

美丽大课堂①

元旦过后，“每逢佳节胖三斤”的预言再次发威，你中招了吗？究其原因，都是假期里不规律的生活习惯惹的祸。遭遇“毁容恶习”该怎么办？今天，就请美容专家来支支招。

现代快报记者 彭莉 周青

元旦小长假 你遭遇这些毁容恶习了吗？



毁容恶习之一熬夜

后果：皮肤暗黄、粗糙，出现眼袋、黑眼圈，加速人体衰老

看《武媚娘传奇》等热播剧到很晚，刷不完的微信、微博，经常玩游戏到深夜……越来越多的现代人成了夜猫子，将睡眠时间推迟到了晚上11点以后甚至是夜里两三点。

“晚上11点不睡是不要脸，12点不睡是不要命！”中医师孙莲告诉记者，晚上10点之前睡觉最佳，可以养气血、皮肤，但是如果长期晚睡，则会导致激素水平失调，皮肤暗黄粗糙，眼袋和黑眼圈严重。晚10点到凌晨2点是皮肤新陈代谢最旺盛的时间，如果身体在安睡，皮肤可以游刃有余地处理代谢废物；如果在熬夜，皮肤也正在张大毛孔，外界有害物质就都吸收到皮肤上了。此外，长期熬夜会加速人的衰老，衰老的肌肤、骨骼、组织等是不会恢复的，所以年轻时耗损的美丽和健康，到老了再正常作息也不会回来。

毁容恶习之二着凉

后果：宫寒、气血不畅，引发长斑、痛经、手脚冰凉等症状和妇科疾病

白领小璐，肤白体瘦，是大家公认的美女。可是为了保持窈窕的形象，每年即使到了寒冬她也只是穿一条薄

薄的打底裤或低腰单裤，搭配一件大衣。近两年令她苦恼的是，30岁不到的她，两颊竟生出了成片的黄褐斑，每回来例假都痛得死去活来。

养生达人张琳表示，女性一定要注意腰腹的保暖，腰腹部着凉，会导致女性宫寒，气血运行不畅，引发长斑、痛经、手脚冰凉等症状和妇科疾病。兼顾健康与时尚的张琳，建议女性多穿中高腰的裙子或裤子护腰，此外，像现在已经到了小寒节气，天气特别寒凉，建议每天穿中长款或长款羽绒服，下身搭配长靴，看起来既保暖又时尚。

毁容恶习之三久坐

后果：腰酸背痛，腰腹赘肉，“大象腿”“棒球臀”

最近一段时间，一套办公室健身操的动图在微博、朋友圈里被大量转发。对于久坐族来说，腰酸背痛是常有的，而更多的女性则抱怨，久坐让自己告别了面条身材。蒋欣是一名后期编辑，坐在电脑前剪辑，经常一坐就是10个小时，除了上厕所，就不会离开椅子。工作后的这几年，她发现自己的小肚子渐渐出现了赘肉，“大象腿”“棒球臀”也没能避免。

据国内一健康网站的调查显示，目前国内有43%的人每天在办公室至少坐8个小时，却很少有人主动休息，只有31%的人偶尔伸伸懒腰；27%的人走出办公室散会儿步。对于女性来说，无论是在办公室还是在洗手间，随时随地都可做简单的蹲下起立运动。站起来的动作不仅可以促进淋巴流动、加快新陈代谢循环，还会提升腹部和臀部肌肉的弹性。

悦资讯

直飞长白山 畅享冬日

长白山是中国与五岳齐名的关东第一山，素有“千年积雪万年松，直上人间第一峰”的美誉。而今，长白山因万达集团投资兴建的万达长白山度假区滑雪场，更是成为冬季人们最向往的度假目的地之一。

如果您不想为旅程操心，不妨来看看这样一条双飞四日游的线路。睡到自然醒，再去滑一滑雪，或者打一场雪上高尔夫，也可参加多种雪上娱乐活动，如雪地小火车、雪上飞船、冰上碰碰车、冰球、冰壶、冰橇、冰陀螺、滑冰、冰滑梯、冰灯等。温泉是另一大亮点，独具北国风情的户外雪地温泉，在滑雪后去暖一暖身，享受高热温泉带来的舒爽。

