夏季美容养生

养肾

由肾气肾亏导致面色呈现出肤色暗沉，所以皮肤得不到滋养，才会显得暗淡，补肾气帮助黑色素代谢，让肤质更明亮。平时多吃些黑芝麻糊、桂圆等，也可以用何首乌或者淮山去煲鸡汤。

防晒小提示：想要防晒效果更有效，在选择防晒品的时候还要考虑它的稳定性、防水性，以免其在外界因素下分解，降低防晒效果。

控油产品：先保湿后控油，让控油效果看得见。夏日油脂分泌旺盛，控油或局部控油可以让脸部时刻保持哑光清爽感。

内调滋养

其实好的品没有内调来的实在，女人是滋养出来的，一个女人如果脏腑功能失调，气血不顺、精气不足、阴阳失调，肤色就容易暗沉，易产生色斑及皮肤浮肿松弛。所以食补美白是最有效的，哪些食物具有美白功效呢？要多吃水果蔬菜补充维生素及其他微量物质，远离煎炸油腻的食物，与烟酒。

换掉滋润型洗面奶，用上爽快洁面品。

夏天是出汗、油脂分泌的高分期，各类污垢阻塞毛孔都会让你感觉不适。一些适合冬天用的滋润型洗面奶就不太适应这个季节使用。如果担心洁面品清洁力太强，会洗掉面部肌肤水分，则可以选择去污效果ok，但产品中含有保湿成分的洁面品。一来可以清洁掉污垢，二来可以保证肌肤水分，洗脸后不会干燥。

养成饮食好习惯

我们要养成良好的习惯，要补充足够的元素足量的水份，妹妹们晚上不要熬夜。还有就是注重防晒哦！夏季如何美白使皮肤白暂分享由内而外的小妙招

二次清洁后要清爽透气

爽肤水有着二次清洁，为后续保养做好预备工作作用。在夏天，它的工作更不容忽视！可根据自己肌肤的需要，加入控油类的爽肤水，一些控油类的自然成分香气，可以赶走夏日烦躁心情，清凉你的感受。

如果你没有爽肤控油的需要，在其他爽肤水质地上可以多选择轻盈、自然的产品，同样能让肌肤有水漾享受。

补气

女人养生，被气很重要，人身三宝精、气、神。气是生命活动的根本和动力，它充满全身，运行不息，关联着人体的健康与寿天。气虚的女性，一般表现为疲倦乏力、面色灰白、食欲不佳、舌淡苔白，全身无力。即使是坐着也总会觉得喘不过去。

补血

很多女性都呈现出面色惨白或菱黄。如果肤色是属于惨白或是菱黄的，是因为血虚引起的，通常血虚的女性平常会觉得很容易疲倦头晕，还伴有心悸。补血对女人来说很重要，食用一些有保健功效的天然食品，如大枣、枸杞、黑豆、发菜、胡萝卜等。

看准质地再下手保湿润肤两不误

听到夏日润肤，是否会让你倒退三步？看准质地再下手，保湿润肤两不误。厚实的面霜收起来吧，轻薄的乳液，或是睹喱质地的润肤产品才是夏日首选。这两类质地的产品，用后不仅不会让肌肤感觉粘腻，还能对肌肤有保护作用。

夏季美容养生妙招

1、芒果含有丰富的B-胡萝卜素和独一无二活性酶，可以令皮肤富有弹性，并且延缓皱纹的产生，最适合爱美的女性。

2、鸟鸡的蛋白质、维生素b2、维生素e、烟酸、磷、铁、钾、钠、的含量很高，而胆固醇和脂肪的含量很少，多食用乌鸡可以提高生理机能、延缓衰老。

3、美丽有约：肤质不好、脸色惨黄的人，紫色蜜粉是很好的选择，紫色蜜粉的效果与红色粉底相似，使用后会让脸庞自然散发出红润的光泽。

4、西瓜汁是必备美容饮品，可以促使皮肤吸收水分，营养美白。榨汁剩余的西瓜皮可以用其轻轻按摩面部，再用清水洗净5、核桃含有丰富的维生素b、e和亚油酸，可防止细胞老化，增加记忆力及延缓衰老，使理想的肌肤美容剂，经常食用有润肤、鸟发的作用

6、木瓜具有美白、丰胸等美容功效。木瓜里内含木瓜酵素，这些木瓜酵素不仅可以分解蛋白质、糖类，更可分解脂肪，通过分解脂肪可以去除赘肉。

7、香蕉润肠通便的功效是大家耳熟能详的，坚持每天吃一两根香蕉，有助于排出体内毒素，收缩腰腹，焕发由内而外的健康美丽。

8、苹果有丰富的果胶，可以帮助肠胃蠕动和排除体内毒素，最棒的是可以降低热量吸收，再加上苹果的钾质很高，可以防止脚不浮肿。

9、白开水是最好的饮料，煮佛后自然冷却的水，有特异生物活性，易透过细胞膜促进代谢，增强免疫力。

10、夏季防暑要多钾，钾易随汗排出，身体缺钾，人会倦怠无力，耐热能力降低，茶水、香蕉有助补钾。

11、夏季补水多吃瓜类蔬菜。如黄瓜、丝瓜、冬瓜，含水量多。蔬菜中的水经过多层生物膜过滤，天然、洁净、营养，且有生物活性能增强免疫力。