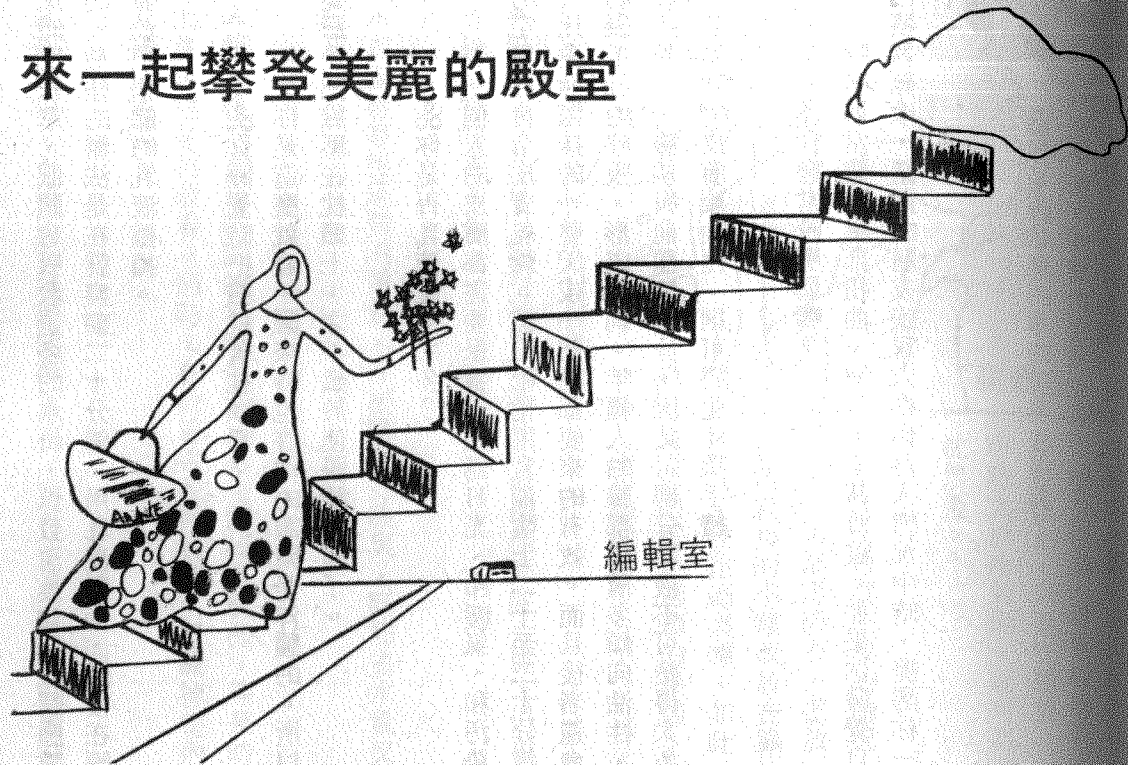


來一起攀登美麗的殿堂

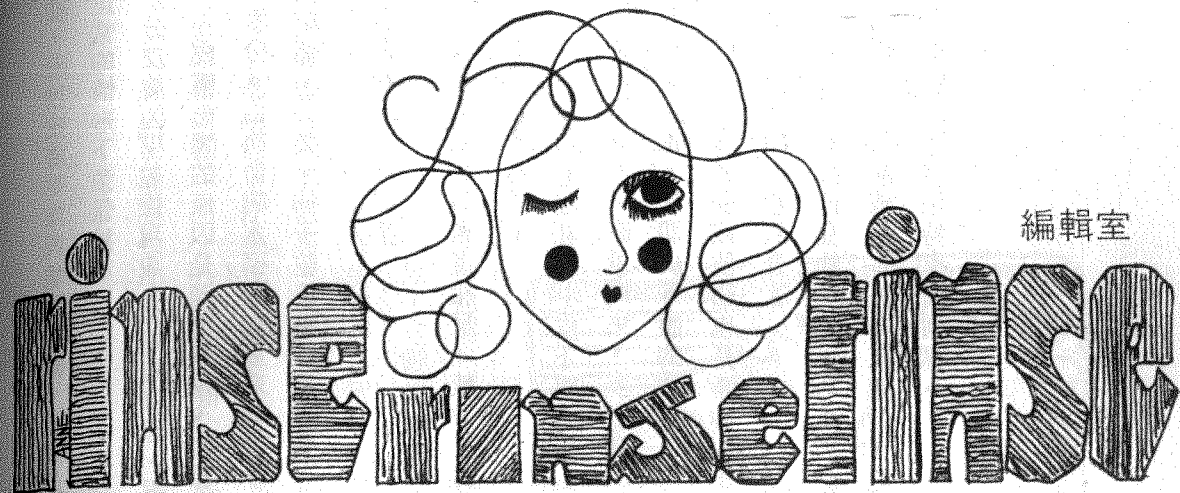


編輯室

❖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。

❖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

床時間按摩，眼睛會吸收過多的水份，以致清晨起床眼睛腫腫的。最佳的辦法是在就寢前二十分鐘，用乳液敷面，然後在睡覺前把多餘的乳液擦掉。

❖你睡覺時把臉枕著枕頭嗎？

如果你是這麼就寢，醒來時也許你的眼睛是浮腫的。所以要避免把臉壓在枕頭上，才不致於使眼睛發腫了。

❖你是否乳液塗得太多了？

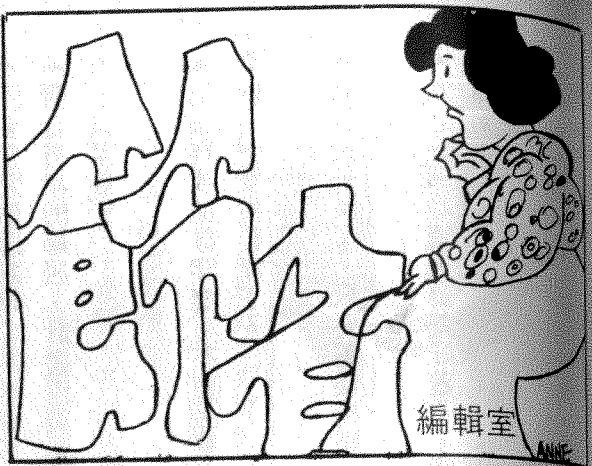
每一個人的皮膚都需要保養。因為日光、冷暖氣、和污染的空氣都會令皮膚乾燥。臉上稍稍用乳液塗上二十至三十分鐘，比濃妝豔抹的一整天或一整晚都要來的有效。而且後者還會妨礙毛孔的呼吸，形成粉刺。年輕人的臉部皮膚多傾向油性，好比鼻子，臉頰與前額等部分，因此這部分乳液不可塗得太厚。若是你的皮膚屬油性，則可避免此項手續。

❖你經常咬嘴唇嗎？

咬嘴唇常使得臉部扭曲、變形，不甚雅觀。如果你發覺自己積習難改，請你的朋友或家人在你落入情況中時，提醒你一下。

❖你是否依照四季的美容法保養？

不同的季節，皮膚的保養也就不同，因此，你應該隨著季節的不同，而作不同的美容。夏日的陽光、暖和的天氣和濕氣



▲假如晚上熱得睡不著，需開冷氣時，可不要開整個晚上，只要在睡前一小時大放冷氣後，就可高枕無憂。

▲目前物價上漲的情況下，一切都得節省，把放在烤箱裏的小雞改放在鍋裏煮，或在鍋裏燻，如此所省的電是烤箱的兩倍，您不妨試試。

▲用一〇〇瓦特的燈泡跟用六個25瓦特燈泡亮度一樣，但可節省50瓦特的電力。

