

三习惯可让你美颜永驻 PDF转换可能丢失图片或格式，建议
阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/394/2021_2022__E4_B8_89_E4_B9_A0_E6_83_AF_E5_c123_394077.htm 《大话西游》里，至尊宝的“月光宝盒”能令时光倒退，古人为了留住美动用了
很多天然原料唤醒美丽潜能，如今，“崇尚自然”又成为当代爱美族不可动摇的信念，饮食、美容、生活……四处可见天然美的影子。时光倒转虽不现实，让美丽缓步却并不是没有可能。“月光宝盒”之饮食版 女人爱漂亮，但漂亮光靠外在保养是不够的，体内呵护做得好，美丽的光芒才更持久。照照镜子，肤色黯淡吗？快放几个钟爱的水果在粉碎机里吧！转一转，搅成汁，随着心愿加入蜂蜜、砂糖、矿泉水，味道好还很养颜。睡前一杯牛奶，丰富的乳脂肪、维他命和矿物质很容易被皮肤吸收，不但能卖力地防止肌肤干燥，还能大力修补细纹。小Tips：苹果汁能让面色红润，桔子汁能焕发秀发光泽，黄瓜汁令肌肤细腻，胡萝卜汁促进肝、肾的活力，牛奶混面粉还是一款优质的面膜。“月光宝盒”之美容版 取自天然的护肤品，对皮肤的污染小。现在很多MM钟情将矿泉水直接喷在脸上，用手轻轻拍打，原因就在此。富含偏硅酸的活水在拍打时不但能为肌肤补水，更能增加弹性舒展细小皱纹。洁肤过程看似简单，其实很Important，无皂碱泡沫的洁面乳能在彻底卸妆、清洁后本身不残留，而富含的维生素C、银杏、人参等萃取精华，则更好地舒缓、滋养肌肤。肌肤提前“吃到”营养，一定更漂亮了！小Tips：将一瓶普通的依云矿泉水装进带喷头的瓶子里，就可以随时进行美容了。如果这也嫌麻烦，就选现成的，从果酸升级品中提

取精华的NuSkin180°再生系列和Aupres的全效霜也是不错的选择哦“月光宝盒”之生活版 生活在大自然，都市人最向往。“乡村情结”的萦绕，唤起无数白领崇尚起绿色环保的生活，不仅自然界花鸟虫鱼入室，连现代装饰也“天然”起来：古朴大气的铺地鹅卵石，随意拼接的豪放大块条石，再砌一堵条状原木拼合的墙，看，像不像一个森林小木屋。还缺点颜色？那就用些优质的墙面漆，来个随心所欲的“大涂鸦”吧。小Tips：要房间漂亮，千万不能贪图便宜，环保油漆、优质木料价格虽不菲，但想想家人的健康和美丽的持久度吧。另外，搬一盆盆栽薰衣草回家，不但好闻，还能杀虫哦。（来源：太平洋时尚女性网）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