



常保青春美麗

## 冬天注意皮膚保養！

楊清香

冬天隨着氣候的變化，及人體新陳代謝作用影響，臉上皮膚就難保持如往日的潤滑美麗。在寒冷的北風吹襲下，更易起疙瘩、皺紋或生凍瘡，這是愛美者最困擾之事。要保持容貌美好，膚色光澤嬌艷，必須注意皮膚的保養。

(1) 一般性皮膚的保養：每天早晨起床，首先用溫水洗臉部，然後用柔軟的毛巾將護膚香皂輕輕敷上臉部，如按摩般地揉擦片刻，這樣可促進血液循環。接着用溫水將臉部洗淨，然後用柔軟的乾毛巾輕輕將臉部拍乾。

最後將護膚的營養霜，輕輕擦在臉上，然後再擦上化粧

品。經常施行，皮膚就會保持嬌嫩，容顏煥發。(用完的毛巾應即清洗，排好涼乾，以備下次應用。)

(2) 油脂性皮膚的保養：先用香皂沫擦洗，清除臉上油垢，然後以溫水洗淨，用乾淨的毛巾將臉部輕輕抹擦乾，接着敷上爽身粉，用手在臉部作圓形的轉動，不斷的揉擦約

十餘分鐘左右，對血液循環暢通很有助益。接着再用溫水清洗臉部，用乾毛巾擦乾。最後把乾性的營養美容霜擦上臉部，然後再擦其他化粧品。

(3) 乾燥性皮膚的保養：每天晨間先行一次蒸氣浴或溫水浴，可使皮膚清潔，並促進血液循環，使皮膚潤嫩。

浴後，應即在皮膚上擦上大量的潤霜膏或脂性油膏，擦上片刻後，可以用紙而巾擦掉或以清溫水洗淨，再用毛巾擦乾。

最後擦上脂性潤膚膏，然後再擦上化粧品。

洗臉時可用溫水洗，但忌用過熱的熱水，因熱水只會使皮膚變得更乾燥。

(4) 營養補給護膚法：與皮膚關係最密切的營養素有：維生素B<sub>2</sub>，在米糠、酵母、肝臟、瘦肉、蛋黃、牛乳中含量都很豐富。

維生素B<sub>2</sub>在花生、牛乳、雞肉、綠茶之中含量多。維生素B<sub>12</sub>在動物肝臟、瘦肉中均含有大量。維生素A、D在魚肝油、乳酪、魚肉中最多。

其他蛋白質、炭水化合物、脂肪、礦物質也都是護膚的主要營養素。

這些維生素在日常食物中，如魚、肉、蛋、蔬菜、水果中含量都很豐富，只要經常換食，對容顏皮膚的潤滑艷麗，均有助益。

(5) 封密保護護膚法：在嚴寒的冬天，手足皮膚不應暴露在外，平時應戴上手套，穿上長褲、長襪。工作時也要戴上橡皮手套

睡眠要充足，多運動，多做些輕便工作，對血液循環的暢通有益。多洗澡，保持身體清潔，對容顏皮膚的美麗均有幫助。

總之，日常對容顏皮膚多加保養，比天天進補、服藥、打針的效果要好。

只要保養能持之以恆，容顏皮膚必能達到潤滑艷麗，令人喜愛。

•

•

•



多吃水果蔬菜有助美容