

保养什么时候都不晚



■许瑞英

所谓天生丽质，那是30岁以前拥有的字眼。你看到的好身材背后，是每天坚持不懈的汗水。同样，你看到的好皮肤背后，是日复一日的坚持护理。

一个自信爱保养的女人，会让自己活得神采飞扬，时光也会善待这样的女子。身为女人，

我只想说，保养，什么时候都不晚。

接下来，就让美学设计师、台湾仁术医美(杭州)执行董事KAKA老师，教我们一些防止面部下垂的小妙招吧！

妙招一：用冷热水交替洗脸紧致肌肤

每天，我们都要洗脸，在清洁面部的时候，你不妨先用适当温度的热水，将毛孔全面打开后，再用冷水冲洗几次，用双手轻轻拍打脸颊。经常使用这个方法洗脸，能使脸部变得更加紧致，防止肌肤过早地松弛下垂。

妙招二：长期坚持面部按摩，能够有效地抵御肌肉下垂

剪刀手缓解肌肉下垂。用你的食指和中指做剪刀状，从下巴往耳后提拉，再从下巴中间沿下颌骨往耳垂拉动，最后从嘴角沿颧骨往太阳穴滑动。

双手提拉。双手指尖相对

形成一个三角形，把双手的三角形抵在下巴中央沿着下颌骨往太阳穴处滑动，到太阳穴处稍稍用力提拉，将整个脸部肌肤向上拉。

双拳滚动按摩。握住双拳，放在下巴两侧，从下颌骨往耳垂方向滚动提拉。

妙招三：补充胶原蛋白

胶原蛋白与弹力纤维构成网状结构体，给皮肤皮层以稳定的支撑，从而使皮肤紧致、饱满、有弹性。而随着年龄的增长，胶原蛋白逐渐流失，造成皮肤老化、下垂，所以补充胶原蛋白能有效阻止皮肤老化。平常不妨多食用一些具有丰富胶原蛋白的食物，如银耳、猪蹄、鱼类和豆类制品等，以达到食疗的效果。

妙招四：注意表情

从皮肤保养上来说，不经意间的小表情，天长日久却会产生惊人的结果。想要好皮

肤，就要时刻注意自己的小表情。习惯性的皱眉、挑眉、夸张的大笑、低头、板脸等都属于不良的表情，会加重面部肌肤的负担，造成皮肤松弛、下垂。

妙招五：注意日常护肤保养

想要保持美丽，坚持每天的护肤保养是必须的。彻底卸妆，清洁面部，按步骤护理，一个都不能少。适当地按摩，定期做做面膜，有条件还可以去美容院做护理。总之，坚持保养肯定会有效果。

妙招六：借助医学美容方法

当然，借助医学美容，是对待脸部肌肤松弛下垂最有效的方法。生活中很多烦恼的皮肤问题，都可以借助医学美容来解决。但是，KAKA老师提醒广大爱美人士，选择正规的美容医学机构，才能安全无忧。

■美颜知识

面部肌肤下垂 让你看起来更显老

■钟伟、沈潇

一件好的旗袍犹如精美工艺品，其制作过程非常繁复，要经过“镶、嵌、滚、宕、盘、绣、贴、绘、钉”等繁复的工艺，极其讲究细节，比如旗袍的盘扣，样式就多得数不清。

据贾玲玲介绍，盘扣钉在旗袍的脖子、胸前等位置，起到点缀的作用，犹如画龙点睛。盘扣都只能手工制作，有时候一枚复杂的盘扣慢慢缝好就要花几个小时。

现在找贾玲玲定制旗袍的主要有演艺界的艺人、对服装有高端定制需求的生意人等。一件旗袍顾客选款从花型设计、面料设计、样衣试衣、成衣试衣到最后拿到满意的旗袍，需要一定的时间，最后的价格在1000—5000多元。

不仅做旗袍，贾玲玲还喜欢研发旗袍面料。经过两年努力，贾玲玲成功研发出一款真丝与氨纶混纺面料，这款桑蚕丝含量96%、氨纶含量4%的旗袍面料已经上架，经数码印花印上各种客人喜欢的图案，吸引了东南亚、中亚、欧亚俄罗斯等国的纺织企业下订单。

确切来说，变老的标志就

是面部出现深深的泪沟、法令纹、木偶纹！俗称“三八线”！

毫不客气地说，如果出现第一个“八”，你可能就要被叫阿姨；如果出现第二个“八”，你可能就要被叫大妈；万一已经出现第三个“八”，你真的要被叫婆婆了！

现在，让我们拿起镜子看看自己的脸上，究竟出现了几个“八”吧。

第一个八：泪沟

泪沟是指由内眼角开始出现在下眼睑靠鼻侧的一条凹沟。

泪沟的出现是由于眼眶隔膜下缘的软组织萎缩、下垂而生成的，有的人甚至可延伸到脸颊。都说眼睛是心灵的窗户，在脸上，眼睛是整个面部的核心，松弛的眼眶，会迅速呈现

衰老的痕迹。

第二个八：法令纹

法令纹是位于鼻翼边延伸而下的两道纹路，是典型的皮肤组织老化、造成肌肤表面凹陷的现象。法令纹也是面部被“地心引力”拉扯的突出表现，它的形成与丰富的脸部表情也不无关系。

