

使你更漂亮！

睡前勿過飽・勿飲刺激物

每天務必在同一時間上床和起床，即使在假期也要保持良好的習慣。

上床前應先保持鬆弛，若你預計自己要在凌晨一時睡，爲了要有一個充足的睡眠，在夜晚11時30分以前便得回家，才能有充裕的時間悠閒地刷刷牙，換上睡衣，再看下書，輕鬆一下再上床。

不要餓着肚子上床，可作一點小吃，但吃得切勿過飽，胃腸於睡眠時要消化大量食物，會影響睡眠。

睡覺前6小時，不要喝含咖啡因類的食品，包括可樂、咖啡等刺激性的食物或飲料，因爲這些食物或飲料，在喝下2~4小時之後，刺激反應便會達到顛峯，嚴重影響睡眠的。

美容忌久睡

女性在懷孕期、月事前、以及患病中都較會久睡，甚至精神緊張、不開心、過份運動和參與過份沉悶的智力活動也會如此。

假如你有足夠的時間，久睡也許不成問題，但是久睡後會帶來不良的結果，例如懶散無神，睡眼惺忪，因此在久睡之後醒來，給人的印象常是最差的。

長壽的人睡眠通常都有一定的規律，睡眠足夠，又不過度。所謂甜睡，是指你在睡醒時會精神奕奕。

一般人睡六小時已經可以，睡眠如超過九小時，便不算是有效率的睡眠者。

銅膚色化粧要技巧

人的膚色各有不同，有的具有嬌美的雪白肌膚，有的具有健康的古銅色澤。因此，女士們的化粧也要



人比花嬌！(張義佩攝)

配合膚色作適當的選擇，才能完美，盡露光華。

健康膚色的女孩，化粧較需功夫，選出色澤較深的粉底，以吻合原有的膚色。然後做眼部的修飾，黑眼圈和眼袋是時下忙碌女性常見的毛病。用遮瑕膏輕輕在眼圈位置塗勻，可掩蓋這個瑕疵。

在完成基本的化粧後，掃上乾粉，使面色更均勻細緻，且幫助臉部化粧更完美。巧妙的眼部化粧，可使眸子倍加明亮。

冰敷可減輕疼痛

治療因受傷而引起的疼痛，最好的方法是冰敷。冰敷有下列好處：

- ①可使疼痛的部位麻痺。
- ②因爲它可減少血液供應，可以減輕腫脹程度。
- ③每次可連續冰敷10~15分鐘。使用冰敷處理挫傷、淤血及肌肉撕傷等傷害而有效果。(伊瑩)