



20岁男人:控油保湿

因为年轻,不管你是晚睡早起,怎么玩乐,吃垃圾食品,只要做好了清洁、保湿和防晒,皮肤都会自行恢复。不过这个年龄正是皮肤的代谢和油脂的分泌最旺盛的时期,男性荷尔蒙会使脸上油脂增多,所以男性皮肤最明显的特征就是出油量较多,这种状况不及时控制的话,皮肤容易长痘痘,也容易引起毛孔扩大。因此对于年轻的男孩,建议使用那些控油兼具保湿功效的护肤品,将肌肤调理到水油平衡的良好状态,摆脱油光现象。

## 不同年龄的男人护肤指南

30岁男人:重点护肤

到了这个年龄,如果还只用单纯的保湿品就显得不够了。环境、阳光和压力等因素会使得自由基大大地伤害你的肌肤,使你的肌肤老化加快。这时候皮肤也容易长斑、出现细纹。可以选择具有抗氧化作用的护肤品,例如含有维生素C、橄榄多酚、茶多酚的产品。另外,年轻时或许你对眼部问题不在意,但到了30岁,加款保湿眼霜还是非常必要的。眼部的老化会最早出现,而且很难逆转。越早加入眼霜的保护,问题出现得就会越晚。

40岁男人:全面抗老

漂亮的男人跟漂亮的女人一样,老起来更加不堪。年过40

的男人,就像一台运转已久的机器,岁月的痕迹开始明显,皮肤也开始全面老化。在这样一个阶段,皮肤比较粗糙,肤色也会变得不均匀,皱纹、斑点各种问题都是很容易出现的。这时候就要选择抗老产品了。如果你不想这么麻烦,还能接受一些医学美容的潮流,可以做做光子嫩肤,打打肉毒杆菌,至少还可以挽回不少时光。

男士护肤建议

睡眠不足会造成皮肤失去鲜亮的光泽,也会使皮肤的细胞迅速老化,加速皮肤皱纹的出现。白天皮肤从事着排出废物的工作,夜晚进行补充营养和自身修复,这种工作在晚上11点至清晨5点最为旺盛。所以,早睡早起不仅消除全身疲劳,也能使皮肤更健美。



## 冬季汽车油耗突然变高了 注意可以省油的十大秘籍

冬季开热风所使用的油量,比夏天开空调还高。因为冬季发动机为了保持温度,大都处于小循环,当你打开热风时,车内冷空气快速流经表面,事实上是为发动机的冷循环系统增加了一个散热器。如何防止爱车油耗过高,车主可以考虑将以下十条中讲到的情况与自己的使用状况作对比。

- 1、不要长时间高速行驶。任何一款车都有经济时速,高速行驶会增加空气阻力,从而增加油耗。
- 2、平时要加强对车的保养。车轮轴承应按时上油,可减少摩擦力,也会降低油耗。还有机油黏度,也会导致油耗增加。
- 3、底盘式发动机不正常工作也会导致油耗过高。轮胎的不正常磨损或方向不稳定都会导致油耗过高。
- 4、减少汽车负重,不要在车内放置不必要的重物。
- 5、避免频繁的急加速和急刹车,保持匀速行驶。
- 6、冬季凉车高怠速比夏季时间长,也会导致油耗高。
- 7、不要怠速温车。如果你早上出门,习惯发动引擎让车子温个几分钟,千万别再这么做,这样停车利用怠速来温车相当耗油,而且会让引擎夭折短命。毕竟现在的车子不再使用化油器,不必再像以前那样,冷车要拉阻风门来温车,正确做法是一边开车、一边温车,只要速度不要太快,开个一两公里,引擎就能达到工作温度。
- 8、加注高质量的汽油。汽油中的蜡和胶质等不纯物是形成积碳的主要成分,所以清洁度高的汽油形成积碳的趋势就弱一些。大家要注意高标号并不等于高质量,标号只代表油的辛烷值,并不能代表品质和清洁程度。一些车主为了保证汽油的清洁度,会采用在汽油里添加汽油清洁剂的做法。这样可有效地防止在金属表面形成积碳结层,并能逐渐活化原有的积碳颗粒慢慢去除,从而保护发动机免受伤害。不过汽油清洁剂的添加一定要慎重,如果加入了伪劣的产品会得到相反的效果。
- 9、宜适当增加轮胎气压

轮胎所能承受的气压范围在轮胎上都有标注,标注范围之内都是安全的。在实际使用过程中,轮胎气压根据季节、车型、承载量的不同,也会有所不同。比如越野车的轮胎气压就可以相对高一些,而轿车则相对低一些。夏季行车,轮胎在高速运转中还会升温,气压相对低一些较为安全;冬季气温低,轮胎气压高一些,轮胎和地面的摩擦面积小一些则相对省油。

