

CCTV-5

中国中央电视台



日 早安中国

Good Morning China

中央电视台《早安中国》栏目组 编



中国社会出版社



早安中国 这群人

图书在版编目 (C I P) 数据

早安中国 / “早安中国”栏目组编写. —北京: 中国社会出版社, 2003.4

ISBN 7-80146-742-6

I. 早... II. 早... III. 社会生活—中国
IV. D669

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 024109 号

早安中国

编 者 早安中国栏目组
责任编辑 向飞 王洵 侯继刚 李婧
装帧设计 张芳设计工作室
出版发行 中国社会出版社
地 址 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦
邮政编码 100032
电 话 (010)66020531(策划部)
(010)66051698(发行部)
传 真 (010)66051713 66026806
电子邮件 xiangfei@wanglaohu.com
印 刷 中国电影出版社印刷厂
经 销 新华书店
开 本 32 889 × 1194
字 数 150 千字
印 张 6
版 次 2003 年 4 月第 1 版 2003 年 4 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-80146-742-6/D · 84
定 价 16.00 元

内 容 精 粹

旅 游

P2

旅游线路推介——海南游
旅游线路推介——广西游
旅游线路推介——福建游
旅游线路推介——重庆游
旅游线路推介——北京游
旅游线路推介——浙江游
旅游线路推介——大连游
旅游线路推介——贵州游

健 身 服 务

P2

干性头发的护理
油性头发的护理
明明白白你的脸
油性皮肤的护理
干性皮肤的护理

饮 食

P50

早餐的合理搭配
第七营养素
五色食品
奶酪的营养

减 肥

P86

减肥记实追踪报道：第一周
减肥记实追踪报道：第二周
减肥记实追踪报道：第三周
减肥记实追踪报道：第四周
减肥记实追踪报道：第五周
减肥记实追踪报道：第六周
减肥记实追踪报道：第七周
减肥记实追踪报道：第八周
减肥记实追踪报道：第九周

减肥记实追踪报道：第十周
减肥记实追踪报道：第十一周
减肥记实追踪报道：第十二周
减肥记实追踪报道：第十三周
减肥记实追踪三个月总回顾

着 装

P91

女士着装搭配
男士着装搭配
白领着装搭配
时尚着装搭配
脸型与领型搭配

日 本 旅 游

P105

人口众多的首府——东京
北国风光——札幌
富士山的故乡——静岡
日本昔日最大的城市——大阪
世界杯决赛场——横滨

韩 国 旅 游

P115

《蓝色生死恋》的拍摄地
冷面一条街
韩国首府汉城
韩国购物
韩国人美容

营 养 科 学

P169

减 肥 食 谱

P173

保 健 药 膳

P179



施 丹

职业：主持人

生日：11月20日

籍贯：四川成都

爱好：旅游和吃零食

血型：B

属相：猴

最喜欢的主持人：杨澜和自己

最喜欢的栏目：当然是《早安中国》和《早晨》

最想做的事：太多了

最想去的地方：听说过但还没去过的地方

最喜欢的一句话：未来属于对成功充满渴望的人

毕业院校：四川师范大学艺术系

华 北

生日：6月20日

星座：双子座

出生地：北京

属相：马

血型：B

爱好：健身

最喜欢的主持人：胡瓜

最喜欢的数字：5

最喜欢的颜色：黑、白

最喜欢的食物：蔬菜

最想去的地方：工作的地方

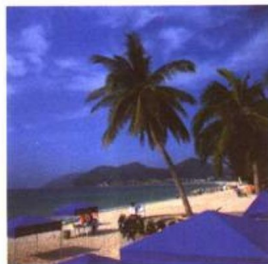
毕业学院：北京广播学院

最难忘的事：第一次上直播



海南

休闲



海南是一个以山地为主
的岛屿，远远看去像一
顶大伞，而巍巍的五指山
就是这个大伞的伞尖。诗
情画意的三亚市、闻名遐
迩的天涯海角、有着美丽
传说的鹿回头岭等等，都
是海南特有的风景。

