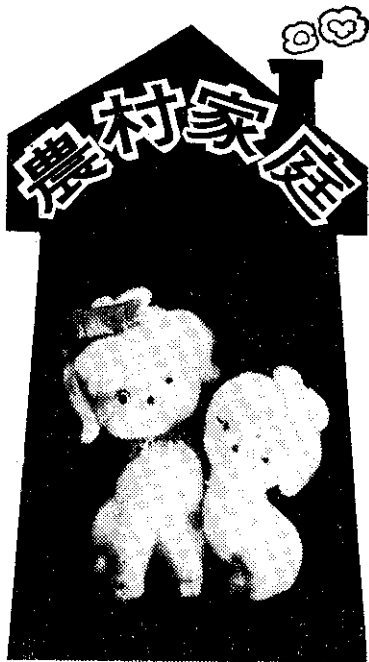


# 冬季 注意 皮膚保養

林羣君



(許聰賢)

要保持青春美麗，必須經常注意皮膚的保養，使皮膚光白柔嫩，再加上適當的化妝，更能顯示出女性的嬌美，給人以良好的印象。

最近天氣漸轉寒，對於皮膚的保養更應該下點功夫。首先請你注意一下，你的皮膚究竟是屬於乾性、中性、油性三種中的那一種？然後再進行皮膚保養。

乾性皮膚：一般年紀大的女性，多半是乾性皮膚。三十歲以上的女性，大部分也漸趨向這種皮膚。

因而必須及早加以保養處理，使用適合乾性皮膚的香皂清洗，然後搽抹品質較濃，不易溶解的面霜。這種面霜含有大量動物脂肪，在瓶上都標著「滑潤霜」、「軟霜」等字樣。

抹搽時是由下而上，慢慢地按摩過整個面部及頸部之處。

最好也能養成晚睡前在臉上薄薄地敷上一層油質面霜的習慣，則更能收到柔嫩皮膚的功効。

中性皮膚：中性皮膚，既不乾燥也不油膩，容易保養，也容易適應各種化粧品。但每天也需要用中性肥皂，或是中性洗面霜洗一次，然後抹上一「冷霜類」的面霜，保養皮

膚。

油性皮膚：平常皮膚看來常油光光，容易生面皰粉刺的，即是油性皮膚。它需用專為油性皮膚製造的肥皂徹底清洗，洗後敷上能即刻溶為液體的粉質面霜。於晚睡前，塗上收斂性面霜，經過一、二十分鐘後再擦掉，用涼水洗淨，洗畢擦乾，於上床前，只在眼圍兩旁塗上薄薄的粉質面霜即可，而他處不需塗抹。

無論何種皮膚，平常均要注意下面幾個原則：

洗臉時，要養成由下向上搓擦的習慣，以防止臉上肌肉發生下垂現象。最正確的洗法是，先由下巴開始至下巴骨，從兩頰下方向上搓，然後回到原位，再由上嘴唇到鼻、眉骨、髮線，最後輕輕地洗眼睛周圍及眼皮的部分。

別忘了！在用水和肥皂洗臉之前，一定要先將塗抹在臉上的化粧品擦乾淨。

此外，隨着季節、氣候的變化，應該用些適合皮膚的潤膚劑，或各種面霜之類的化粧品來保養皮膚。

皮膚美容，除注意保養擦適合的各種面霜之外，如能注意日常的飲食，更能收到事半功倍的效果，使你的肌膚艷麗，容光煥發，青春

永駐。

現將幾種對皮膚美容有幫助的食物介紹如下，各位如想要皮膚潔白細嫩，平常不妨多吃它。

為防止皮膚乾燥、牛皸紋和保持皮膚的光滑柔嫩，該多吃維他命A的食物，如鱈魚、奶油、乳類以及維他命B複合物如雞蛋、胡蘿蔔等食物。

如果希望皮膚潔白嬌嫩，應經常吃些能沉澱黑色素，使皮膚白裡透紅富含維他命C的食物，如檸檬、番茄、蘋果、柑桔類等水果食物。

患雀斑或黑斑的人，應該吃維他命C的食物和維他命B<sub>6</sub>的食物，如谷類的胚芽、肝類、牛乳類等。

患有貧血的人，面色蒼白，沒有光澤，如果能多吃含鐵質食物如綠葉蔬菜、肝、蚬之類，不但可補血，也可促進肌膚紅嫩有光澤。

\* \* \*



金花嬌艷 (許士通)