

致女导游的美容物语(导游工作保养) PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/234/2021_2022__E8_87_B4_E5_A5_B3_E5_AF_BC_E6_c34_234717.htm 亲爱的姐妹们：大家好，就要过中国年了，或许你们大家有许多人还是在工作战线上奋斗，不能跟家人一起欢乐。在此对你们说声辛苦了。看到有些姐妹们因为工作辛苦的原故而忽略了身体保养和皮肤的保养，以致弄得上火长得满脸的豆花惨不忍睹，或者被热情的阳光被晒得黑黑的，总之有一句话说就是旅游界没美女。原谅我这么说，可这是确实存在的事实，我们不能选择逃避只有想办法去解决它，我最欣赏的一句广告语就是：“环境我无法改变但我懂得保护自己”，爱美之心人皆有之，难道我们女导游就不能做一个漂亮美眉吗？或许我们很难做到既要出团又要做个水灵灵的美眉，但最起码能让自己在如此恶劣的工作环境下把损害降到最低。但是应该怎么做呢？再此我想将我的心得体会跟大家分享一下。1、选择一套高品质的日常保养品，最好是买世界名牌象资生堂、兰蔻、sk、（虽然贵一点，但是效果很好，这也算是一种投资，要用就用最好的，反正买得起，对自己好一点也是应该的）尤其是防晒露，很重要，不然把脸晒坏了，以后做多少补救工作都无效了。晚上回到酒店还要用晒后修复霜，回到家要记得用美白面膜补充营养和水份。2、做个睡美人，虽然平时工作没多少时间睡觉，但回到家一定要睡个够，只有睡得好才会疲惫的皮肤得到充分的休息，记得在睡觉前要擦上营养霜或精华素，让皮肤在睡梦中悄悄地得到养护。一觉醒来，你会在镜子里发现一个神采奕奕的你。3、享受营养美食，平

时在家可煲滋补靓汤，吃出好气色。还要多吃水果，象葡萄、橙子，它们都含有维生素c，可美白肌肤。4、阅读《时尚》杂志，上面会教你很多东西。当你做到上述，你会发现其实你变漂亮美眉的日子其实并不远了，对面将会有更多的帅哥看过来了。祝姐妹们青春长驻！100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com