来到长白山，除了滑雪，一定要饱览这里的风景才不枉此行。在路上，可观赏北国冰雪风光，树挂、雾凇和茫茫林海雪原。登上2700米高峰——天文峰，俯瞰因火山强烈喷发而形成的中国最深的火山高山湖泊；览犹如天女散花，飘然而下的长白第一瀑——长白冰川瀑布。

魔界风景区是这里的独特景观。两岸村落升起袅袅的炊烟，河水里的树干在云雾缭绕的河面上时隐时现，变化多端。前往长白山脚下的村落林海人家，体验放炮竹、打雪仗、打冰尜、包饺子、村民家感受热炕头，戴上虎皮帽子，穿上厚棉袄拍个照片，尝一尝正宗的东北农家菜！

■线路名称：南京直飞长白山1晚万达小镇+2晚二道白河双飞四日跟团游

■活动价格：2999元/人起

■出发日期：1月20日、27日，2月03日、10日

■线路提供：江苏万达原野国际旅行社

这个冬季 到松花湖滑雪旅游度假区

松花湖滑雪旅游度假区，坐落在吉林市大青山脚下，配有初级、中级、高级雪道，滑雪面积达175公顷。度假区配有儿童森林滑雪道、亚洲第一个山地单板公园、熊猫滑雪学校、亲子滑雪体验、海拔934米山顶餐厅……

来到这里，您还可以欣赏雾凇，去神农温泉泡一泡，这里的温泉水取源于长白山温泉带。您还可以到渔场观看冬捕全过程，若是感兴趣，您还可一试身手。

■推荐行程：松花湖滑雪旅游度假区（自由行），2014.12.18—2015.1.15发班，6380元起/2人

■推荐旅行社：南京德高国际旅行社

智慧旅游大管家 只选对的 不选贵的

现代快报出品 96060 025-84783633 / 84783635



牡丹江、雪乡双飞5日游

想跟随《爸爸去哪儿》穿越银装素裹的童话世界吗？
想去参观《智取威虎山》拍摄地吗？
体会雪原滑雪、雪乡火炕，品味东北美食么？

4680元

5天4晚，中青旅、现代快报携手FM99.7，期待您的参与，1月31日，阿束邀您同行！

海南双飞六日游 (海口往返)

■含1晚特色温泉酒店

天天发班

1750元/人起

海南双飞六日游 (海口往返)

■全程入住海景房
■1晚升级入住海南离海最近的精品酒店180度海景房
全程无自费

天天发班

2950元/人起

十六省旅游年票发行

■2015年全年通用
■16省130城市801景区联合发行

仅需 98元

长白山双飞四日自由行

■3晚住万达小镇
■赠送价值239元汉拿山温泉票+120元长白山大剧院演出门票

发团日期 (南京直飞)
1月27日、2月3日、10日、17日、19日-25日发班 3499元/人起

长白山双飞四日游

■1晚万达小镇+2晚二道白河
■长白山万达小镇、北坡、魔界、林海人家、温泉酒店

发团日期 1月27日、2月3日、10日、17日 2999元/人起

松花湖 自由行 滑雪旅游度假区

发团日期 即日起-1月15日 6380元起/2人

中国台湾精选8日游

精选环岛之旅 全程当地4花酒店住宿

1人 3899元/人起
3人 3599元/人起

泰国五晚六日尊享游

发团日期 1月16日 3380元/人起

柬埔寨深度六日至尊游

神秘柬埔寨金边吴哥
发团日期 2月17日 8390元/人起
发团日期 2月21日 8790元/人起

中国台湾 缤纷八日游

发团日期 2月12日 4380元/人起

巴厘岛直飞4晚6天

■2晚国际5星级酒店
■奢华2晚独栋泳池别墅

至尊蓝爵之旅
发团日期 1月10、15、20、25、30日 2月4、9日 6980元/人起

日本七日之旅

■日本本州畅游大阪、京都、富士山、箱根、东京等本州人气城市，赠送福冈游
■全程四星酒店，保证入住一晚温泉酒店

无自费 无小费 1月20日 5780元/人起