lòng trắng trứng với nước quất, cho thêm vào nửa thìa nhỏ mật ong và nửa thìa dầu ăn, sau khi trộn đều ngâm vào nước nóng để làm ấm hỗn hợp, phải chú ý không để nước ngập lẫn vào hỗn hợp). Sau đó thoa hỗn hợp lên mặt, ở những vùng có nếp nhăn có thể thoa nhiều hơn một chút. Khi thoa xong thì nằm thẳng trên giường, dùng một miếng vải sạch đắp lên mặt, sau khoảng 30 - 40 phút thì bỏ khăn ra, rửa sạch mặt.

Mặt nạ thập cẩm: Táo nửa quả, lê nửa quả, chuối tiêu 1 quả cho vào máy xay nhuyễn. Dùng bông tiệt trùng thấm hỗn hợp này thoa lên mặt, sau 30 phút thì rửa sạch đi.

Mặt nạ rau

Mặt nạ nước mướp: Mướp tươi xay lấy nước, trộn với 1 thìa bột mì rồi thoa lên mặt, sau khoảng 15 - 20 phút thì dùng nước ấm rửa sạch mặt. Do mướp có chứa rất nhiều vitamin, nếu thường xuyên sử dụng sẽ có tác dụng làm trắng da rất hiệu quả, duy trì được sự trắng mịn cho da.

Mặt nạ dưa chuột: Dưa chuột xay lấy nước, cho sữa bột, mật ong và vài giọt dầu gió, trộn đều rồi thoa lên mặt, sau 20 - 30 phút thì rửa sạch mặt. Hoặc dưa chuột có thể rửa sạch, thái lát rồi đắp trực tiếp lên mặt, có tác dụng giữ ẩm, làm trắng, xóa nếp nhăn, đặc biệt thích hợp với da

dầu.

Mặt nạ mướp đắng: Mướp đắng rửa sạch, bọc vào giấy giữ tươi chuyên dụng cho vào tủ lạnh để khoảng 15 phút. Sau đó, lấy ra, thái thành từng miếng mỏng rồi đắp lên mặt, kể cả mắt, để khoảng 20 phút. Chú ý là mướp đắng khi nào đắp mặt mới thái ra, nếu không sẽ làm mất đi thành phần nước có trong mướp đắng, không đem lại kết quả giữ ẩm như ý.

Mặt nạ ngân nhĩ: Ngân nhĩ, bạch chỉ, phục linh, ngọc trúc mỗi loại 50g, nghiền nhỏ thành bột, mỗi tối lấy 5g bột với 3g bột mì cho nước vào trộn đều, thoa lên mặt, sáng hôm sau thì rửa sạch.

Ngân nhĩ, bạch chỉ, phục linh, ngọc trúc có tác dụng giữ ẩm da, phục linh có tác dụng xóa nếp nhăn, khiến các thành phần trong vị thuốc ngấm thẳng vào da, bởi vậy những người bị viêm da nên cẩn thận khi dùng.

Mặt nạ khoai tây: Khoai tây gọt vỏ (chỉ cần 1/3 củ là đủ), xay nhuyễn, lọc bỏ nước, trộn với bột mì loại tốt thành hỗn hợp bột rồi thoa lên mặt, đợi khoảng 25 phút sau thì rửa sạch đi. Phương pháp này có tác dụng làm trắng da, đặc biệt là xóa quầng thâm mắt, hiệu quả sẽ cao hơn nếu cho thêm vào một chút sữa bột.

Mặt nạ cà rốt khoai lang: Cà rốt tươi 2 quả, khoai lang 1 quả, gọt vỏ, cho vào máy xay nhuyễn, thêm vào nửa thìa mật ong, 2 giọt dấm ăn, trộn đều rồi thoa lên mặt, đợi khoảng 20 phút thì rửa đi.

Mặt nạ bí khoai tây: Bí 1 lạng, khoai tây tươi 1 quả (khoảng 1 lạng), sau khi gọt vỏ, cho vào máy xay nhuyễn, thêm vào 2 giọt dấm ăn, 1 thìa sữa và nửa thìa mật ong, trộn đều rồi thoa lên mặt.

