

汐瑞祛痘，让你不做菊外人

产品名称	汐瑞祛痘，让你不做菊外人
公司名称	广州颜珀坊化妆品有限公司
价格	998.00/套
规格参数	广州:汐瑞 汐瑞:祛痘
公司地址	广州市天河区棠安路
联系电话	17722179552

产品详情

相信很多人都知道王菊，除了羡慕别人的才艺外，有没有羡慕别人的皮肤？估计有人会说：“不长痘已经是万幸了”。汐瑞祛痘，学习这些方法，让你不做菊外人，汐瑞护肤老师就详解痘痘问题。

一、拒绝高糖食物

长痘痘与饮食有关。尤其是女孩子爱吃的各类甜食、油炸食物，这些高糖碳水化合物(面包、油炸饼团、饼干、糖果、蛋糕、油煎土豆片)可使身体产生一系列激素水平的改变，从而引起痤疮。日常要注意饮食，拒绝高糖食物，多吃蔬菜和水果，在一定程度上可以缓解痘痘。

二、科学洗脸

清理痘痘，首先要彻底清洁面部。洗脸前一定要洗手。不要直接把洁面产品放在脸上，应先把洗面奶挤在手上，双手把洗面奶搓起泡，然后用泡沫来洗脸，这样不会刺激皮肤，而且更容易洗。注意要用温水洗脸，热水和凉水都会刺激皮肤。

三、舒缓压力

压力会导致内分泌失调，引发痘痘上身。平时要注意放松心情、舒缓压力。

四、多吃含锌食物

作为一个正在坚持战“痘”的人来说，平时在饮食中可以多安排一些富锌的食物，因为锌元素可以控制油脂分泌，海鱼、瘦肉、蛋类都是含锌元素丰富的食物。

五、补充维生素

维生素具有护肤、养肤的功效，对祛痘有很大的帮助。平常可多吃一些富含维生素的食物，如奶类、蛋类、蔬菜、动物肾脏、鱼类等，对抗痘有积极的食疗作用。

从食物上、祛痘产品上解决痘痘问题，是一个健康有效的方法，汐瑞祛痘方法多，如果想要了解更多的方法，可以联系汐瑞护肤老师，不做菊外人，去掉脸上的痘痘再说话。