- 10、好好保养车身

车身出现凹陷就会增加汽车行驶时所遇到的气流阻力。另外,那些华而不实的装饰品,也同样只会增加阻力,干脆就把它们拆下来算了。

## 苏打粉的6个小妙用 小苏打用做除味剂效果棒棒

小苏打几乎到处都买得到,它能自然分解、无毒性、不会污染环境,也不会刺激皮肤,使用的方法也非常简单,今天就跟大家介绍几种功能,快来试试吧!



### 苏打粉的6个小妙用

- 1.清除镜子水渍:将1小匙小苏打粉溶于温水中,用抹布沾取擦拭镜子,再用干抹布擦拭。
- 2.清除茶垢:以微湿的海绵沾取小苏打粉,擦拭有茶垢的部分,如果是顽固的茶渍,就用水混合苏打粉浸过夜。
- 3.计算机键盘保养:计算机键盘上常会有一层难以去除的黑垢,可将抹布浸入小苏打水中,拧干后擦拭计算机键盘,再用干净的湿布擦拭。
- 4.清洁泛黄炉台:将苏打粉加一点点清水,用海绵擦拭炉台。
- 5.清洁马桶:将250c.c的白醋,加上少许苏打粉调匀倒在马桶内,等候10—15分钟,用长柄刷擦去污渍,然后冲水。
- 6.去霉斑:用苏打粉加水捣成糊状,用力擦洗。



### 家庭清洁

对洗涤剂过敏的人,不妨在洗碗水里加少许小苏打,既不烧

手,又能把碗、盘子洗得很干净。也可以用小苏打来擦洗不锈钢锅、铜锅或铁锅,小苏打还能清洗热水瓶内的积垢。方法是将50克的小苏打溶解在一杯热水中,然后倒入瓶中上下晃动,水垢即可除去。将咖啡壶和茶壶泡在热水里,放入3匙小苏打,污渍和异味就可以消除。

将装有小苏打的盒子敞口放在冰箱里可以排除异味,也可以用小苏打兑温水,清洗冰箱内部。在垃圾桶或其他任何可能发出异味的地方洒一些小苏打,会起到很好的除臭效果。

如果家里养了宠物,往地毯上撒些小苏打,可以去除尿骚味。若是水泥地面,可以撒上小苏打,再加一点醋,用刷子刷地面,然后用清水冲净即可。

在湿抹布上撒一点小苏打,擦洗家用电器的塑料部件、外壳,效果不错。



### 个人清洁和美容

将小苏打用做除味剂。将一杯小苏打和两匙淀粉混合起来,放在一个塑料容器内,抹在身上散发异味的部位,可以清除体味。

小苏打是有轻微磨蚀作用的清洁剂。加一点小苏打在牙膏里,可以中和异味,还可以充当增白剂。放一点小苏打在鞋子里可以吸收潮气和异味。

加一点小苏打在洗面奶里,或者用小苏打和燕麦片做面膜,有助于改善肌肤;在洗发波里

加少量小苏打,可以清除残留的发胶和定型膏。

游泳池里的氯会伤害头发,在洗发波里加一点小苏打洗头,可修复受损头发。

刷牙时在牙膏上加上一点小苏打,能有效去牙锈和牙菌斑。反复几次,牙齿洁白如玉。

除焦

把小苏打均匀地撒在烧焦的铝锅底上,随后用水泡一泡,数小时后,锅底上的焦巴就容易擦去了。



### 清垢

在热水瓶中倒入浓度为1%的小苏打溶液500克左右,轻轻摇晃,暖瓶中的水垢即可清除掉。除污电熨斗底部有污垢时,可将一条湿毛巾叠成与熨斗底面近似的形状,在毛巾上均匀地撒上一层小苏打粉,然后将电熨斗接通电源,当温度达到100度时,在湿毛巾上来回搓擦,待看不见水蒸气时,再擦掉小苏打粉,电熨斗底部的污垢就除掉了。

祛霉:电冰箱出现霉味时,可用20%浓度的小苏打水擦洗,既可祛除霉味又能除去污垢。

消肿:若被蜂蜇伤,可将小苏打调成糊状涂于患处,有消肿止痛的作用。

褪黄:丝绸衣服熨黄时,可用少许小苏打调成糊状涂于焦黄处,待水蒸发后,再垫上湿毛巾熨烫一下,焦黄痕迹便可消失。