Mặt nạ làm từ sữa

Mặt nạ sữa: Sữa tươi 1 thìa, dầu tràm 4 - 5 giọt, bột mì, trộn đều lên rồi thoa lên mặt. Loại mặt nạ này có tác dụng làm da săn lại, nếu sử dụng thường xuyên có tác dụng xóa nếp nhăn, tăng cường hoạt tính và độ đàn hồi cho da, phù hợp với chị em ở độ tuổi trung niên và người già hoặc những phụ nữ khi sinh con mà mặt có quá nhiều nếp nhăn.

Mặt nạ sữa chua: Lấy một chiếc cốc và một miếng giấy lọc đặt lên miệng cốc, đổ sữa chua vào, bọc giấy giữ tươi rồi cho vào tủ lạnh bảo quản 1 đêm. Lấy 1 thìa sữa chua đọng ở trên giấy lọc trộn đều rồi thoa trực tiếp lên mặt, đợi sau 15 phút thì lấy nước ấm rửa sạch, rồi lấy phần nước ở phía dưới cốc thoa lên mặt. Mặt nạ sữa chua có tác dụng loại bỏ lớp chất sừng chết, làm

sạch da mặt.

Mặt nạ sữa - ngọc trai: Trộn một thìa canh sữa tách kem với bột ngọc trai, trộn đều sau đó thoa lên những chỗ có nếp nhăn trên mặt, hoặc toàn bộ phần mặt, sáng hôm sau dùng nước sạch rửa đi. Phương pháp này có tác dụng tăng cường vitamin C, làm trắng da, xóa nếp nhăn.

19. TẮM TRẮNG BẰNG THỰC VẬT

Lá dâu: Lá dâu có tính hàn, có tác dụng thanh nhiệt, sáng mắt... Tắm bằng nước lá dâu có tác dụng dưỡng da mà vẫn giữ được lượng dầu của da, thích hợp với những bạn gái có làn da thô ráp. Tắm bằng nước lá dâu thường xuyên sẽ giúp da bạn trở nên mịn màng, mềm mại. Phương pháp rất đơn giản: lá dâu khô 100g, cho vào nồi lẩu, đun trong khoảng 10 - 15 phút rồi đổ vào bồn nước tắm để tắm.

Bạc hà: Bạc hà có tác dụng tạo cảm giác mát mẻ, sảng khoái, chữa ngứa. Phương pháp tắm bạc hà thích hợp với những người mắc các chứng bệnh như nóng ngoài, ngứa da, sưng và đau họng, mắt kết màng, xung huyết....

Hoa cúc: Hoa cúc có tác dụng làm mát, thanh nhiệt, sáng mắt, tốt cho gan. Hoa cúc tươi 500 - 800g, cho vào nồi nước đun sôi rồi đổ vào bồn nước tắm đợi nước nguội bớt là có thể tắm. Tắm hoa cúc có thể chữa được các bệnh chóng mặt, hoa mắt... đồng thời còn có tác dụng làm cho da bạn trở nên trắng trẻo, mịn màng.

Xương căn: Người ở tuổi trung niên, người già và những người có nước da đen đều có thể áp dụng phương pháp này bởi vì xương căn có tác dụng giảm đau, điều hòa huyết áp, giảm đường trong máu, xóa nếp nhăn, linh hoạt các khớp chân tay, săn chắc cơ bắp, tiêu tan mệt mỏi. Xương căn 50 - 100g cho vào nồi nước đun sôi rồi đổ vào bồn nước tắm để tắm, rất có hiệu quả.

Cỏ kế: Cỏ kế có tác dụng cầm máu, thông tắc. Cỏ kế rửa sạch cho vào nồi đun khoảng nửa tiếng, lọc lấy nước, đợi nước nguội bớt rồi tắm, có thể tăng cường được độ đàn hồi cho da, nhất là đối với những sản phụ. Có thể cho thêm địa du, hoa hòe, đun lấy nước tắm, rửa hậu môn, có tác dụng cầm máu, chữa trị bệnh trĩ, nứt hậu môn...

Mách nhỏ: Làm đẹp với trà xanh

Trà xanh có chứa rất nhiều thành phần như: betacaroteu, vitamin C, vitamin E... có tác dụng làm chậm sự lão hóa, ngăn ngừa bệnh ung thư, ngăn ngừa đột biến gen, khống chế sự phát triển của u ác tính, giảm mỡ máu, giảm huyết áp, phòng chống các bệnh về tim mạch, ngoài ra còn có

tác dụng phòng tránh cảm cúm, sâu răng, chữa bệnh hôi mồm..

