标题：记住这8个方法把你皮肤养的好好的!

开头：毛孔粗大，黑头多，大面积爆痘，应该怎么办？xx给大家分享8个解决皮肤差问题的小妙招!

正文：简单易操作，每天都可执行，只要养成习惯，皮肤秒变水光肌.

1每天吃几颗红枣。补气养血，它的好处女生都知道，每天在保温杯中放几颗红枣泡水喝。坚持下来，气色会很红润

2睡前一杯牛奶，怕胖的可以跟我一起喝脱脂牛奶。大家应该都知道牛奶可以提高睡眠质量。睡觉对皮肤修复的重要性不用我多说了吧！

3每天一勺黑芝麻黑豆核桃粉。这个必须夸!对发质的修复相当棒，秃头的小仙女也一定要尝试呦！

4睡眠充足不熬夜，睡眠质量好会让你的皮肤健康有光泽！熬夜会加快皮肤暗沉，加快胶原蛋白流失，平时上班族太忙的话，可每周抽出一天时间来休息，这样也可维持好肌肤。

5每天一个西红柿，真的会变白！夏天也不会那么容易晒黑！西红柿里面含有丰富的谷胱甘肽，可以抑制黑色素，抗氧化，淡斑。

6有条件的喝自己打的豆浆，还可以往里加点核桃、红皮花生，坚持喝，皮肤会变的很细腻!

7坚持泡脚，可以加快身体的新陈代谢，宫寒的小仙女一定要坚持呦！

8坚持健身，运动的好处简直太多了。每天做完有氧运动，出了汗，洗了澡皮肤真的会变得紧致，毛孔也会细腻很多。

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！