

的水分使皮膚變為粗糙。長年飲酒者，肝機能衰退，臉上易生黑斑。酒後嘔吐，皮膚水分減少，翌日臉部即呈現乾燥黑黃。

咖啡：因為有利尿作用，所以會使皮膚的水分減少，粗糙乾裂，如果一定要喝咖啡，應搭配開水一起喝。而且咖啡也容易造成便秘，青春痘、面皰等。

辛香料：辣椒、胡椒粉雖能增進食慾，但如攝取過量，易使口腔、食道、胃粘膜乾燥，吃辣椒後易出汗，皮膚因此乾燥。

冷氣室內注意保溫

夏季裡到處冷氣開放，除了降低溫度之外尚有除濕作用，尤其是地上三十公分左右的高度最冷最乾燥，所以腿部皮膚常因乾燥而龜裂，臉上也容易長出皺紋。很多在辦公室待久的職業婦女，即使在夏天，嘴唇也像冬天一樣乾裂。

此外，由戶外強烈的日光下立刻走進冷氣很強的房間，激烈的溫度改變對皮膚的傷害最大。最好是先不要開冷氣，或是將冷氣調至最弱，適應一陣子之後再調低溫度。經常在冷氣室內工作的人最好穿長袖衣服，而且要穿著褲襪。

皮膚異常的處理

皮膚一旦發生異常狀況，當然要儘快就醫診治，同時注意以下幾點：

1. 醫生吩咐要忌口的食物務必要遵守。

2. 早餐一定要吃，晚餐的熱量宜減少，就寢前三小時內不宜進食。

3. 過冷或過熱的食物對皮膚均有害處，儘量避免。

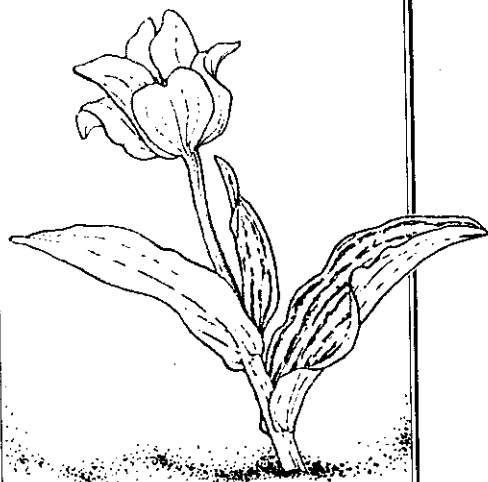
4. 動物性脂肪，鹽分的攝取應有限度，儘量多補充水分，戒食辛香料。

5. 理想的菜單是口味淡、調味少的食物，蔬果可以多吃，避免油膩的食物。

因皮膚奇癢難當，無法入睡而導致睡眠不足時，醫生通常會開止癢劑與鎮劑或安眠藥一起使用；如果因睡眠不足皮膚變粗糙時，應立刻充分休息，獲得適當的睡眠。

皮膚癢或疼痛時最好找皮膚科醫生診治，切勿隨便塗藥，使病情更惡化。皮膚出現異常狀況時最好不要入浴，實在不得已時，也以溫水慢慢的清洗，勿用肥皂與毛巾，浴畢用乾而軟的毛巾輕輕吸乾水分。

羨慕別人的皮膚漂亮，還不如自己多注意一下日常的生活習慣，只要在許多小地方留點神，就能自然美麗。



櫥窗廣告

費用少，效果好！

每單位5×5cm，收費1,500元
每單位5×10cm，收費2,500元

歡迎多加利用

吉地廉售

1. 埔里近郊山坡地12公頃。
2. 坡度平坦，平均坡度5°內。
3. 大格局之風水，龍脈優美。
4. 四面可遠眺千里，景色絕佳。
5. 內種橄欖、高山烏龍茶、甜柿、楊梅、栗子、枇杷各種水果。
6. 非自耕農亦可過戶。

電話：(049)996089 古小姐洽

有機肥料廠

(純天然有機肥料非雞糞)

誠徵 駐區業務代表

大專或高農、土壤、農化、園藝、植病等系，役畢、具駕照有實務銷售客戶群者佳

歡迎索取目錄 立農商行

本公司業績 薪資採獎金制，有意向高薪挑戰者請加入本公司行列，請於10日內備歷、照、傳寄：台中縣梧棲鎮鹽港路3段28巷39號人學室