Ngoài ra, thoa trà xanh lên mặt còn có tác dụng tăng cường sức đề kháng cho da, bổ sung lượng nước tiêu hao.

II. CHẾ ĐỘ ĂN LÀM ĐẸP

1. ĂN DƯA CHUỘT GIẢM BÉO

Hiện nay, ở nước ngoài rất thịnh hành phương pháp làm đẹp bằng dưa chuột, dùng nước dưa chuột làm sạch da và dưỡng da, dùng dưa chuột hoặc dưa chuột xay nhuyễn để đắp mặt, giảm bớt nếp nhăn.

Dưa chuột có tính hàn, ngoài tác dụng giải khát lợi tiểu mà ai cũng biết, dưa chuột còn có tác dụng giảm béo. Các nhà khoa học qua nghiên cứu đã chứng minh: Dưa chuột có tác dụng khống chế đường chuyển hóa thành mỡ, giảm bớt sự tích tụ mỡ trong cơ thể, đạt được hiệu quả giảm béo.

2. ĂN CHẬM GIẢM BÉO

Giảm bớt tốc độ ăn, mỗi miếng thức ăn đưa vào miệng cố gắng nhai lâu rồi từ từ nuốt, làm như vậy có thể để đại não có thời gian để hình thành tín hiệu "no", kích thích vùng no ở khâu não dưới, tiêu tan cảm giác đói. Khi lượng đường trong máu tăng đến một mức độ nhất định, khu vực này sẽ phát tín hiệu ngừng ăn.

Bởi vậy, nên chọn ăn những loại thức ăn cần nhiều thời gian để nhai như rau xanh, các thực phẩm có sợi to.... Nếu bạn ăn, nhai quá nhanh, vùng no ở khâu não dưới không kịp phát ra tín hiệu (thông thường cần khoảng 20 phút để có tín hiệu phản xạ) bạn sẽ ăn quá nhu cầu mà không biết. Bởi vậy, ăn chậm là một phương pháp giảm béo rất tốt.

3. UỐNG NƯỚC GIẢM BÉO

Nước là 1 trong 6 nguyên tố lớn không thể thiếu trong cơ thể người, mỗi ngày phải uống ít nhất từ 6 - 8 cốc nước lọc. Tác dụng của nó là:

- Nước có tác dụng giúp kích thích quá trình trao đổi mỡ trong cơ thể, khống chế cảm giác thèm ăn.
- Nước có tác dụng ngăn ngừa sự ứ đọng dịch thể, uống đủ nước có thể khiến cơ

thể dự trữ được lượng dịch thể mới, bài dịch lợi tiểu.

- Trước mỗi bữa ăn uống 1 cốc nước ấm, tạo cảm giác no cho dạ dày, giảm cảm giác đói.
- Nước có thể giúp thận bài tiết những chất cặn, chất độc ra khỏi cơ thể trong quá trình phân giải tế bào mỡ.
- Trước bữa sáng uống 1 cốc nước có tác dụng rửa ruột và dạ dày, có lợi cho thận, đồng thời bổ sung lượng thành phần nước thiếu hụt trong máu, phòng tránh bệnh tim.
- Lượng nước bổ sung đầy đủ cho cơ thể sẽ giúp giữ ẩm da, làm da trở nên mềm mại. Bởi vậy, cho dù là xét từ góc độ làm đẹp hay giảm béo thì uống nước cũng là một phương pháp tuyệt diệu, nhất là đối với những người béo mập. Do vậy, bạn nên thường xuyên uống nước.

4. ĂN SÁNG GIẢM BÉO

Buổi sáng tinh thần thường hưng phấn, hiệu suất làm việc rất cao, bởi vậy nhất thiết phải đảm bảo cung cấp một lượng năng lượng nhất định cho cơ thể, bữa sáng không những phải ăn mà còn phải ăn ngon một chút.