第三个八：木偶纹

木偶纹或称“流涎纹”，是我们常说的嘴角纹，或者叫括号纹。随着年龄的增大，这种嘴角纹，会日益显现。木偶纹和法令纹一样，是我们常见的皮肤皱纹，许多人的木偶纹不仅非常明显，而且常伴有许多口角外侧或下方的深深的弧形凹陷。

如果你已经出现了以上“症状”，也不要灰心，正视自己的不足，才能有勇气和力量与时光做抗争，进而采取各种方法延缓衰老。



■许诺

如果说岁月改变了一个老人的模样，最大的变化可能就是轮廓的改变，包括面部和身体。

相较于身体，面部下垂最为明显。因为面部皮肤直接暴露于空气中，经历年复一年的风吹、雨淋、空气污染以及紫外线的侵蚀，若没有好好保养，出现“老化”首当其冲的便是面部，一旦面部下垂，整个人看起来会更显老。

仔细看，年轻人的面部是充盈丰满的，中老年却恰恰相反。打个比方，人面部衰老过程从结构上讲是由倒立的鸡蛋变为正立的鸡蛋，从质地上讲就像从一颗葡萄变成了一颗葡萄干。

确切来说，变老的标志就是面部出现深深的泪沟、法令纹、木偶纹！俗称“三八线”！

毫不客气地说，如果出现第一个“八”，你可能就要被叫阿姨；

第一个八：泪沟

泪沟是指由内眼角开始出现在下眼睑靠鼻侧的一条凹沟。

泪沟的出现是由于眼眶隔膜下缘的软组织萎缩、下垂而生成的，有的人甚至可延伸到脸颊。都说眼睛是心灵的窗户，在脸上，眼睛是整个面部的核心，松弛的眼眶，会迅速呈现

■王珍

象，玉又不是路边的白菜摊，怎么经得起大声吆喝呢？

我知道，最初吸引自己走进去的是“和田玉”这块小小的招牌，自此杭州城西文二西路在这间玉店似乎在冥冥中牵着我的魂。其实，这只是一个很朦胧的牵念，多半是因为小时候读《红楼梦》，读到那个衔玉而生的贾宝玉，以及那个时候的“似双丝网，中有千结”。

细细编，情深深。编结的女子，百转柔肠，丝丝缕缕化作同心结。时光凝滞，目光被丝线牵着，不经意间，心也被系住了。

一个火热的夏天，我在无意间闯入一间小店，看着一位像玉一样精致的女子在安静地编结。听到我进门时的风铃声，她只是略微抬了下头，浅笑着说，随便看看，或者坐坐吧。就像招呼一个熟悉的朋友。说完依旧很投入地编结着手中的玉佩。丝毫没有过火的推销、叫卖，让我的心一下子镇定了。这符合我对玉器店的想

青玉、青白玉、羊脂玉、白玉、碧玉、黄玉、糖玉、墨玉，细细说着玉时的徐丽雅，唯美而细致，她仿佛能与玉对话，完全处于人玉合一的境界。

和她往来的多为爱玉的女人。一只玉镯、一件玉坠、一枚玉戒、一串玉珠，都会赋予女人几分婉约和妩媚，让女人更有女人的味道。

玉的温润、玲珑、柔和、纯净等特质，使佩玉的女人显得温婉多情，而又有一种“宁为玉碎不为瓦全”的冰清玉洁和刚柔相济。

玉饰的美，不在前卫、时尚，彰显的是典雅、端庄和古韵。

从前的许多人家，在女儿出嫁时，做母亲的总会翻出压箱底的一个玉镯子或者玉坠给女儿做嫁妆，就像是把妈妈的传统美德和祝福一代代地传承下去。

其实，玉不仅仅是好看的饰品，更是养生之物。我国古代医学名著《神农本草经》和《本草纲目》等都记载玉有“除中热，解烦懑，润心肺，助声喉，滋毛发，养五脏，安魂魄，疏血脉，明耳目”等功效，现代科学也证明，玉石含有锌、镁、铜、硒、铬、锰、钴等对人体有益的微量元素。所以，长年佩戴玉石可使其中的微量元素被人体皮肤吸收，有助于人体各器官生理功能的协调平衡。如佩戴玉手镯，相当于长期在为手腕做良性按摩，除对视力模糊之疾有好的好处，而且还可蓄元气、养精神。正如紫鹃在劝黛玉时说过的“保养你玉精神花模样”，一块中意的美玉戴在身上，对女性的健康和美丽都有益。