亚龙湾，距三亚市 20 公里，这个地方的沙子洁
白而柔软，约长 7 公里，海水的能见度在 7-9 米，是
观赏海滨的好地方。大东海的海滨浴场，配套设施
完善，安全措施也非常好。有潜艇码头、跳水基地、
潜水运动、沙滩运动等，而且还可以烧烤，非常适
合一家几口人去休闲娱乐。

下面具体看下去海南的行程安排。

“五一”旅游线路推介——海南游（一）

“五一”游海南较经济的方式是到旅行社报名，
随团旅行。但旅行社安排的行程往往只是走马观花。
去过海南或者经济
情况较好的人，“五
一”期间游海南最
好的方式是：提前
通过旅行社代订优
惠机票和客房，或
请旅行社代为设计
海南游行程。到了



健身服务

干性头发的护理

要想使头发保持健
康、秀美，就应该首先清
楚自己的头发是属于干性
的，还是油性的。因为只
有了了解了头发特性，才
能有针对性地购买合适
的洗发和护发用品。

在挑选洗发水的时候，
要挑选那种配方比较温
和、不带刺激性，又能
够保持水分的洗发水。

在洗头发的时候，应



该先将头皮和头发用温
水打湿，涂上洗发液之
后，可以用手指肚按摩
整个头皮。在按摩的过
程当中，注意用力一定
不要太猛，也不能用指
尖，以免划破头皮。

干性发质的头发，最
好不要去选择那些去污
力过强的洗发剂，最好
挑选一些中性温和的以
及对头发有滋养作用的
洗发产品。每次洗完头
发后

海南

健身服务

有一个细节很多人都会忽视,那就是当我们用毛



巾擦头发的时候,注意要把头发挤干,而千万不要用力去搓头发,因为洗发之后头发鳞片结构在水的作用下都张开了,如果用力过猛,会损伤这些细小的鳞片结构,最终很容易导致头发分叉或者发丝断裂。

另外,一般人们洗过头发之后,都喜欢用吹风机吹干,其实干性的头发是不易经常吹风的,不过一定要吹风时,我们有几个问题要注意。

第一就是吹风口离头发的距离至少应该保持10厘米左右,以免烫伤头发。第二就是吹发的时间不要太长,这是因为吹风机喷口的热度有时可以达到150度左右,而头发里面含有蛋白质和10%左右的水分,时间过长且频繁的吹风,会使头发含水

海南后自行搭乘公共汽车、出租车或租车自驾到自己想去的地方尽情体验。“五一”期间在线路安排上应尽量避免人多的地方,人多的地方费用也会水涨船高。

下面为您推荐一些值得一游的地方。

★ (1)海口市周边地区您可以到热带海洋世界,这是中国第一个以热带生态和海洋为主题的海洋公园。园内有超过20个的游乐项目,惊险刺激且趣味性强。

热带海洋世界出行提示:

热带海洋世界位于海口市滨海西路西侧,海口市内有四路旅游专线车接送,分别为游1、游2、游3和公交大巴。每天在市内五公祠、红湖发车。景区共设有223个车位。门票52元/人。



★ (2)到了晚上,假日夜晚海滩水世界也是值得一去的地方。那里可以欣

赏到跳水表演,还有水上芭蕾,以及各种文艺表演。当然,最不能错过的是高台跳水,运动员们将从高达28米的跳台上飞身跳下,惊险刺激。

假日海滩出游提示:

假日海滩水上世界位于海口市西部的庆龄大道旁,乘市内公共汽车可到达。票价:个人:50元/人,团体:30元/人。

★ (3)“民以食为天”,吃也是旅行当中必不可少的一项内容。到了海口,“中华美食一条街”会是

你大饱口福的地方，在这里，无论是来自哪里的游客都可以找到家乡的口味。

交通指南：乘1、4路可以到达。海口市区内的士10元起价，每公里跳价2元，在这里您可以品尝到全国各地的特色小吃。

★ (4)海口住宿小贴士：

环岛太德大酒店：五星级，房价五折：600—700元（节日期间无优惠），“五一”期间入住率在50%以上。

海口宾馆：三星级，房价：300—400元。

海润酒店：房价：280—380元。

注：“五一”期间海口的客房较紧张，必须提前预订好。

★ (5)游完了海口，您就可以来到琼海市的万泉河，这里被称为“中国的亚马逊河”。在这里进行有惊无险的漂流，绝对是一大享受。

万泉河漂流出行提示：

万泉河漂流全长15公里，河面最宽也不过二十几米，两岸山峰高耸，共有六七个险滩。整个水深1—10米，漂流时间大概需要3个小时，起点在琼海市烟园水电站，距琼海市区约50公里，终点可为游客提供食宿。