Có một số người để giảm béo thường cố tình không ăn bữa sáng, thực tế làm như vậy là không tốt. Bởi vì cảm giác quá đói khi ăn bữa trưa và bữa tối ngược lại sẽ làm tăng khả năng hấp thụ của ruột và dạ dày, không những không giảm được béo mà thậm chí còn khiến bạn trở nên béo hơn. Các vận động viên sumô tại sao lại có thể béo như vậy? Nguyên nhân là do họ chỉ ăn ngày hai bữa, không ăn bữa sáng, chỉ ăn bữa trưa và bữa tối. Do số lượng bữa ăn giảm, thời gian bụng rỗng kéo dài, lượng thức ăn mỗi bữa tự nhiên sẽ tăng lên, những thức ăn đưa vào cơ thể được hấp thụ toàn bộ, do đó mà trọng lượng cơ thể tăng lên. Ngoài ra, khi đói, khả năng bảo vệ năng lượng tích trữ trong cơ thể tăng mạnh, dẫn đến hiện tượng tích lũy mỡ như ở bướu lạc đà. Bởi vậy, những bạn muốn giảm béo nhất thiết không được giảm béo bằng cách không ăn bữa sáng, nếu bạn muốn lên cân thì lại có thể áp dụng phương pháp ngày ăn hai bữa để tăng cân.

Các chuyên gia về ẩm thực đã liệt " duy trì bữa sáng hàng ngày" vào vị trí thứ hai trong 6 yếu tố cần thiết để có thể kéo dài tuổi thọ, đồng thời họ cũng cho rằng ăn sau khi dậy khoảng 30 phút là tốt nhất. Ăn vào bữa sáng, quá trình trao đổi chất diễn ra mạnh mẽ, quá trình phân giải cũng sẽ nhanh chóng làm tiêu hao đi lượng nhiệt lượng được đưa vào cơ thể. Bởi vậy, bạn

không nên lo lắng về vấn đề bị tăng cân do ăn sáng.

5. ĂN DẤM GIẢM BÉO.

Những bạn bị béo tự nhiên, ngoài uống thuốc điều trị, tham gia các vận động rèn luyện thân thể, ăn ít vào bữa tối, cũng nên ăn nhiều dấm. Bởi vì trong dấm có chứa axit amin, ngoài tác dụng thúc đẩy quá trình chuyển hóa mỡ thừa trong cơ thể thành thể năng, dấm còn có tác dụng khiến cho quá trình trao đổi mỡ, protein diễn ra thuận lợi, từ đó làm cơ thể giảm trọng lượng.

6. TRỨNG GÀ GIẢM BÉO

Trong xã hội hiện đại, nguyên tắc cơ bản của việc ăn kiêng thì ai cũng biết, đó là phải giảm thiểu lượng calo, chất protein và các thành phần dưỡng chất có khả năng hấp thụ năng lượng cao. Vấn đề là: khi ăn kiêng thì con người sẽ cảm thấy đói, hơn nữa sự kiên trì cũng sẽ không kéo dài, khi có cảm giác muốn ăn thêm một thứ gì đó thì phải kiềm chế cảm giác thèm ăn bằng cách nào? Ngoài ra, bạn còn phải suy nghĩ xem chế độ ăn uống như vậy có cân bằng hay không. Bạn phải ghi nhớ một điều: đừng vì muốn có một thân hình thon thả mà làm cho mặt mình xanh như tàu lá, cơ thể gầy yếu không có sức sống.

Trong số những vấn đề này, không có vấn đề nào có thể giải quyết một cách triệt để. Chúng ta vô cùng hi vọng sẽ phát minh ra được một phương pháp ăn kiêng mới. Vấn đề then chốt là ở chỗ giảm cảm giác thèm ăn, áp dụng các phương pháp chế biến đơn giản, giảm thiểu đến mức thấp nhất cảm giác thèm ăn đối với những món ăn bạn không nên ăn. Trước bữa trưa và bữa tối, ăn 1 quả trứng gà luộc chín để cả vỏ, buổi sáng cũng ăn 1 quả trứng gà luộc. Tại sao lại phải ăn trứng gà? Bởi vì đây là nguồn cung cấp protein hoàn hảo nhất, chỉ có 75 calo mà lại chứa một lượng vitamin và khoáng chất phong phú: vitamin A, vitamin B phức hợp, vitamin D, vitamin E, canxi, sắt và phốt pho.

