

# 每天一杯蜂蜜水 喝出女人红润好气色

我们平时在夸奖一个女人的时候，我们总是说，看那个美女，皮肤多好，又白又红润。但在生活中，不少女人都存在不同程度的气血不足，这些对身体健康是不利的。那么女人想要调理出好的气色，应该怎么做呢？肌肤保养不仅要外养，最好要配合内调，内外双管齐下，定能快速调养出桃花好气色。



## “吃”出好气色

很多女性都呈现出面色惨白或萎黄。如果肤色是属于惨白或是萎黄的，那么大多是由血虚引起的，通常血虚的女性平常会觉得很容易疲倦、头晕，有时也会有心悸。再者，血虚还表现为舌苔比较薄、白，而且也可以发现平时的经血颜色比较淡、稀。一般女人补血，可以食用一些有保健功效的天然食品，如黑豆、龙眼肉、大枣及枸杞等。

## “喝”出好气色

气色不好主要表现为面色苍白、面容多皱纹、皮肤粗糙、面容虚胖等。现代研究表明，食用蜂蜜可改善营养状况，促进皮肤新陈代谢，增强皮肤的活力和抗菌力，减少色素沉着，防止皮肤干燥，使肌肤柔软、洁白、细腻，并可减少皱纹和防治粉刺等皮肤疾患，起到理想的养颜美容作用。因此，人们要想喝出好气色，不妨尝试一下每日饮用蜂蜜水。每日早、晚各服蜂蜜20

~30克，温水冲服，可增强体质，滋养养颜，使女士们更健康更美丽。

## “动”出好气色

无论翻阅哪位名人明星的保养秘笈里必定有两个字：运动。爱运动的人血液循环畅通，气色自然好，运动流汗帮助排泄出废物，使皮肤得到净化，汗除了能够帮助排毒，还有一个重要的作用就是美容，使得皮肤表面汗液与油脂形成一层乳化膜，使皮肤显得润泽。

不过运动不一定要往健身房里走，天天散步半小时以上，就是不错的运动。不过专家提醒，运动重在坚持，每周半小时以上的运动最好保持在三次以上。

## “按”出好气色

中医认为，体内的脏腑通过经络相互联系，经络通畅，肌肤才能将体内充足的气血运

行到面部，面部肌肤得到滋养，自然会红润，有光泽。

搓捏耳朵是一项简单又有效的方法。双手分别错捏耳廓的内外部，有痛点处为捏的重点，从上到下全部揉搓，在耳垂处手法不妨重一点，以搓热搓红为度，常做耳部推拿，有强肾之功，肾是生命之本，肾强则体健，体健则容颜润红有光泽。

## 夏季美白不用愁

### 自制蜂蜜面膜超有效

夏天来了，面对毒辣的阳光，很多人总是一遍遍地涂抹防晒霜抵御阳光的侵袭。但厚重的妆容难免让肌肤透不过气来。有没有操作简单且能美白护肤的方子呢？其实，蜂蜜就是一个不错的选择。最重要的是其天然，没有任何化学物质，不会对肌肤造成不良影响。

蜂蜜中含有多种酸类物质，能够起杀灭细菌的作用，不仅能够有效去除面部的粉刺、黑头，又能够帮助去除斑点，而且蜂蜜有较强的保湿功效，在肌肤表面形成水分屏障。其中的

天然营养成分，如单糖、维生素等活性物质有利于皮肤吸收。与其他物质，如珍珠粉、鸡蛋清等物质混合，能够让蜂蜜的功效发挥至最大化，可以起到降低色素、改善肌肤暗沉，忽略和美白肌肤的作用。

1、蛋清蜂蜜面膜。把一枚新鲜鸡蛋的蛋清充分搅拌，直至起气泡，再加入蜂蜜，继续减半均匀就可以了。均匀涂在脸上，15分钟后自然干燥了就可以用清水洗净。由于蜂蜜有良好的润泽性，能够保湿锁水，而且蛋清也可以让肌肤滋润而不紧绷。

2、蜂蜜珍珠粉面膜。准备一个干净的小瓶子，倒入大半瓶珍珠粉，慢慢倒进蜂蜜，一边倒一边搅拌，让两者充分混合成糊状备用。温水洁面之后，用棉签蘸面膜均匀涂抹在脸上，30分钟之后就可以用水洗干净了。

3、香蕉蜂蜜面膜。半根香蕉，蜂蜜5ml，将蜂蜜和香蕉调和，然后用汤匙捣成香蕉蜂蜜泥，直接敷在清洁的脸上10-15分钟后用水洗净。香蕉是改善肌肤毛病的好帮手，对面部皮下微细血管有调节平衡的作用，使用之后，格外滋润。



## 选好蜜，就来本报社吧

拨打15095188280，快来抢购

夏季来临，此时品尝香甜的蜂蜜，对人们除燥润肺颇有助益。不过，市面上造假的蜂蜜多了，如何购买到优质的蜂蜜就成为不少市民的头等事。本报经过大量的市场调研，并对市面上一些假蜂蜜进行曝光后，最终选定来自青州市王坟镇的青州方山养蜂专业合作社向市民提供好蜂蜜。

青州市王坟镇位于一片广袤的丘陵丛中，这里奇山异石仪态万千，葱茏绿植的映衬下，山水更是妖娆动人。在这片纯净安宁的土地上，拥有蜜源植物上百种。蜜蜂采集天地精华，贡献出一滴滴纯净的蜜露。据当地蜂农

介绍，该镇是山东省面积最大的纯山区乡镇，林木面积达到70%以上，蜜粉源植物上百种，现在蜂群存养量为中国江北乡镇蜂群存养量之首。由于独特的立体气候，每年都有一万箱客蜂来此放牧，丰富的蜜粉源为养蜂业的发展奠定了良好的物质基础。

青州方山养蜂专业合作社便坐落在该镇风景秀美的逢山风景区内，由于此处靠近青州的饮用水源地，为保证水源质量，周边不设工厂，因此风景很是优美。这家合作社是青州市养蜂协会的会员单位。合作社四周群山环抱，环境优美；办公

楼共六层，地上四层，地下二层，其中地下两层2000平方米为恒温存放蜂蜜的蜜库。

目前，本报社在售的蜂蜜均来自青州市王坟镇的青州方山养蜂专业合作社。该专业合作社公开承诺，在售所有蜂蜜均不含任何添加剂，欢迎市民或检测机构现场检测。现本报社有22种好蜂蜜面向市民销售，包括槐花蜜、百花蜜、枇杷蜜、黑蜂蜜、土蜂蜜等。如果您希望喝到好蜂蜜，可以直接与本报联系。如果您还有好蜂蜜推荐，也可以继续拨打本报蜂蜜交流热线15095188280和我们一起交流真蜂蜜的购买之道。