标题：做好这三件事，肌肤年轻十岁，你也可以做冻龄女神。

开头：想要肌肤不老，做个冻龄女神，做好这三件事。

正文：1是抗光老化。紫外线呢是破坏肌肤胶原蛋白和弹性纤维的主要元凶。抗光老化最佳手段就是防晒，宽边帽、墨镜、遮阳伞都是硬防晒利器。若是在烈日下运动呢？选择防晒系数达到SPF30以上，PA+++的防晒霜。

2是抗氧化。自由基的过度氧化呢，会加速身体衰老，日常做到戒烟戒酒，睡眠规律，均衡饮食，保持心情愉悦，很重要。配合使用一些含有维C、辅酶Q10、艾地苯、阿魏酸等成分的护肤品，可以加强肌肤抗氧化。

3是抗皱纹。随着年龄增长，脸部皱纹松弛逐渐出现，可以选择含有透明质酸、甘油、氨基酸成分的保湿产品，预防脸部干纹细纹。含有A醇、视黄醇、胜肽类产品呢 ，可刺激皮肤产生胶原蛋白，延缓皱纹和松弛的情况。

结尾：我是xx，祛斑护肤可私信咨询我，关注我，分享更多护肤干货。谢谢你，点个小心心！