

## 曲方净妍 青春膜粉/净肤祛痘迷你套OEM贴牌

产品名称	曲方净妍 青春膜粉/净肤祛痘迷你套OEM贴牌
公司名称	安捷好（广州）化妆品有限公司
价格	120.00/套
规格参数	品牌:曲方净妍 保质期:三年 产地:广州
公司地址	广州市白云区安捷好化妆品厂
联系电话	19524391746

## 产品详情

美容膜粉的使用步骤：1、把面膜粉与蜂蜜相调和成粘稠状；2、把它贴在脸上薄厚适中；3、约15分钟左右洗掉就可以了，效果非常好，可以达到美白肌肤，滋润肌肤的效果。4、不需要每天都做美容膜粉的面膜，一个星期做一到两次就可以。

面膜粉使用步骤：

- 1、将面膜粉倒入碗中，根据具体情况加入爽肤水、蛋清、蜂蜜或牛奶调和成糊状(无颗粒)，静置5分钟，让有效成分充分释放；
- 2、利用面膜静置的空当去洁面。敷面前用温水清洁面部或洁面后用热毛巾敷脸，并充分按摩面部肌肤，以帮助打开毛孔，促进面膜有效成分的吸收；
- 3、用面膜勺或者面膜刷将调好的面膜均匀涂于整个面部，避开口、眼周围，保持15-20分钟，建议在面部有紧绷感的时候用美容小喷壶喷适量爽肤水以增加敷面效果，如室内空气干燥可以多加湿几次；
- 4、用冷水将面膜洗净。

**痘肌皮肤应该怎么调理？做好这几件事情，让痘痘远离！**

脸上有痘痘是很多人都讨厌的吧，不管是女孩子还是男孩子都想要一个干净的皮肤。但是身边总是有很多小伙伴脸上经常的冒出痘痘，其实一两个也还正常，有时候上火了难免会冒痘痘的，如果是满脸都是痘痘并且还反复的出现，那就是有问题了。

之所以长痘痘很大一部分原因就是因为在后期自己的习惯不好所造成的。那怎么才能养成不长痘的肤质呢？

## 饮食调整

### 01戒掉过多的糖

很多女生都无法抵抗甜食带来的诱惑，但是在这里还是要提醒小姐姐们，在面对自己喜欢的甜食面前，一定要经得起考验，懂得拒绝。因为摄入过多的糖，会降低胰岛素的敏感性，会让我们体内的血糖含量增多，且激素也会增多，从而打破体内激素的平衡导致痘痘产生。

### 02少吃高热量食物

除了甜食之外，高热量的食物也要少吃，先不说容易长胖吧，它也会给我们的肌肤带来一定的负担，会促进皮脂腺分泌更多的油脂，一旦皮肤分泌过多的油脂，那必定会导致我们的肌肤爆痘，这一点相信不用我多说，大家应该也知道的，所以就算不为了保持身材，也要为自己的皮肤考虑一下哦~

### 3少吃乳制品

关于乳制品，肯定很多人不太理解了，可能大家都知道它对身体的好处，但却不知道它还

是造成痘痘的一个因素。其实这主要是因为乳制品中含有一种胰岛素生长因子，也会促进皮肤分泌更多的油脂，所以说所有的乳制品，都会有长痘的风险哦，包括牛奶等。

#### 04多吃水果蔬菜

多吃水果蔬菜一直都是我们强调的习惯，除了对身体多多益善之外，对我们的皮肤也有很好的帮助，可以说是天然的美容佳品了，相信经常吃水果的妹子们，皮肤肯定都非常好。尤其是易长痘痘的女生就更需要补充一些维生素了，例如草莓、蓝莓、哈密瓜、菠菜、胡萝卜等等，都可以维持人体内激素的平衡，对改善痘痘以及粉刺都有很好的效果。

#### 作息习惯

熬夜是现代年轻人的通病，大家都知道对自己的身心极大的不好，但又偏偏难改这样的坏习惯，不仅导致各种肌肤问题的出现，还无形中摧残身体健康。不过还是要强调一下，爱长痘痘的女生还是不要熬夜了，养成早睡早起的作息习惯，让肌肤保持一个健康的状态。同时也要懂得释放自己的压力，因为积极向上的心态对身心的健康也是很重要的。

#### 做好基础护肤

护肤是我们每天必做的工作了，相信很多女生都会认真对待。除了日常的皮肤清洁，我们还要定期清洁一下床上用品等，另外也要及时给肌肤补充水分，防晒工作也要做到位，尤其是痘痘肌（一年四季要防晒），还有一点非常重要的就是千万不要用手挤痘痘，会导致脸上进入更多的细菌，而且还会容易留下痘印。