

红颜不老的三个健康绝招 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__E7_BA_A2_E9_A2_9C_E4_B8_8D_E8_c123_394156.htm

20岁时注重防晒 + 控油能调出皮肤最佳状态 在不同年龄都会遇到不同的肌肤问题，20岁时，从来不会想着要抗皱，但时间是不会等你的，所以保养还要趁早，这期为你介绍在不同年龄的保养秘诀。

绝招1 皮肤的最佳时期--20岁 20岁的人应该如何正确保养皮肤呢？首先20岁是人一生当中皮肤的最佳时期，此时皮肤细胞非常活跃，新陈代谢也非常旺盛，从感观分析讲，这个时候皮肤的水分很充足，也很光滑富有弹性，是人一生当中皮肤的最佳时期。在这个时期，皮肤的护养应该从两个方面进行，一是防晒，二是控油。 20岁时--防晒 + 控油调出皮肤最佳状态 防晒--这是一生都要去关注的一个护养话题，如果此时能很早地进行防晒，对一生皮肤的保养是非常好的，因为人的皮肤更多是被晒坏的；控油--80%的年轻女性都会因为“痘痘”而感到困惑，因此控油就变得非常重要，在这个时期，重点应该更多地去选用清洁性比较强的，清爽型、喱型这样一些护肤品，另外不要去使用一些营养型和比较厚重、比较稠的化妆品，因为它们会阻塞毛孔。另一方面，尽量建议大家只化清淡的妆容，尽量不要去使用比较重的粉底和粉底霜，这样都会阻塞毛孔，造成毛孔粗大的皮肤问题。最后，在洗脸的时候也要大家注意，因为年轻的时候油脂分泌是比较多的，因此洗脸时，还要增加一些按摩的东西，按摩应该是从里到外，从下到上，特别是在重度油脂分泌的三角区，强化地按摩它可以诱使脂肪排泄，所以洗脸时的按摩能够让

皮肤得到彻底地清洁。 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