标题：皮肤暗沉怎么办？三个小妙招简单轻松不花钱！

开头：皮肤暗黄、早衰，最本质的原因是疲劳过度、休息不够、精神压力大、不开心，那每天睡前做这三件事，皮肤状态就会越来越好。

正文：一是睡前一杯温牛奶，给皮肤足够的滋养原料。

二是睡前听一段轻音乐，放松身心，沉浸在轻松优雅的环境中，皮肤也会格外放松。

三是要睡前照照镜子，对着镜子做微笑的表情，美好的表情，会存留在我们的大脑中，在睡眠中释放，让自己成为真正的睡美人。

结尾：好方法小妙招，也无法一次见效，只要坚持做了皮肤状态就会越来越好。好了，我是xx，有肌肤问题可以问我，你问我答有问必答。