Căn cứ vào những nghiên cứu mới nhất cho thấy, nguy cơ về cholesterol đã bị mọi người thổi phồng lên quá mức. Tuy nhiên, nhiều bác sỹ vẫn cảnh báo mọi người không nên ăn quá nhiều trứng gà. Nhưng dù sao đây cũng chỉ là phương pháp ăn kiêng trong một giai đoạn ngắn, một cô gái tràn trề sức sống thanh xuân có lẽ chưa cần thiết phải lo lắng đến vấn đề tim không chịu đựng được. Tuy nhiên, bạn cũng hãy nên đi hỏi ý kiến của bác sỹ! Việc hỏi ý kiến bác sỹ trước khi bắt đầu ăn kiêng là một việc làm luôn luôn đúng.

Sau khi bạn ăn trứng gà, mỗi bữa ăn sẽ đem lại cho bạn cảm giác vui vẻ bởi vì ngoài bột mì và

đường là những thứ bạn tuyệt đối không được ăn, bạn có thể thay đổi chúng loại đồ ăn.

Hàng ngày, tổng lượng calo bạn phải đưa vào cơ thể là khoảng 1.000 calo, đừng vì cho rằng mình béo hay gầy mà tăng hoặc giảm lượng calo cần thiết bởi vì lượng calo mà mỗi người cần là giống nhau.

Trứng gà giúp bạn ăn ít mà vẫn cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng cần thiết.

7. NHỮNG ĐỒ ĂN NÀO CÓ THỂ GIÚP BẠN TRONG VIỆC ĂN KIÈNG GIẢM BÉO?

- Mỡ và dầu. Mỗi ngày không được sử dụng quá 3 thìa cà phê dầu thực vật (dầu ngô, dầu đậu nành hoặc dầu trộn) hoặc bơ với lượng tương đương. Không được dùng dầu để rán đồ ăn, nhưng có thể dùng để trộn sa lát hoặc để làm gia vị. Bơ tốt nhất là quét lên bánh mì hoặc bánh bao để ăn, hoặc cũng có thể cho thêm vào món ăn để tạo hương vị.
- Khoai tây hoặc các món ngũ cốc khác. Mỗi ngày ăn một củ khoai tây to vừa phải, hoặc các món ngũ cốc khác như khoai lang, 1 bắp ngô, 1 cốc ngô hạt, mì sợi hoặc mì ống.
- Rau xanh. Mỗi ngày nên ăn hai lần hoặc ít ra một lần thì lượng cũng phải nhiều. Có một số người do không thích nên ăn rau xanh rất ít. Họ không biết rằng trong rau xanh có chứa lượng vitamin rất phong phú, đặc biệt là vitamin C (ví dụ như súp lơ, cà rốt, bí đỏ, rau chân vịt, rau cải...). Nhưng khi chế biến cần chú ý không được cho quá nhiều nước, cũng không được nấu hoặc xào quá lâu để tránh làm mất đi các vitamin có trong rau.
- Hoa quả. Mỗi ngày phải ăn hoa quả 3 lần, tốt nhất là nên ăn hoa quả tươi, không nên cho thêm đường hoặc sữa. Nếu muốn thay đổi có thể ép thành nước, tạo thành hỗn hợp nước quả. Mỗi ngày nên ăn 1 lần các loại hoa quả có chứa nhiều vitamin C như 1 quả quýt vừa (hoặc 120ml nước quả), nửa quả bưởi (hoặc 120ml nước quả), nửa quả dưa hương, 1 cốc dâu tây hoặc 240ml nước cà chua.

Bạn có thể chọn ăn các loại hoa quả khác nhau trong những loại hoa quả được liệt kê dưới đây, hoặc ép thành nước hoa quả thập cẩm, nhưng bạn phải chú ý đến số lượng đã được ghi rõ.

1 quả táo, lê, đào hoặc chuối; 2 - 3 quả mận, mai, hoặc mai khô; 1/4 pound anh đào hoặc nho; nửa cốc nước lê không ngọt; nửa quả dưa ngọt (vỏ xanh) hoặc nửa quả đu đủ; nửa cốc dâu tây;

một miếng dưa hấu (dày 3cm, rộng 30cm); 2 thìa nhỏ khô; 1 quả xoài.