漂流费用：138元/人，琼海市金融大厦有专车接送。

★ (6)万泉河漂流完毕，您可以来附近的官塘温泉，洗去一天的疲劳。

官塘休闲中心是一个休闲、



健身服务

量低于10%，而且蛋白质在高于70度高温中会分解，因此过长时间的吹风，就会使头发变得越来越脆弱。

另外不要用塑料梳子梳头，因为它会让我们干燥的头发产生更多的静电。

干性头发养护小常识：

1. 选用含有滋润保湿成分的洗发液；
2. 要用毛巾挤干头发；
3. 尽量减少吹风的时间；
4. 不要用塑料梳子梳头。

油性头发的护理

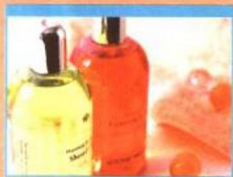
油性头发的主要特征是油脂分泌较多，这种头发极易沾上灰尘，头发弹性不稳定，但是抗侵蚀能力比较强。

对于油性头发的护理来说，首先应选择适合油性头发的洗发液，这种洗发液略显酸性，去油脂能力比较强，一般不含护发素和锡油成分，其主要的

海南

健身服务

成分为抗微生物和使头发表面产生轻微毛糙的植物调理剂,这种洗发



液,能够调节和平衡头发的油脂分泌,阻止头发在洗涤之后又很快黏结。对油性头发来说,保证它的清洁很重要,在洗头时,应尽量用温水,若能加入一些抗硬水剂会更好一些,这样洗出来的头发才能柔软滑顺。在选择护发素时,要以营养型和含有活性剂型为主。有些人习惯每周只洗一两次头发,但如果你的头发是油性的话,那一两次是绝对不够用的,可以增加至每隔一天清理一次,但是最好选用那些酸碱性适中的洗发产品。

关怀贴士:

每天早晨出门之前,如果来不及把油乎乎的头发表理出来,你可以先喷上一点水,让它的油份

度假、疗养、健身的好去处。这里空气清新,环境幽静,带有浓郁的亚热带风情,特别是它占地2700平方米的温泉泳池,可以称得上是全省第一。官塘温泉的水含有丰富的有益元素,水温在43—45度之间,对人体有兴奋、刺激作用。常浴温泉水对人体刺激新陈代谢、润肤、美容大有好处。温泉虽好,但不宜久泡,最佳时间为15—30分钟。

温泉煮蛋,除了含有鸡蛋本身的营养外,还有温泉内的矿物质,营养价值极高。

官塘温泉出游提示:官塘温泉旅游区位于万泉河景区核心部分,距海口96公里,南至三亚168公里。您可从海口乘大巴50分钟到达;您还可以走水路乘小型机动船,至博鳌入海口。交通十分便捷。住宿:589元/标间,689元/海景间。

“五一”游泳线路推介——海南游(二)

★(1)位于海口市陵水县的南湾猴岛,是我国也是世界上唯一热带岛屿型猕猴自然保护区,岛上除了有原始的自然环境外,还有2500多只野生猕猴。

海南出游交通贴士:

南湾猴岛距离海口市192公里,三亚市58公里。交通:可乘坐三亚—陵水、海口—陵水的省际大巴,再换乘陵水到新村港的中巴,即可到达。自驾车:经海口至三亚高速公路,从陵水县英州路口下到新村港。在南湾岛上,最有趣