▲衣服要等待足夠的數量，才放進洗衣機裏，既節省水量又省電。

▲每天晚上黃金時間的電視廣告，妳可關掉電視機，等長時間的廣告過後再收看。同時，在放看電視節目時，可關掉室內燈或減低照明。

▲冬天時，不要把暖熱機開得太大，寧可多穿衣服、關緊窗

都會令皮膚看起來油光光的，對毛孔的清理比較費神。在冬天，皮膚就變得乾癟，粗糙，此時宜用乳液或中性收斂水按摩之。

❖你的頭髮是否乾枯，沒有一點兒光澤？

如果你的頭髮很健康，卻沒有光澤，洗頭髮時當特別留意，將洗髮精全部沖洗乾淨。最好採用中性洗髮精，才不會把自然的油份洗掉太多。

❖你容易為漂亮的鞋子所誘惑嗎？

穿了一雙不合脚的鞋子，很痛苦，臉部表情就會不對勁，當然對美容的妨礙就很大了。若是購買時，鞋子不合脚，自然日後你也不會覺得舒服，因此別買下來。在商店裏試鞋子時，最好穿久一點，走走看，看看會不會不舒適。

❖你是個懶骨頭嗎？

斜靠在椅子上，看起來很舒服，對於背部卻是很大的威脅。坐著時，將背部稍稍靠著椅背，可以消除肩部的緊張與疲勞。若是站立的姿勢不正確，給人一種腫脹的感覺。把肚子往裏縮，肩膀放鬆，你會覺得比較輕鬆，而且站得比較持久。

❖你香水擦得很濃嗎？

香水的作用是吸引鄰近的人。因此，如果你參加一個大宴會，或人多的場合，應該稍稍噴點香水，但是不可噴得太濃。

戶、或用壁爐。

▲不要永遠在同一家肉舖、或雜貨店購物。

▲晚上，關閉您不必要的燈、電器等。

▲當您外出時，除了冰箱外，必需切斷所有的電源。

▲如果您住的公寓是裝設中央系統控制的冷氣，最好在每個房間裝一個溫度計，可適當調節房內溫度。

▲時常檢查水龍頭是否關緊，不然小水滴會積少成多，浪費水，增加開銷。

▲當您洗手或洗碟子時，最好是把水放在水槽裏，不要對著水龍頭沖洗。

▲洗澡時，用淋浴的方式要比用浴缸來得經濟，用一次浴缸洗澡的水，可使您淋浴四至五次。

▲當您要打長途電話或國際電話時，最好的時間是在早上六點以前，晚上九點以後，可便宜60%。

▲看電影最好避免選例假日或星期天，去討好黃牛。