Tốt nhất là bạn hãy lập một bảng, phân bố đều những đồ ăn cần đưa vào cơ thể, đồng thời ghi rõ đơn vị.

8. CẦN CHÚ Ý GÌ KHI SỬ DỤNG MÓN SA LÁT ĐỂ GIẢM BÉO?

Các bạn gái bây giờ rất thích ăn món sa lát, có thể là do đó làm một món ăn tươi ngon, nhưng nếu bạn cho rằng rau xanh không chứa nhiệt lượng nên có thể dùng để giảm béo thì bạn quả là sai lầm.. Rau xanh quả thật có chứa rất nhiều vitamin và khoáng chất, rất có tác dụng trong việc bảo vệ da, không những thế chất xơ có trong rau xanh có thể phòng tránh được bệnh táo bón. Tuy nhiên, nếu thiếu protein, làn da đẹp đẽ của bạn sẽ mất đi tính đàn hồi, trở nên khô ráp. Hơn nữa, thiếu protein bạn sẽ mất cảm giác đói, bởi vậy những người bình thường không hề biết rằng những người béo mập mà họ thường xuyên trông thấy, bề ngoài có vẻ rất khỏe mạnh, nhưng trên thực tế họ lại đang mắc bệnh thiếu máu, nguyên nhân là do hiện tượng thiếu protein gây ra. Nếu như họ tuân thủ theo nguyên tắc ăn đủ 3 bữa thì không những làm mất đi cảm giác thèm ăn mà còn cải thiện được tình trạng thiếu máu.

Ăn sa lát không thể béo được bởi vậy bạn hãy yên tâm mà sử dụng, tuy nhiên nếu bạn cho quá nhiều nước sốt lòng đỏ trứng gà thì lượng calo sẽ tăng lên rất cao. 1 thìa (13g) nước sốt lòng đỏ trứng gà chứa 80 calo, khi ăn sa lát nên ăn ít nước sốt lòng đỏ trứng gà và các loại nước sốt có chứa nhiều dầu.

9. BIA VÀ CÔCA CÓ LÀM TĂNG CÂN KHÔNG?

Có người cho rằng cồn không thể chuyển hóa thành calo, nhưng trên thực tế 1g cồn có thể sản sinh ra khoảng 7 calo nhiệt lượng. Một cốc bia to khoảng 260 calo tương đương với 1 bát cơm to. 1 chai bia (khoảng 160g) chứa 160 calo, tương đương với 1 bát cơm. Bởi vậy, nếu bạn uống 1 chai bia với hai chai rượu trắng thì cho dù những thức ăn khác bạn ăn ít đi thì nhiệt lượng cần thiết cung cấp cho cơ thể cũng đã vượt quá yêu cầu.

Có rất nhiều người cho rằng nước hoa quả hay nước côca cũng giống như nước uống bình thường, sự thật không phải như vậy, 1 chai côca 200ml hoặc nước quả (chứa khoảng 80 calo), khi bạn uống vào thì cơ thể sẽ hấp thụ toàn bộ số nhiệt lượng đó. Nhất là uống khi vừa vận động xong, và như vậy thì năng lượng được hấp thụ đã vượt qua năng lượng bị tiêu hao, bởi vậy bạn phải thật chú ý đến vấn đề này.

10. ĂN UỐNG ÍT CALO KẾT HỢP VỚI VẬN ĐỘNG GIẢM BÉO

Ăn uống ít calo kết hợp với vận động. Đây là phương pháp căn bản nhất và tốt nhất để giảm số cân dư thừa trong cơ thể. Nhưng bạn cần phải chú ý rằng thời gian vận động cũng sẽ kích thích sự thèm ăn. Một khi ngừng vận động, sẽ rất khó kiểm soát được chế độ ăn uống, và nhu vậy năng lượng được đưa vào sẽ lớn hơn năng lượng bị tiêu hao, tế bào mỡ trong cơ thể sẽ phát triển, bạn sẽ tăng cân nhanh hơn. Ăn kiêng quá mức sẽ dẫn đến tình trạng thiếu dinh dưỡng, làm mất cân bằng quá trình phân giải, bài tiết trong cơ thể, gây ra chứng bệnh chán ăn, ảnh hưởng đến sức khỏe của bạn.