旅游

海南

的节目恐怕就是观看猴子们的各种表演了。这些被驯化了的猴子们，与游客们和平相处，相安无事。

南湾猴岛出行提示：

南湾猴岛上的2500多只野生猕猴，可随时为游客表演节目。您可在陵水县新村港乘坐国内最长的跨海索道到达南湾猕猴保护区。

索道价格：68元/人（包括门票及景区内各种表演项目）。

既然到了猴岛，相邻的水中人家就不能不去。这里住着几千户渔民，都住在水上，靠打鱼为生。这里有几家海鲜大排档，也是不错的，价格不贵，吃得却很舒服。尤其是这里的鱼排粥，味道鲜美。有机会到了陵水，千万要去尝尝。

★ (2) 三亚是海南最有诗情画意的地方，而有着“东方夏威夷”之称的亚龙湾更是一个盛满童年幻想的地方。

亚龙湾出行提示：

亚龙湾位于三亚市东南约20公里处，三亚市内内有公共汽车直接到达。亚龙湾是感受滨海风光的好地方。这里沙粒洁白静软，海水清澈澄清，水温常年在摄氏22度左右，终年可以游泳。喜欢运动的朋友，还可以在这里参加各种海上运动，尽显风姿。



亚龙湾海上运动贴士：

摩托艇：15元/分钟（最低消费10分钟）；

健身服务

适当缓解一下，之后，用吹风机吹干，就会蓬蓬松松的。

油性头发养护小常识：

1. 选用酸性或中性成分的洗发液；

2. 每隔一天洗一次头发；

3. 少吃油腻的食物；

4. 烫发或彩色染发。

梳头对秀发的健康有很大影响。正确的梳头方法是将头顶、头后的向上梳，左右两边的头发应沿着发梢的垂直方向分别向两边梳。梳时用力要平均，只要梳子轻轻接触到头皮就可以了。

如果你的头发是油性的，梳的时候更要轻一些，用力过大、过猛就会刺激皮质，增加油脂分泌。

在梳理脏、乱的头发的时，一定要从发梢梳起，然后再向发根梳，以免伤害头发。

梳头并不能梳掉头上的污垢，只是让污垢转移到梳子上，所以梳子一定要清洁。因为许多头皮病都是梳子传播的。

海南

健身服务

梳子的选择也很有讲究,自古以来就有“骨、石、金、木”之分。现在生活中应尽量用木梳或牛角梳,用这些梳子梳头可以对头发和头皮起到保护和滋养的作用,应尽量避免用塑料梳子梳头。

明明白白打篮球

自1891年篮球在美国诞生以来,这项运动以它独有的魅力,已经走过了110个春秋,如今风靡全球的NBA职业篮球赛,更是令人心动、发狂,看着运动员精湛的球艺,完美的配合,许多人都想跃跃欲试!

你知道在夏季打篮球之前应注意些什么吗?

应先活动一下身体,而且锻炼时一定要穿袜子,不然容易崴脚。刚停下来时,不要马上坐下来休息,这样对自己的心肺功能和肌肉没有好处。

比赛运动时的呼吸频率要提高3-4倍或5-6



快艇: 60-80元/分钟; 拖拽伞: 160元/次。

海浪、沙滩、树、阳光,走进三亚的西岛,就仿佛走进了天堂一般。

岛上空气清新,海水清澈见底,让游客流连忘返。

西岛出行提示:

西岛又称玳瑁岛,位于三亚市以西8公里海面上,在珍珠港码头坐快艇8分钟即到。西岛潜水基地位于西岛码头右侧。

西岛海上运动贴士:

西岛有多种海上娱乐项目,摩托艇: 15元/分钟(最低消费10分钟),潜水: 380元/人,海钓: 30元/人。



西岛的海域属于国家珊瑚自然保护区,

是理想的潜水地点,这里还有船潜和夜潜,你可以根据自己的需要进行选择。

★ ①摩托艇小贴士:

西岛内的摩托艇属于双人摩托艇,既可由工作人员驾驶,带领游客欣赏海上风光;也可由驾驶员指导游客亲自驾驶。

价格: 150元/10分钟。

★ ②香蕉船小贴士:

