

媽媽美麗日記 如何利用水來保持皮膚光澤？

導讀：美容保養是許多女性關注的課題，尤其是皮膚。怎樣讓自己的皮膚看起來發光、有彈性？使用清水就可以了。妳可以利用水輕潑臉部，或是冰塊擦臉、蒸氣蒸臉，都是簡單的護膚方式，可以讓妳起來亮麗動人。

一、如何利用水來保持皮膚的光亮？

1、用水輕潑臉部

每次從外面回到家的時候，使用清水潑妳的臉部。用水潑臉可以擺脫累積的汗液、灰塵和污垢，這些累積太多可能會導致黑頭粉刺和面皰。

2、使用冰塊擦臉

使用冰塊在妳的臉上以畫圓的方式移動，可以給予皮膚快速的放鬆按摩。將冰塊擦拭在痲瘡患處可以舒緩粉刺和瑕疵。冰塊還可以舒緩曬黑和曬傷的皮膚，減少眼睛浮腫。

用水潑臉可以清除灰塵和污垢。

3、利用蒸氣蒸臉

蒸氣有助於打開皮膚毛孔，幫助容易去除白頭和黑頭粉刺。它可以去除死皮，防止粉刺，讓妳的皮膚看起來清爽、容光煥發。蒸臉也可以改善血液循環，防止皺紋。

4、浸泡妳的雙腳

將雙腳浸泡在溫鹽水中，可以幫助擺脫腫脹。足部浸泡也可以幫助減輕腳部任何的疼痛。泡腳還可以滋潤妳的腳，讓它柔軟一點。

5、用水沐浴洗澡

沐浴可以幫助身體徹底擺脫汗水和污垢，還可以幫助擺脫反應在臉上的壓力。沐浴有助於改善皮膚表面的血液循環，讓它看起來健康又滋養。

6、飲用大量的水

每天飲用大量的水不僅對妳的消化系統有益，還可以給妳一個乾淨的皮膚。水可以幫助保持皮膚滋潤、柔軟，還可以幫助皮膚解毒，預防粉刺。

二、夏季美膚保養應注意重點

1、仔細清潔皮膚

炎熱的夏季容易因為流汗而沾黏更多的污垢和灰塵，因此每天晚上都應該仔細地幫自己清潔皮膚，不論是臉部或是身體。

2、使用清爽產品

夏季不適合使用過度滋潤的產品，否則很容易產生黏膩感，讓妳感覺不舒服。因此，妳應該選擇清爽保濕類性的產品，讓自己感覺清爽。

3、務必使用防曬

不論是哪個季節都應該要使用防曬產品，夏季更應該要加強。使用防曬係數較高的防曬乳液或噴霧，還要記得定時補充，才能避免因為流汗流失而曬黑。

* 資料來源：輯自<<http://mombaby.tw.com>>

* 註：資料來源輯自報章或健康雜誌，只作參考之用，讀者務請理智分析。