11. CÁCH UỐNG NƯỚC ĐÚNG ĐỂ TẠO HIỆU QUẢ GIẢM BÉO

Trên thực tế, uống nước đúng cách là vấn đề then chốt để giảm thể trọng. Bởi vì cơ thể người nếu không có nước thì quá trình phân giải mỡ sẽ không được diễn ra một cách bình thường. Ngoài ra, lượng nước trong cơ thể giảm, chức năng của thận cũng không được phát huy như bình thường, nhiệm vụ xử lý chất độc trong cơ thể sẽ phải do gan đảm nhiệm. Mà một chức năng khác của gan là tham gia vào quá trình trao đổi năng lượng trong cơ thể, khi nước trong cơ thể không đủ, chức năng phân giải mỡ của gan sẽ bị ảnh hưởng, như vậy sẽ không có lợi cho việc giảm cân.

Đương nhiên, không phải cứ uống càng nhiều nước càng tốt, thông thường mỗi người hàng ngày nên uống từ 2.2 - 2.7 lít nước. Sáng sớm tỉnh dậy uống 1 cốc nước, buổi sáng uống 2 cốc nước, buổi chiều và buổi tối uống 3 - 4 cốc nước. Uống nước nên uống ít một và uống làm nhiều lần. Khi ăn nhiều thịt, nên uống nhiều nước một chút; khi cường độ luyện tập cao cũng nên uống nhiều nước; mồ hôi ra nhiều cũng phải bổ sung thêm nước cho cơ thể, có như vậy thì mới có lợi cho sức khỏe.

12. PHƯƠNG PHÁP GIẢM CÂN ĐƠN GIẢN NHẤT TRÊN THẾ GIỚI

Cách thực hiện:

Bước 1: Đứng thẳng, chân rộng bằng vai, mũi bàn chân hướng về phía trước, hai tay đưa ra phía sau nắm lại với nhau, lòng bàn tay hướng vào trong.

Bước 2: Thẳng lưng, nửa thân trên gập xuống phía trước cho đến khi thẳng dọc với mông.

Bước 3: Nửa thân trên cố hết sức gập xuống phía dưới, đồng thời hai tay đan vào nhau duỗi thẳng ra phía trước, giữ khoảng 15 giây rồi buông xuôi hai tay, trở về tư thế ban đầu.

Điểm mấu chốt là: phải chú ý đến vị trí của hai vai, vai luôn luôn phải buông xuôi và ngửa ra phía sau, cuộn một chiếc áo gilê hoặc một chiếc khăn mặt, đệm ở giữa ghế và phần lưng dưới, để tránh khi ngồi người trượt xuống phía dưới. Khi đi bộ, lưng thẳng, vai xuôi, đầu ngẩng cao, ngực vươn thẳng, dung tích của phổi có thể tăng 20 - 50%, lượng không khí hít vào nhiều, số lượng các tổ chức trong cơ thể nhận được oxy cũng tăng lên, cơ thể sẽ không dễ bị mệt mỏi.

Đi bộ trong mưa: Ngày càng có nhiều người đi bộ ngoài trời khi có mưa nhỏ, mưa có thể làm sạch bụi bẩn, làm sạch không khí, có tác dụng điều chỉnh huyết áp, làm cho tinh thần sáng khoái.

Tắm nắng: Chuyên gia về thần kinh ở NewYork, Mỹ nói rằng, ánh sáng mặt trời là một loại chất kích thích tự nhiên. Phương pháp giúp cho thần kinh tỉnh táo tốt nhất là đi bộ hoặc chạy chậm dưới ánh nắng mặt trời buổi sớm. Làm như vậy sẽ giúp cho cơ thể tích lũy được một lượng lớn vitamin D, tăng cường sức khỏe cho xương cốt và răng.

13. NGUYÊN TẮC ĂN UỐNG ĐỂ GIẢM CÂN

Muốn có một cơ thể thon thả, trước hết phải có một cuộc sống sinh hoạt có quy củ và chế độ ăn uống khỏe mạnh. Muốn giảm cân, trước hết bạn phải kiểm tra xem cuộc sống hàng ngày của mình đã tuân thủ theo những quy tắc dưới đây hay chưa:

Chế độ ăn uống tích cực: Chế độ ăn phải cân bằng, lượng thức ăn đưa vào cơ thể phải phù hợp. Nhất thiết phải ăn bữa sáng, các loại ngũ cốc, hoa quả, rau xanh phải được phân phối cân bằng và hợp lý trong 3 bữa ăn.