香蕉船自身没有动力,由摩托艇牵引前进,最

旅游

海南

多可乘坐四人，游客可以悠闲自在地在船上欣赏海上风光。

注意事项：游客必须穿上救生衣。价格：120元/人

★ 西岛探海（一）

海南潜水小贴士：

潜水器材包括：浮力调整装备、水肺气瓶、调节器、综合仪表、潜水衣、呼吸管等。

★ 西岛探海（二）

海南潜水小贴士：潜水需要潜水执照，到自然海域潜水，即使有一定的潜水经验，也应该是几个人同行。



海南最适宜潜水的季节为9月至第二年6月，其他月份适合冲浪、风帆等水上运动。著名的潜水地点有西排、东排、百福湾等地。

三亚海域情况优良，海水能见度高，有国内最大的珊瑚自然保护区，海底生物品种多样，是国内惟一没有污染的地方，一年四季都可开展潜水活动。推荐地点：三亚西岛；潜水价格：360元/人。

西岛海钓



海钓的工具由西岛海钓俱乐部免费提供，俱乐部还会派专人进行指导，您可以选择在鱼排上钓鱼，也可以选择租船出海钓鱼。价格：30元/人。玩

健身服务

倍。不要过量饮水，否则会伤害你的消化系统。

防治网球肘

网球是时下最热门的时尚休闲。绿色的网球场，白色的网球衫，男女老少都想在这球场上大展风采。但是在潇洒挥拍之余，容易引起一种叫“网球肘”的疾病，这是常见的骨科疾病，主要是由肱骨外上髁发病引起的。

判断：

1. 注意压痛点；
2. 用力伸腕痛；
3. 拧毛巾痛。

按摩是一种较好的方法，您可以自己按摩也可以请别人帮忙。按摩方法：

1. 痛点局部按摩；
2. 前臂伸腕肌按摩；
3. 每次5-10分钟。

网球肘的预防及处理原则：

1. 注意正确的反手姿势和前臂肌肉力量；
2. 打球的时间不宜过长；
3. 如果出现了网球肘的症状，正确的按摩方

海南

健身服务

法十分必要。

如何防治“乒乓球”腕

在运动中经常出现的手腕疼痛现象,是什么原因造成的呢?

乒乓球中的手腕疼痛是由于“三角软骨盘”损伤造成的,不正确的动作是造成损伤的主要原因。

手腕的正确动作是:保持正常位置,不要“翘腕”和“撇腕”。

判断方法:

方法一:看手腕内侧有无明显的压痛。

方法二:开门、拿水杯时有无手腕酸痛。

乒乓球中腕关节损伤的处理及预防原则:

1. 发生损伤时注意及时护理。

2. 用冷敷或物理治疗的方法来减轻肿胀或疼痛的症状。

3. 注意打球时的腕关节动作,要加以控制。

一天需交押金 70 元,每人可以带走 20 斤鱼。

海钓的几种方法:抛投直竿法、定置竿钓法、浮游滩钓法。

“五一”海南 5 日游路线推荐

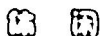
第一天:海口:假日海滩、热带海洋世界

第二天:文昌:东郊椰林

第三天:琼海:博鳌亚洲论坛地址、万泉河漂流

第四天:陵水:猴岛

第五天:三亚:亚龙湾、天涯海角、西岛



走进海南

海南出行装备贴士:

衣物类:短袖T恤或衬衫、短裤、泳衣等;物品类:防晒霜、遮阳帽、太阳镜、驱蚊油等;药品类:抗过敏药、感冒药、晒伤药、消炎药等。

海南出行交通贴士:

美兰机场距离海口市 26 公里,乘机场巴士 15 元就可以到达,如果您乘坐西北、深圳、东方、武汉、新华航空公司的航班,机场巴士免费接送(团体、会议、集体除外);如果您乘坐的士,起价 12 元,每公里跳价 2 元。



海 南

海南出行住宿贴士（建议住宿酒店）：

五星级：金海岸罗顿大酒店，550元/标准间；
四星级：宝华海景大酒店，552/标准间；三星级：奥
斯罗克大酒店，180元/标准间。

休闲绿地——万绿园：

海南的居民为了迎合独特的热带气候，也多把
锻炼的时间从早晨改在了下午。占地38公顷的开放
性热带海洋性风景区——万绿园，不仅是海口市休
闲宝地，还是大众露天健身房。

