标题：养成这8个习惯，痘痘将久去不复！

开头：皮肤出油，痘痘等一系列皮肤问题，应该怎么办？Xx给你分

享8祛痘小习惯。

正文：1每天八杯水。在早上没有进食前一定要喝一大杯水，这样可以清肠胃。其实这个习惯相信很多是知道的，问题是做不做得到。

2切忌熬夜，特别是女孩子。熬夜是美肌的最大天敌，不仅长青春痘还容易长皱纹。

3洗面的时候，一定要彻底洗干净，不要有残留的化妆品和污垢，这样更容易诱发青春痘。

4脸上冒了个痘痘千万不可以用手挤痘痘，任其自己脱落，这样不易留痕。不然痘印会很深。

5个人卫生一定要搞好，床套，枕头巾要定期清洗，否则会有很多螨虫滋生，睡觉的时候很易感染。

6上火的东西尽量少吃。比如烧烤、油炸食品等等。

7护肤品不要乱用，不要听到别人说什么好就也用，要知道有的祛痘产品并不一定适合你。最好用一系列的产品，要了解自己是属于

8女孩子们平常可以多喝些花茶，不仅可以抑制痘痘的生长还可以美容皮肤。什么样的肤质。

结尾：这套小妙招你学会了吗？跟着xx每天学习一点护肤知识，一起变美！