

caishu11 / October 09, 2012 10:43AM

[秋冬唇部保養方法 讓你重現水潤雙唇](#)

秋季的到來，就意味著乾燥的天氣也隨之而來。在秋季，我們很容易感受到皮膚乾燥、咽喉幹澀。在飲食上我們都知道要滋陰去燥，同時也要為皮膚多塗身體乳液。但往往許多MM把自己的唇部給忽略了，天這個季節雙唇常常讓你陷入尷尬。教你秋季護唇小技巧，讓你的雙唇嬌豔欲滴。

[url=http://blog.qooza.hk/dxxa04?eid=25734376][color=white][size=1px]微頭[/size][/color][/url]

技巧壹：補充適合維生素

秋天到，空氣中水分含量極少，很容易口幹舌燥。此時應多吃新鮮蔬菜和水果，尤其是梨、荸薺等有生津作用的食物，補充人體所需維生素B2和維生素A。[url=http://gxxa06.pixnet.net/blog/post/50132158][color=white][size=1px]品類[/size][/color][/url]

技巧二：定期去死皮

定期去除死皮，最好是壹星期壹次，然後塗上護理品。唇部水分的流失也會造成唇色暗沈及直條細紋，所以記得避免舔唇的小動作。

技巧三：定期按摩+蒸汽[url=http://blog.roodo.com/fxxbbb/archives/21087000.html][color=white][size=1px]防脫[/size][/color][/url]

定期給唇部按摩，可刺激血液循環，收緊嘴部輪廓。用食指和大拇指捏住唇，食指不動，動大拇指來按摩唇，然後相反方向有節奏地按摩上下唇，反復數次。這樣可消除或減少嘴唇橫向皺紋。也可以用兩手中指從嘴唇中心部位向兩側嘴角揉磨，使嘴唇皮膚有被拉長的感覺。可反復幾次。[url=http://blog.yam.com/fxxa9/article/56810218][color=white][size=1px]餐飲[/size][/color][/url]

晚上MM們也可偶爾輕輕地用壹把幹牙刷在嘴唇上移動，或用手指按摩唇部周圍，這樣可以刺激血液循環，收緊嘴部輪廓，防止肌肉鬆弛。

熱的蒸汽是對付嘴唇的角質翹皮的最好方法。用蒸汽毛巾再敷壹遍可以把小翹皮和細小的皺紋幹淨的整理好。
