

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？

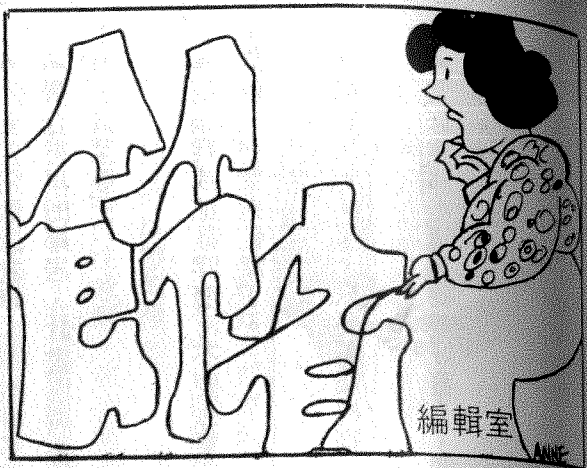
每一個人的皮膚都需要保養。因為日光、冷暖氣、和污染的空氣都會令皮膚乾燥。臉上稍稍用乳液塗上二十至三十分鐘，比濃妝豔抹的一整天或一整晚都要來的有效。而且後者還會妨礙毛孔的呼吸，形成粉刺。年輕人的臉部皮膚多傾向油性，好比鼻子，臉頰與前額等部分，因此這部分乳液不可塗得太多。若是你的皮膚屬油性，則可避免此項手續。

❖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，你可關掉電視機，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？

穿了一雙不合腳的鞋子，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，鞋子不合腳，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，給人一種臃腫的感覺。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。

▲當您買東西或買菜時，應事先計畫一下，該用多少錢，該買什麼東西，才不至於浪費。

▲破了的絲襪不要丟掉，可收集起來做成腳墊。

▲做衣服的餘布也有用處，可把各色各樣的碎布縫起來做成床單、被單、窗簾、或桌巾等廢物。

▲您可把舊鐵罐收集起來，照著罐子的大小，用鉤針鉤成各種各色花紋的套子，套上後便可使這些舊鐵罐煥然一新，擺在桌上當筆筒，或放在廚房裏裝放東西，都很美麗。

▲不要常常緊急剎車，不然容易減少輪胎的壽命。

▲聯合有車的鄰居，計畫協調，輪送孩子們上學，或主婦們上班、買菜等。

▲高跟鞋或涼鞋穿壞，不要丟棄，可把鞋跟弄斷、剪斷鞋帶，您就有一雙拖鞋穿了。

▲高腳椅子壞了，只要踞矮椅腳，您又有一把小凳子。

▲當您燒開水時，要蓋好蓋子，開水開時，就立即關閉電源或瓦斯。

▲燒東西時，儘可能用快鍋，幾乎可節省三分之二的時間。

省時又省力。

▲冰箱時常除霜，不但能夠保養性能，又可省電。

▲當您用完洗臉盆或浴缸時，請立即清洗乾淨，免得以後洗刷起來困難。

▲假如您要把所有的衣服，都拿到外面去洗，而且是稱重量的洗衣店，那您最好是買薄而輕的衣服。

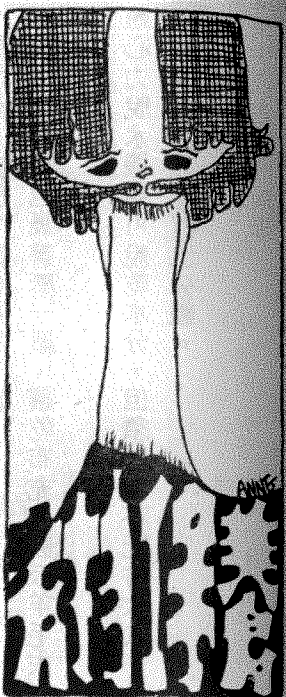
▲不要買剛出產的水果、或剛出品的衣服、剛上市的蔬菜等一些新產品。

▲同樣的東西，多走幾家商店，您就會買到比別人便宜的貨品。

▲買衣服該選適合自己年齡、身份、體型的衣服，以免只穿一次，就放進衣櫥不穿，多可惜！

▲不要被買一送一，或大減價所影響，而買一大堆您並不需要的東西。

▲買衣服前要先看標籤的說明，儘量避免買必須乾洗的衣服



●咖啡茶漬最好立刻擦拭

喝咖啡、茶，一不小心就會滴在衣服上，如果即時用濕毛巾擦，也許可以擦乾淨。

萬一當時沒注意到，在衣服上留有痕跡。如要洗滌就得視衣服的質料而定了。若是棉織品或合成纖維，可用肥皂水加三十倍的阿摩尼亞水洗。至於毛料衣物，就用丙三醇加十倍水來洗，就可除去咖啡、茶的污漬。

●使衣服不起皺紋

化學纖維製的衣服，通常不熨就可穿著，如用手擰乾或用脫水機脫水，衣服上可能會留有些小皺紋。

因此在洗好衣服後，若想脫水，最好先從一頭把衣服捲好，再放入脫水機裏脫水，衣服就不會有皺紋了。

●常保衣物清新的秘訣

倘若妳滿懷興緻，想從衣櫥或衣箱裏挑出一件漂亮的衣服穿，卻發現衣服上到處是白白的霉塊，那種失望的心情不難想像到。

為了常保衣物的清新，隨時可以穿在身上，要特別留心衣物的收藏，要防止衣物發霉，必須注意的小節如下：

①衣櫥中若放滿名貴衣物，最好在櫥內裝設一盞十燭光電燈，長年點燃，因為霉菌最怕光、熱，有了光、熱就難以生長。

②衣櫥內儘可能不要放太多衣物，使衣物之間保持空隙，以便空氣流通。

③衣櫥在未放入衣物之前，須先打掃乾淨，再放入樟腦丸。

④衣服在放入衣櫥前須先洗淨、晒乾。

⑤衣櫥的門要密閉，才能阻隔外界的濕氣，要是衣櫥的縫大，在潮濕天氣時，濕氣透進則容易引起衣物發霉。

⑥在炎夏天氣，隔一天或三天要把衣櫥打開，用電風扇吹向衣櫥內的衣物，以驅走櫥內的濕氣。

⑦櫥內的衣物，應定期搬出，放在陽光下曝曬，使衣物保持乾、爽。

●脂肪污漬經溶解而氣化

衣服沾上脂肪污漬，用肥皂洗，還是會留下痕跡，破壞衣物的潔淨。

先用沸水蒸汽薰濕衣物上有污漬的地方，然後澆少許松節油或酒精，輕輕揉搓，污跡就可被溶解汽化而去。

或污漬的地方，平鋪在白布上，塗上酸化鎂粉及揮發油調