

随缘日语学习：【牛奶敷脸能美白？】人民网日语版中国語教室

阅读指南

- 部分较长词语平假名会以空格分开，方便拼读
- 常用短语/句式/用词以绿色标记
- [原文链接点此](#)

牛乳は最も古い**天然飲料の一つで、豊富な栄養素を含んでいる**。だが人々の牛乳への認識には時に誤解もある。
牛奶是最古老的天然饮料之一，含有丰富的营养物质。然而，人们关于牛奶的认知有时却存在误区。

天然飲料：てんねん いんりょう

豊富：ほうふ

含んでいる：原型为含む [ふくむ]：包含

誤解：ごかい

牛乳を顔に塗るメリットはせいぜい、冷たいパックそのものの湿り気と冷却効果で、日差しを浴びた肌の毛細血管を収縮させるぐらいだ。

牛奶敷脸的好处最多是冷湿敷本身的湿润、降温效果，可以使晒后皮肤的毛细血管收缩。

メリット：merit，优点，好处

パック：pack，包装；面膜。此处为面膜意。

湿り気：しめりけ：湿气，水分

冷却効果：れいきゃく こうか

日差し：ひざし：名词，日光照射

浴びた：原型浴びる[あびる]：淋；晒

毛細血管：もうさい けっかん

収縮：しゅうしゅく

また食品で直接フェイスパックを作ると細菌が繁殖し、さらに肌の正常な菌のバランスを乱す恐れがある。

另外，直接用食品做面膜容易滋生细菌，还有导致皮肤表面正常菌群失调的风险。

細菌：さいきん

繁殖：はんしよく

乱す：みだす：动词，扰乱

其他单词

美白：びはく

タンパク質：タンパク シツ：蛋白质

分子：ぶんし

吸収：きゅうしゅう

参考与辞典

1. <https://dict.hjenglish.com/>

知识星球：我正在「随缘日语碎片」和朋友们讨论有趣的话题，你一起来吧！[「随缘日语碎片」](#)