

全身皮膚的保養

／曉吟

每天朝九晚五地忙碌了一個禮拜，你可以利用星期天這個輕鬆的時刻，做做全身保養。

自製敷面劑

敷面的作用是把臉部的污垢與廢物徹底清除，使毛細孔充分呼吸，並補充養分，保持肌膚的嬌嫩與光滑，並可防止斑點與青春痘的產生。敷面劑最好選擇植物提煉的比較好，例如最近流行蘆薈敷面劑，皮膚容易過敏的人也能適應。

蘋果、小黃瓜、番茄都很適合製造敷面劑，搓成果泥，加上麵粉與水調拌均勻即可。小黃瓜與蘋果含有豐富的維他命，並有清涼鎮靜的作用，炎夏中使用效果更佳。

敷面之前最重要的工作是用適合你的洗臉用品澈底洗淨臉，然後將敷面劑均勻的塗在臉上，塗時由下往上。

最後一個步驟是用臉部大小的紗布，覆蓋於臉上（留下眼睛和嘴的部份），二十分鐘後再取下，並將敷面劑洗淨。

敷身體

敷身體時，先用乳霜將全身按摩一遍，然後把糊狀敷劑厚塗於身上，為時二十分～三十分。

皮膚粗糙乾裂的人，敷上十次以後便可見效。

身體各部份中，以雙肘、膝蓋與足踝最容易粗糙、變黑變硬。這些一到夏天，便會暴露出來，很不美觀。

不妨趁沐浴後皮膚最濕最軟的時候，就塗上按摩霜或敷劑，仔細按摩，浴後塗上化粧水或乳液保養。

手是身體各部份中最常接觸外界事物，最常使用者，所以也最容易粗糙。做完家事後必須抹上保養油，同時，在睡前塗營養乳液，再戴上棉手套睡覺，次晨便會有所改善。

敷髮

敷髮比較麻煩，講究的每一次約需三個鐘頭，使用時效果非常好。嫌麻煩的人可用橄欖油敷髮，三分鐘即成，比較省事。

一個禮拜敷一次髮最恰當，敷的時間越長，效果也越好。如果沒有太多時間，可利用沐浴時一邊做，首先把頭髮澈底洗淨，在頭髮還濕的狀態便塗上敷髮劑，然後包裹起來，二、三十分鐘沖洗乾淨，用毛巾擦乾即可。

東宇貿易股份有限公司



誠徵
園藝資材
農化產品 銷售代表

- 男性、農業相關科系畢業
- 役畢，備汽車駕照
- 歷、照、傳、希待

台北市南港區興南街23號3F
TEL: (02) 7884376~8

Lichen® 友成溫室工程有限公司

- 營業項目： 設施園藝 歡迎諮詢
- ◎ 溫室設計・承造
 - ◎ 自動灌溉系統
 - ◎ 活動花床架
 - ◎ 活動天窗
 - ◎ 水耕系統
 - ◎ 彈簧夾
 - ◎ 活動遮陰網
 - ◎ 網架設施
 - ◎ 材料供應
 - ◎ 現場營管
- 桃園縣蘆竹鄉智海一街4巷7號
TEL: (03) 3542433 (含傳真)
(060) 286228

