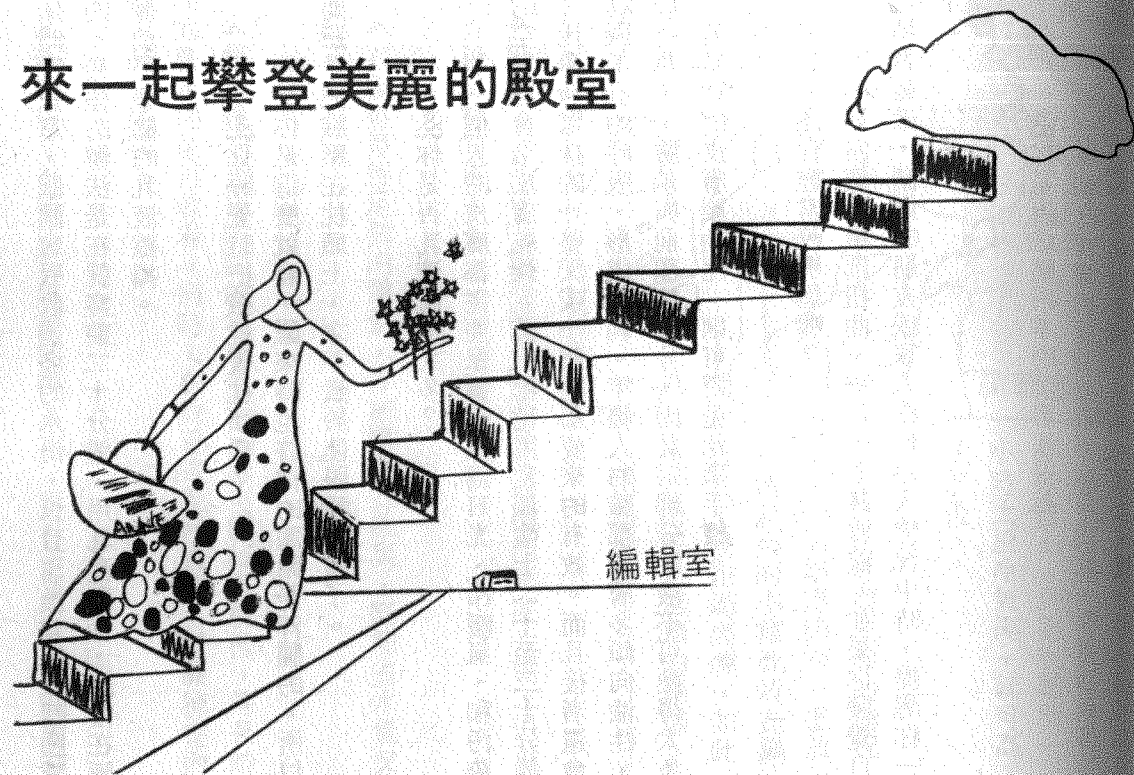


來一起攀登美麗的殿堂



編輯室

你的睡眠充足嗎？
「一天睡八個鐘頭」的說法未必正確。睡眠的需要因人而異，不過大部份人至少需要六個鐘頭的舒適睡眠。不要隨便養成在壞沙發床上睡眠的習慣。好的床墊對美容頂重要呢。醫生們說好的床墊多半是質料堅硬的那種。至於堅硬的程度則視你的喜好而定，不過至少要能支持你的背脊。

上床前你敷面嗎？
就寢之前，通常一般人都用乳液按摩眼睛四周。若是在上

編輯室



您是否常覺得頭皮屑很多，很煩人，而皮膚又黑很討厭呢？沒關係，這裏我們提供了幾個治療的方法，您不妨試試看。

● 討厭的頭皮屑 ●
● 病因：皮膚的自然代謝被頭髮遮蓋，因不易掉落而形成。
① 頭部皮膚細胞脫落、油脂聚積。
② 頭部角質層的作用失調，致頭皮乾燥引起裂縫而使外界細菌侵入，造成污物的堆積。

③ 神經質和偏食會造成油性頭皮症。

④ 一陣時期的用腦過度及情緒緊張，會使頭皮屑增多且感發痒。

⑤ 洗頭次數太少。

● 治療：以適當的洗髮、刷髮來防治。

① 促進體內的性腺、卵巢、副腎、甲狀腺、皮質等機能的健全，才能使頭髮與頭皮健康。

② 盡量減少燙髮次數，燙髮藥品、染髮劑、洗頭劑都含有強碱，會破壞構成皮膚的蛋白質。

③ 心平氣和，勿操心焦慮而過分消耗神經，能防止頭皮的產生。

④ 到美容院洗髮時，勿讓吹風器烘吹過久，否則油脂盡失頭皮乾燥，很快又出現一片白屑。

⑤ 乾性頭肌應常以油脂按摩，滋潤營養；洗髮時，也應注意不過分清洗掉油質，保持頭皮應有的油潤度。

⑥ 含豐富維他命A的綠色水果、蔬菜、牛油、魚肝油，是對頭皮有直接營養的食物。

⑦ 油性髮質易生脂漏性頭皮，不易發痒，可將紗布貼在毛刷上刷髮，則頭屑會黏附其上而清除。

親愛的女同學們：

您是否因為功課忙碌，而忽略自己的儀容呢？

在此！編輯同仁為您介紹了幾個使您更美麗的方法，來吧！讓我們一齊來努力，把自己，把生命裝點的更美麗。

有人說，女孩子是水，是蜜糖，是鮮花，是彩蝶，那麼我們何嘗不努力地來展示我們的彩衣，盼望校園裏能綻開出更多更美麗的花朵。

來吧！讓我們活得更美麗，更努力，更有意義。

△男同學們，堂您的四周，有含苞的小花要開放時，請您讚美她，鼓勵她。