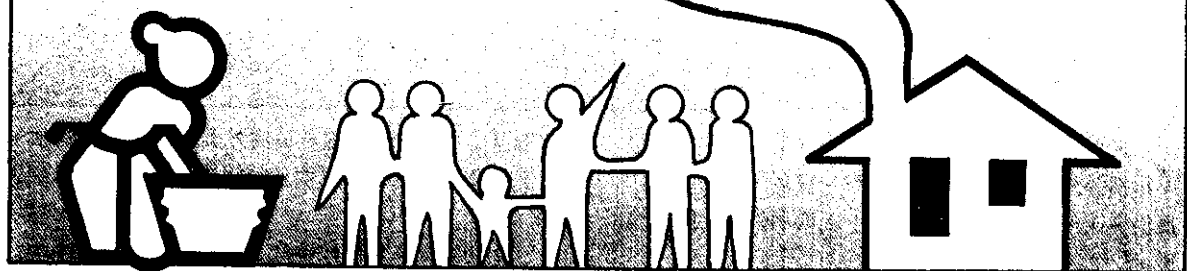


農村家庭 家事改進



創造健康美麗的膚色

膚色就像一件衣裳，衣服的色調或深或淺或素或花，可以表現一個人的喜好和特質，同樣的，白膚色、黑膚色、小麥膚色……等，人人各異，每種膚色都具有其本身的個性，至於美或不美則是另外一個問題。最主要的須看看肌膚是否富有光澤、彈性，然後藉着後天的保養、修飾，能將膚色襯托得有如陶瓷般的細緻。

膚色與年齡有密切的關係，青春得令人羨慕的少年時代，肌膚本身散發出耀眼的自然美，但是依照皮膚生理，女性的肌膚機能25歲達於巔峯，在這之後皮膚必須靠保養了。

除了年齡的因素外，氣候對肌膚也有影響。炎熱夏季，不分年齡，女性的肌膚性質大多數是屬於中性，其次依序是弱油性（即中性混合）、油性、弱乾性（乾性混合），最少的是乾性。冬天，由於乾燥的寒風，大多數是屬於弱乾性的肌膚，其次依序是中性、乾性、弱油



健康美麗



人比花嬌

性（二十幾歲的女性，弱油性多於乾性），最少的是油性。

肌膚必須符合那些狀態才健康美麗？

(1)張力和潤澤：這是指皮膚中的水分保持在10~25%之間，藉着這些水分的存在，使肌膚表面處於富張力和潤澤的狀態。

如果你無法使水分維持在10%以上，皮膚表面自然就變得乾燥缺乏潤澤了。

(2)肌膚表面光滑：如果脂膜的皮脂能順利地被分泌出來，它與汗液混合後，形成一種天然的乳霜狀薄膜來保護皮膚，使皮膚表面光滑。

但是往往皮脂膜不足無法保護角質層，使它脫落過度皮膚變得粗糙。

防止皮膚粗糙最好的方法是每天做基本的保養，如化妝水、乳液、營養面霜的使用等，另外，還可每兩天做一次按摩來滋潤肌膚。

(3)柔軟有彈力：一般人，總是喜歡以彈力來形容充滿青春氣息的肌膚，是什麼原因會奪去我們肌膚的青春？

健康固然是個因素，但皮膚的老化也是一個問題，表皮與真皮之

間的波浪形構造變得扁平，彈性纖維減少，皮下脂肪也變少，當這些情況發生時，皮膚就不再富有彈性和柔軟度了。

怎麼辦？還是多做些按摩吧！藉着按摩時手指的滑動來增進血液循環及新陳代謝，使老舊變厚變硬的角質不斷脫落，促進皮膚的新生。但是別忘了在按摩的同時，含於按摩霜中的營養油分也滋養柔嫩了肌膚。我們不妨稱它為皮膚的「加油」！

(4)光澤有生氣：這與肉體、精神的健康尤其有關。皮膚的營養通常是取自食物，再透過血液的運送被身體吸收，透過充分的營養和暢通的血液循環，光澤有生氣，新生般的肌膚便呈現出來了。因此，除了外在的保養，吸收與皮膚有關的維他命 A、C、B₂、B₆之外，同時還要隨時使自己具有一股積極的意志，當一個人的生活充滿着朝氣時，容光自然就煥發了。

如果你的肌膚基本上已具備了這些條件，不妨再注意一下膚色的表現方法。

膚色的表現要給人自然平實的感覺。

幾乎大多數的女性都喜愛創造出自然的膚色，但是肌膚的狀況，會隨着季節、年齡、環境的變化產生改變，因此就得選擇適合自己的粉底，不過無論使用那種粉底，下面兩大要點不能忽視。

①顏色的選法：選擇較自己膚色更加明亮的顏色，因為如果選擇與肌膚相同的顏色，擦上時明度會稍微掉落。一般人常以試擦在手背的方式來察看顏色，事實上這是不太準確的，試擦手背通常只是做為濃淡程度的標準。

②擦法：要自然就得勻稱地擦，應由臉中心向外側擦，就可擦得均勻漂亮了。

此外，也有用拍打的方法，臉上若是有小皺紋或是想有效地發揮遮覆力，如遮蓋黑雀斑時這倒是很有效的方法。

健康美麗的肌膚是創造漂亮膚色的基本，粉底更是美化膚色的第一步，無論你想選擇什麼顏色，希望如何去表現，首先必須有上面的一些觀念，這樣所表現出來的就不會與你的理想相去太遠了。

(呂燕燕)