

為肌膚建構「儲水庫」

Q 秋冬乾燥天，有甚麼方法力保肌膚水分？

A 秋燥來襲，不但奪走了皮膚珍貴的水分與彈性，還奪走了我們的青春。一場秋風燥邪，為容顏增添了不少缺水乾紋，為光滑美肌無情地注入了歲月的烙印

秋風之時，不想皮膚受罪，為肌膚與細胞建構「儲水庫」，其實好簡單。

食療

黑芝麻米糊（1人份量）

材料： 黑芝麻兩湯匙、米一湯匙、冰糖適量。

做法： 1.將黑芝麻與米同放進攪拌機，加入一碗半清水同搗爛；
2.芝麻米糊加熱煮沸後收慢火再煮約二十分鐘；
3.最後下適量冰糖煮溶即可。

服法： 熱服，隔日一次。

功效： 潤膚、排毒、美肌。

香蕉牛油果滋潤膜

材料： 熟香蕉半條、熟牛油果一個、清水少許。

做法： 將香蕉和牛油果一同揉爛至乳狀，加入少量清水，然後敷在已清潔的皮膚上，靜待二十分鐘，然後用溫水清洗乾淨。

功效： 香蕉含豐富的天然油脂，具有滋潤作用。而牛油果則含有與身體油分結構最相似的油脂，特別容易被皮膚吸收。此外，其蘊含的維他命E有助皮膚抗氧化。

用法： 每日一次，連敷七日，以觀其效。