Tập thói quen ăn sáng: Các nhà dinh dưỡng cho rằng, việc ăn sáng sẽ làm cho quá trình trao đổi chất diễn ra sớm hơn.

Ăn nhiều đồ ăn có chất xơ: Những đồ ăn có chất xơ không những khiến bạn ăn no mà còn ngăn cản không cho cơ thể hấp thụ quá nhiều calo. Các chuyên gia đã chứng minh rằng nếu hàng ngày bạn đưa vào cơ thể 20 -35g đồ ăn có chất xơ thì mỗi ngày bạn sẽ giảm được 90 calo, điều này có nghĩa là 6 tháng sau, bạn sẽ giảm được 2.3kg mỡ.

Ăn ít và ăn nhiều bữa: Nếu bạn kiểm soát được lượng nhiệt lượng đưa vào cơ thể hàng ngày thì việc ăn ít và ăn nhiều bữa sẽ giúp bạn ngăn ngừa được hiện tượng tăng cân, đồng thời duy trì sự cân bằng nhiệt lượng trong cơ thể.

Tăng nhanh tốc độ của vòng tuần hoàn trao đổi chất: Muốn khỏe mạnh và giảm cân nhanh, trước tiên phải thải hết toàn bộ các chất thải ra khỏi cơ thể, mà phương thức đào thải chất thải lại tăng cường quá trình tuần hoàn bên trong cơ thể. Phương pháp đơn giản nhất là duy trì ngày 3 bữa ăn, mỗi ngày vận động khoảng 30 phút. Ngoài ra, nếu mỗi ngày ăn thêm một ít tương ớt hoặc mù tạt thì cũng giảm được thêm 45 calo.

Không nên ăn mặn: Bình thường ăn mặn cũng đã không tốt cho cơ thể, dễ sinh các bệnh về tim, cao huyết áp, đái đường, bệnh thận... bởi vậy, mỗi ngày chỉ cần đưa vào cơ thể 500 mg muối là đủ.

Ăn táo chống cảm giác đói: Trong táo có thành phần được gọi là keo quả, có tác dụng khống chế cảm giác thèm ăn, làm chậm lại quá trình tiêu hóa của hệ tiêu hóa, do đó sau khi ăn táo xong sẽ rất lâu mới cảm thấy đói.

Uống đủ lượng nước cần thiết: Mỗi người mỗi ngày cần uống khoảng 2.2 - 2.7 lít nước. Nói như vậy không có nghĩa là nhất thiết phải bắt mình uống thật nhiều nước, mà chỉ cần uống một lượng vừa đủ. Ngoài nước uống, cơ thể bạn có thể lấy nước từ những nguồn khác như từ hoa quả, rau xanh, canh... Nếu lượng nhiệt lượng đưa vào cơ thể không đủ thì cơ thể bạn sẽ tự động điều tiết, làm chậm lại quá trình trao đổi chất để đảm bảo lượng năng lượng được tích trữ. Bởi vậy, nếu muốn giảm cân và để cơ thể vận hành được bình thường, bình quân mỗi ngày bạn phải đưa vào cơ thể khoảng 1.200 - 1.600 kilô calo. Những người vận động nhiều thì lượng nhiệt lượng đưa vào cơ thể phải nhiều hơn một chút.

Nhai kẹo cao su không đường: có thể tăng nhanh khoảng 20% quá trình trao đổi chất. Qua nghiên cứu cho thấy những người nhai kẹo cao su mỗi giờ tiêu hao được nhiều hơn những người không nhai kẹo cao su là 11 calo. Có 1 giả thiết vui như thế này, nếu 1 người chỉ cần tỉnh dậy là bắt đầu nhai kẹo cao su thì sau 1 năm, người đó sẽ giảm được 4.5 kg mỡ.

Chia sẻ ebook : <http://downloadsachmienphi.com/>

Tham gia cộng đồng chia sẻ sách : Fanpage : <https://www.facebook.com/downloadsachfree>

Cộng đồng Google : <http://bit.ly/downloadsach>