每次，看着徐丽雅灵巧的双手穿梭于手链、挂件之间，编编结结，七彩的丝线为玉平添了几分情愫，就会联想到《红楼梦》里的宝黛爱情：若不是黛玉为宝玉做了那穗子，宝玉早就想把自己的那块玉砸了。因此，在清虚观打醮之日，当黛玉剪了那穗子时，宝玉毫不犹豫地就要摔玉……那玉、那丝线都是相依相缠、有爱有情的物件啊。

而听着徐丽雅娓娓讲述有关玉的常识和玉的各种传说，想到收藏界常说的“乱世黄金盛世玉”，能够真切地感受到：现世安稳，岁月静好。

个办法，让杨贵妃口含一个用于消暑清凉的小玉鱼儿。自此，夏天对杨贵妃来说，再也不那么热了。难怪，人们素来把玉枕、玉床、玉挂件当作消暑良品。

每次，看着徐丽雅灵巧的双手穿梭于手链、挂件之间，编编结结，七彩的丝线为玉平添了几分情愫，就会联想到《红楼梦》里的宝黛爱情：若不是黛玉为宝玉做了那穗子，宝玉早就想把自己的那块玉砸了。因此，在清虚观打醮之日，当黛玉剪了那穗子时，宝玉毫不犹豫地就要摔玉……那玉、那丝线都是相依相缠、有爱有情的物件啊。

而听着徐丽雅娓娓讲述有关玉的常识和玉的各种传说，想到收藏界常说的“乱世黄金盛世玉”，能够真切地感受到：现世安稳，岁月静好。

■美人才调

红丝线绿丝线穿过玉佩

■王珍

一双细腻的手，十根纤纤玉指充满了艺术的灵性。红丝线、绿丝线……七彩的丝线在玉佩间穿过去扯回来，打上一个结，又打上一个结，似在吟咏“心似双丝网，中有千千结”。

细细编，情深深。编结的女子，百转柔肠，丝丝缕缕化作同心结。时光凝滞，目光被丝线牵着，不经意间，心也被系住了。

一个火热的夏天，我在无意间闯入一间小店，看着一位像玉一样精致的女子在安静地编结。听到我进门时的风铃声，她只是略微抬了下头，浅笑着说，随便看看，或者坐坐吧。就像招呼一个熟悉的朋友。说完依旧很投入地编结着手中的玉佩。丝毫没有过火的推销、叫卖，让我的心一下子镇定了。这符合我对玉器店的想

青玉、青白玉、羊脂玉、白玉、碧玉、黄玉、糖玉、墨玉，细细说着玉时的徐丽雅，唯美而细致，她仿佛能与玉对话，完全处于人玉合一的境界。

和她往来的多为爱玉的女人。一只玉镯、一件玉坠、一枚玉戒、一串玉珠，都会赋予女人几分婉约和妩媚，让女人更有女人的味道。

玉的温润、玲珑、柔和、纯净等特质，使佩玉的女人显得温婉多情，而又有一种“宁为玉碎不为瓦全”的冰清玉洁和刚柔相济。

玉饰的美，不在前卫、时尚，彰显的是典雅、端庄和古韵。

从前的许多人家，在女儿出嫁时，做母亲的总会翻出压箱底的一个玉镯子或者玉坠给女儿做嫁妆，就像是把妈妈的传统美德和祝福一代代地传承下去。

其实，玉不仅仅是好看的饰品，更是养生之物。我国古代医学名著《神农本草经》和《本草纲目》等都记载玉有“除中热，解烦懑，润心肺，助声喉，滋毛发，养五脏，安魂魄，疏血脉，明耳目”等功效，现代科学也证明，玉石含有锌、镁、铜、硒、铬、锰、钴等对人体有益的微量元素。所以，长年佩戴玉石可使其中的微量元素被人体皮肤吸收，有助于人体各器官生理功能的协调平衡。如佩戴玉手镯，相当于长期在为手腕做良性按摩，除对视力模糊之疾有好的好处，而且还可蓄元气、养精神。正如紫鹃在劝黛玉时说过的“保养你玉精神花模样”，一块中意的美玉戴在身上，对女性的健康和美丽都有益。

而听着徐丽雅娓娓讲述有关玉的常识和玉的各种传说，想到收藏界常说的“乱世黄金盛世玉”，能够真切地感受到：现世安稳，岁月静好。

8611120160094403

8611120160079616

8611120170007518

8611120170013669

8611120160084861

8611120170009738

8611120160064042

8611120160103334

8611120170009744

8611120160063292

8611120160082885

8611120170034704

8611120160107930

8611120160098633

8611120160107810

8611120160092251

8611120160061254

8611120160109535

8611120160096687

8611120160055426

8611120160060692

8611120160118008

86111201601034992

8611120160069089

8611120160065359

8611120160063359

8611120160065974

8611120160117983

8611120160086317

8611120160086317

8611120160086317

8611120160086317

8611120160086317

8611120160086317

8611120160086317

8611120160086317