

caishu11 / October 10, 2012 10:59AM

[教你~早晨間必做三個護膚的步驟](#)

早晨是肌膚護理的開始，只有在早晨做好護膚的工作，才能讓肌膚壹天都保持好的狀態。早晨間必做三個護膚的步驟，妳都有了解嗎？如果妳對此有疑惑的話，就讓小編來教教妳吧。[\[url=http://blog.livedoor.jp/wonderme/archives/7084686.html\]](http://blog.livedoor.jp/wonderme/archives/7084686.html)[深造](#)[\[/url\]](#)

護膚的步驟壹：晨起壹杯蜂蜜水

早晨起來喝杯水是很多MM都知道護膚美容秘訣，喝水不但能夠清楚體內的宿便，排出毒素還能為肌膚補充適量的水分，讓皮膚恢復彈性。[\[url=http://www.im.tv/blog/2981543/4605261\]](http://www.im.tv/blog/2981543/4605261)[文學家](#)[\[/url\]](#)

但究竟和什麼水則大有講究。有些人說喝淡鹽水，殺菌又明眼。但實際上淡鹽水並不適合在早上引用，會對腎造成壹定的傷害。最合適的水則是蜂蜜水，既能幫助腸胃蠕動又能提供營養，對皮膚也大有裨益。

護膚的步驟二：溫柔潔面喚醒肌膚[\[url=http://hiddenmoon.hida-ch.com/e443468.html\]](http://hiddenmoon.hida-ch.com/e443468.html)[讀者](#)[\[/size\]](#)[\[/color\]](#)[\[/url\]](#)

早上醒來的是妳的身體但肌膚也許還沒有醒來，這時候就需要妳用潔面來喚醒它。洗面產品的選擇需要根據自己本身的肌膚狀況。如果肌膚屬於特別乾燥、粗糙和敏感的人，洗面產品有時還能成為肌膚的負擔。根據自己肌膚的情況調整潔面方法是“清晨美容”的理想形式。

護膚的步驟三：統籌兼顧做面膜[\[url=http://blog.yam.com/hkdsjf45/article/49971817\]](http://blog.yam.com/hkdsjf45/article/49971817)[遊戲](#)[\[/size\]](#)[\[/color\]](#)[\[/url\]](#)

早晨起來我們壹定會刷牙，而刷牙的正確時間又是在3分鐘以上，那麼這個空擋我們可以幹點什麼呢？其實我們可以在刷牙的時候趁機做個面膜。這時候最好選擇啫喱狀的面膜，方便還不影響洗漱動作，插空做面膜不僅能讓肌膚變得更加飽滿水潤，更重要的是能迅速讓它和妳的精神壹起振奮起來。[\[url=http://ecaishu11.20minutes-blogs.fr/archive/2012/05/17/nover.html\]](http://ecaishu11.20minutes-blogs.fr/archive/2012/05/17/nover.html)[冒險](#)[\[/size\]](#)[\[/color\]](#)[\[/url\]](#)
