

# 冬季

## 皮膚保養

冬天，氣溫下降，皮膚縮緊，皮脂分泌量大為減少，加上冷風的侵襲、室內的暖氣和熱水浴，會使肌膚表面缺乏水份，乾燥而無光澤，甚至有脫皮乾裂的現象。由於臉部比身體的其他部位更易於接觸空氣，因此臉部的肌膚也就特別容易乾燥。

爲了促進皮膚的新陳代謝，可用毛巾或海棉輕輕地按摩肌膚，使乾裂的表皮層脫落。如果你在冬季特別容易脫皮，更應每天做類似的工作。

眼部四周的皮膚特別敏感，也特別柔弱，應隨時塗抹眼霜，並以手指作環狀按摩，來消除眼部的皺紋，並防止眼部肌肉的乾燥。

另外，冬季每天沐浴不要超過一次，使用過多的肥皂可能會使皮膚表層失去天然的光澤與濕潤。如果你是乾性皮膚，可以每週使用三次肥皂，而不用肥皂的時候，僅以溫水沐浴。

沐浴是保養身心最廉價、最簡單的美容法。

浴水的溫度可使全身毛細孔張開，並加速血液的循環，徹底排除體內毛細孔出油垢污物。但是用太燙的水來洗澡，反而會使皮膚老化、乾燥，應該要避免。沐浴完畢，可施行簡短的按摩，先在特別乾燥的皮膚上塗上冷霜或潤膚霜（例如嬰兒油、凡士林或妮維雅霜都不錯），再以食指與中指作環狀揉動，若能持之以恆，將會有意想不到的效果。

最後是食物的補助。飲食對皮膚的健美有很大的幫助。在寒冬裏，應盡量多吃含脂肪的食物，諸如牛排、雞蛋、奶油、動物肝臟、鮮魚、青菜、水果等。如果是油性皮膚，不妨多服用維他命 C、B<sub>2</sub>與B<sub>6</sub>，藉以補充體內所需，以使皮膚恢復自然健康的色澤。（蘇曼）



青春永駐

改良品質 增加產量

牌

有機肥料

培養地力 促進肥效

原料：高市菜市場垃圾經高溫消毒殺菌新鮮綜合性熟堆肥

成份：有機質、氮、磷、鉀、鈣、鎂、鐵、銅、鋅、鉛、硼、硫等要素並符合國家 CNS 標準。

適用範圍：各類花卉、蔬菜、果樹、茶葉、雜糧及高爾夫球場保養……等。

徵各鄉鎮經銷人員

西德 THYSSEN RHEINSTAHL 公司 技術指導  
重慶有機肥料股份有限公司 榮譽出品  
地址：高雄縣大樹鄉九曲路184號  
電話：(07)6513888-9  
北部服務處：(02)9155228 三禾茶莊