

weiweixia / November 16, 2012 11:11AM

[秋天皮膚乾燥該怎麼辦呢](#)

秋日的味道愈來愈濃，這個秋高氣爽的好日子，大家都想出門去游玩，秋季帶來絲絲涼意，同時也給肌膚帶來了一場浩劫，很多女生可能已經發現皮膚變得很乾燥，這也是秋季皮膚乾燥的表現，秋天皮膚乾燥怎麼辦?如何對抗皮膚乾燥的問題呢?

[\[url=http://toy0258.webovastranka.sk/blog/1947/11541\]](http://toy0258.webovastranka.sk/blog/1947/11541)[Office furniture feng shui knowledge](#)[\[/size\]\[color=White\]\[size=1px\]](#)

1. 喝水[\[url=http://fefhhd.gamingblog.fr/220719/Large-sized-apartment-bedroom-furniture/\]](http://fefhhd.gamingblog.fr/220719/Large-sized-apartment-bedroom-furniture/)[Large-sized apartment bedroom furniture](#)[\[/size\]\[color\]\[url\]](#)

每天保證充足的飲水量，最標準的就是每天堅持喝八杯水，而且涼白開的效果會比熱開水的效果好很多，有很強的補水效果，堅持每天多喝一些，這能夠控制身體中的水分一直維持在最佳水平。

[\[url=http://fefdds.uniterre.com/230030/Furniture+pictures.html\]](http://fefdds.uniterre.com/230030/Furniture+pictures.html)[Furniture pictures](#)[\[/size\]\[color\]\[url\]](#)

2. 加濕器[\[url=http://hot878.designblog.fr/306753/How-to-select-solid-wood-furniture/\]](http://hot878.designblog.fr/306753/How-to-select-solid-wood-furniture/)[How to select solid wood furniture](#)[\[/size\]\[color\]\[url\]](#)

這是保持皮膚濕潤的小幫手，因為秋季乾燥，在室內最好放上一個加濕器，這不僅能夠改善室內乾燥的環境，減少皮膚乾燥的問題，這也是補水保濕的最佳方法。

3. 充足的睡眠時間

在夜晚是皮膚滲透能力最強的時間，我們需要在11點之前入睡，否則肌膚內的水分會被抽走。熬夜也是導致肌膚缺水的最大誘因，很多白領一族有熬夜的壞習慣，熬夜會讓皮膚出現鬆弛缺水的問題，如果不能够改善，那麼在秋季表現的更為明顯，為了肌膚著想，一定要保證充足的睡眠時間。

[\[url=http://kox852.at.webry.info/201211/article_3.html\]](http://kox852.at.webry.info/201211/article_3.html)[How to choose the type of furniture](#)[\[/size\]\[color\]\[url\]](#)

4. 喝紅茶

秋天皮膚乾燥怎麼辦?這一個小小生活習慣就能夠改善肌膚缺水的問題，在茶葉中含有豐富的微量元素錳，而且紅茶的含量最多，而錳元素能夠保證皮脂進行正常的新陳代謝，防止肌膚出現乾燥缺水的狀況。而且營養豐富的維生素能夠排除肝臟內的毒素，增強肌膚的免疫功能。

[\[url=http://diy159.lifestylebloggo.de/91629/Some-commonly-used-wood-furniture/\]](http://diy159.lifestylebloggo.de/91629/Some-commonly-used-wood-furniture/)[Some commonly used wood furniture](#)[\[/size\]\[color\]\[url\]](#)

5. 多吃新鮮水果

在水果中含有豐富的水分和維生素，這為肌膚鎖水保濕提供了很好的保證，這可不能忽略哦!但是大家也知道糖分高的水果會消耗很多的水分，所以選擇一些糖分含量比較少的水果來吃吧!

6. 睡前來一杯紅酒

美容的紅酒絕對是搞定肌膚乾燥的好方法，在臨睡之前來一杯紅酒，不僅能夠有效的改善睡眠質量，能夠加速血液循環，對於皮膚對於保濕護膚品的吸收哦!
