

中药美容功效 中药美容 南京美再美中药美容

产品名称	中药美容功效 中药美容 南京美再美中药美容
公司名称	南京市栖霞区邹秀莲美容店
价格	面议
规格参数	
公司地址	南京市栖霞区尧佳路9号尧化门安装公司隔壁
联系电话	15005175656

产品详情

很多人熬夜加班，熬夜追剧，是长期下去必然会对身体和皮肤造成伤害，这对女人来说很是不好。有人说适当吃些水果有助缓解熬夜对身体的伤害。那么女人长期熬夜吃什么水果呢？女人熬夜吃什么补呢？接下来为大家详细介绍，供大家参考。

女人长期熬夜吃什么水果好？

苹果

俗话说“每天吃苹果，医生远离我”，苹果是一种对身体有好处的水果，其中含有丰富的有机酸、果胶、维生素、矿物质、膳食纤维、多酚及黄酮类营养物质。

由于熬夜的人很容易出现肥胖，皮肤变差等。因此苹果中大量的维生素和苹果酸能使积存于体内的脂肪分解，中药美容养颜，可有效防止体态肥胖，增加血色素，使皮肤变得细腻。其丰富的果胶，还可以促进排泄。

美容养颜

每天做面部提神瑜伽

女性经常做面部瑜伽，如鼓腮、瞪眼等，其实是锻炼面部表情肌肉的运动。而“提神瑜伽”则是通过对面部皮肤轻轻地摩，刺激面部经络穴位，从而使面部神经兴奋起来，在清早有提神功效，而且轻轻地按穴位能够加速面部血液流动，改善皮肤肤质，减缓纹理的生成，很大程度上防止皮肤衰老。具体方法是，每天早晨起来后，用温水沾湿双手，然后在脸上进行按，具体的按步骤如下：

- (1)、用两手中指推按鼻翼两侧，连续上下推按。
- (2)、两手拇指分按两边太阳穴，其他四指并拢，左右手在额头上轮流刮按。
- (3)、像眼保健操第三节一样，按太阳穴、轮刮眼眶。
- (4)、两手依次轮流推脸颊皮肤，顺序是从下向上推。
- (5)、两手依次轮流从下向上推前颈部皮肤。
- (6)、两手放在两鬓底部，用中指搓耳根前后，顺序是前后交替。
- (7)、结束动作，把双手搓热后放在面部。

每个动作做8~15次，每天5分钟就会让人受益匪浅。同时要提醒的是在按的时候动作一定要轻，中药美容，轻轻触到就可以，否则会抻拉到娇嫩的面部皮肤，造成面部肌肉松弛。

喝蜂蜜柠檬水很排毒

每天来上一杯蜂蜜柠檬水，可谓是助力于排毒养颜的较好之选。自制柠檬蜂蜜水有两种方法，既可以在调好的蜂蜜水里加一两片新鲜的柠檬片，中药美容化妆品，也可用蜂蜜把切好的柠檬薄片腌制起来，放在冰箱中，每次取出一片柠檬直接泡水喝。每天早晨起来空腹喝一杯蜂蜜柠檬水，既美容养颜又清热排毒。

青汁排毒法

明星最爱用排毒清肠改善便秘

这算得上是排毒减肥方法中的明星了，许多人不明白青汁是什么意思。清汁其实是用大麦嫩叶或者是小麦嫩苗榨出来的汁，你要是怕麻烦，用市面上现成的大麦若叶清汁也可以。在日本市售的清汁种类比较全，中药美容功效，原料除了大麦嫩苗之外，还有甘蓝、桑叶、包心菜等蔬菜。养成喝清汁的习惯后，你会发现自己排便更加顺畅，而且神清气爽了许多，这都是膳食纤维的功劳。

中药美容功效-中药美容-南京美再美中药美容(查看)由南京市栖霞区邹秀莲美容店提供。南京市栖霞区邹秀莲美容店(www.meizaimei.com)是江苏南京,美容材料及用具的翘楚,多年来,公司贯彻执行科学管理、创新发展、诚实守信的方针,满足客户需求。在美再美中药美容领导携全体员工热情欢迎各界人士垂询洽谈,共创美再美中药美容更加美好的未来。