标题：三招赶走皮肤暗黄！

开头：很多女性经期后，脸色暗沉发黄，这是气血两虚，怎样才能赶走这种现象呢？

正文：一是要补血，在饮食上要多吃红枣，红糖，桂圆，猪肝，菠菜等，含铁的食物，把气血补上来，肌肤自然红润有光泽。

二是加强血液流通，面部黄气淤积，可以采取面部按摩法，将脸上的血液循环起来，把黄气循环走，把红润起色循环来。

三是规律的作息和充足的睡眠，晚上不要熬夜，脸色暗沉发黄，坚持这么做一定会白里透红，光滑水润的。

结尾:好了，我是xx，每天分享养生护肤小知识，谢谢您，点个小心心！