**标题：三个不花钱的美白淡斑的小技巧，你知道吗？**

**开头：有没有被皮肤暗黄粗糙有色斑所困扰，今天xx老师就来和大家分享几个美白淡斑的小技巧，让肌肤恢复光滑柔嫩，白净无暇。**

**正文：色斑的形成原因大致分为外部原因和内部原因。外部原因：阳光中的紫外线、环境污染、过度使用化妆品、电器辐射等；内部原因：生活压力、工作压力、脾气不好、内分泌系统紊乱、人体代谢能力不足等。**

**教大家几个最为安全健康的方法：1、保证睡眠质量。经常熬夜、睡眠不足，都会令肌肤加速衰老、加重黑色素沉着。形成科学合理的作息时间，保证八小时睡眠，让肌肤也能够有足够的时间来休息和自我修复。**

**2、美白淡斑茶。美白淡斑茶是一种茶饮，需要准备枸杞、当归、参须、红枣、黄芪。依次将食材放入锅中，加水煮沸。容易长斑的小姐姐，饮用此道茶饮可使内分泌正常，让肤色还原水嫩健康。把喝美白淡斑茶养成一种习惯是最好不过的。**

**3、西红柿汁。每天坚持喝一杯西红柿汁或者吃一个西红柿。对防治色斑有较好的作用。西红柿中含有丰富的维生素C等营养成分，然而所含的维生素C是美白祛斑最有效的成分之一，能减少皮肤内黑色素的形成，从而消除面部色斑，使肌肤白嫩。**

**结尾互动：今天的小技巧你学会了吗？想要了解更多的护肤小技巧可以点赞关注哦。跟着xx老师，让我们一起变美吧！（还有什么肌肤小困扰，在评论区留言哦，xx老师为你一一解答。）**