标题：皮肤暗沉长斑怎么办？教你两招肌肤变得细腻白嫩！

开头：30岁以后的皮肤如果保养不够，很容易出现光泽消退，皮肤变得暗沉干燥，松弛，色斑皱纹也接踵而来，是什么让肌肤变得如此不堪呢？是因为肌肤缺氧了，肌肤细胞中的氧气不足，医学研究表明，20~30岁的女性，肌肤的含氧量只有婴儿的35%，30岁以后的女性，肌肤的含氧量仅仅只有婴儿的20~25%,涵养率越高，皮肤就越好，所以我们经常称细腻白嫩的肌肤为婴儿般的肌肤，教大家简单两招，迅速提高肌肤含氧量。

正文：第1招多喝水，白开水或矿泉水，一天至少1600毫升到2000毫升，相当于200毫升的杯子8杯水，水是制造氧气的天然原料，充分补水才能让肌肤获得更多的供养

第2招30分钟危害运动，运动能促进气血运行和新陈代谢加快供养，微微出汗能促进肌肤毛孔疏通，让肌肤获得更好的呼吸。

结尾：每天坚持这两招，告别皮肤暗沉，肌肤就会逐渐变得细腻白嫩！我是xx，关注我，分享更多养生护肤干货。谢谢您，点个小心心！