万绿园出游贴士：

景点位于海口市滨海大道中段。交通指南：乘
海口当地的士和17路公交车至目的地；相临景点：
假日海滩、秀英炮台、海滨公园。

中华美食街出游贴士：

交通指南：乘1、4路可以到达，在这里您可以
尝到全国各地特色名吃。无论您是天南地北，或是
漂洋过海，在海口市的中华美食一条街都能找到您
的家乡口味。北京烤鸭、韩国料理，哪一样都让游
人食欲大增。

还有一处好地方，就是假日海滩水世界，在这
里您可以看到高台跳水、水上芭蕾、各种文娱节目
的表演，以及酷似罗马斗兽场的水世界，绝对是一
道精神美餐。

海南出游提示：

海口地处海南岛北部，是海南省重要对外贸易
口岸，从海口乘飞机半小时，即到湛江（琼州海峡
对岸）；飞广州只需要50分钟；飞北京约3.5小时，
海口至广州还有客货轮船。

海南惊魂记：海洋世界练练去。

在风景如画的海口市，除了海风、椰汁、沙滩、

健身服务

明明白白你的脸

了解自己皮肤的
方法：

1.目测法：如果是干
性皮肤，含水量低，缺乏
弹性，容易起皱纹。

如果是油性皮肤，容
易起粉刺和小疙瘩。

如果是混合性皮肤，
在额头、下巴、鼻梁处油
脂分泌较多。

2.擦拭法。

皮肤护理小贴士：

经常保持皮肤的清
洁，不要用化学成分多的



化妆品。油性皮肤更应注
意皮肤的清洁，选用乳液
和营养霜时，最好是湿润
性强一些的。对于干性皮
肤来说，最好是给皮肤补
水，洗完脸后，最好多用
一些化妆水，并轻轻拍打

海南

健身服务



皮肤，可在皮肤上形成一层保护膜，防止水份的流失。

油性皮肤的护理

夏天的时候，许多女性朋友会为自己是油性皮肤而烦恼，因为脸上会不断出油且长出许多的小痘痘。其实我们在洁肤、护肤、化妆的时候多花一些心思来呵护，油性皮肤也是可以健康而光彩的。

洁肤、爽肤、润肤三个步骤。

健康提示：

护理油性皮肤时要注意：清洁皮肤时要防止毛孔堵塞；使用去油性强的，含水量高的洁肤品、护肤品和化妆品。



阳光，想要寻找自己，挑战极限，就要到热带海洋世界。这是中国第一个以热带海洋为主题的大型主题游乐园，身置其中，真犹如童话世界一般，各类热带植物生机勃勃，就连游乐设施，也透着浓浓的海南风情。海洋世界，占地面积538亩，海滩面积100亩，海域面积200亩，其中设宝藏岛、漂流河、花卉园、千年塔、瓜果园等20处景点，俨然是一处热带精品展。

★胆大比赛第一回合：火箭蹦极

这个能够在两秒中之内将人弹到70米之高的火箭蹦极，就座落在海边，穿梭于海天之间，在领略刺激的同时，还能从全新的角度去感受大海的美景。火箭式蹦极价格80元/每人。



★胆大比赛第二回合：人工漂流

人工漂流筏可供8人乘坐，您可凭购买的海洋世界门票免费乘坐，想坐多少圈就坐多少圈，而且还有雨衣免费提供。

海南出游提示：

★探寻树屋第一站：鳌山寿谷。蓝山因为它的形状像巨鳌又叫鳌山，历来被认为是吉祥福泽之地，

在它的密林深处，有奇特的建在树上的房子。

鳌山寿谷又称长寿谷，寿比南山的石刻，让许多游客在这里



旅游

海南

驻足停留祈求福寿。长寿谷里鸟鸣不断，溪水长流。

★ 树屋第二站：酸豆树林。酸豆树，当地称为长寿树，利用树的支撑点寻找更大的空间，来把它做成像民居似的屋子是这里的一大奇观。

老年人爬树比猴快，是海南的怪现象，喜欢运动，恐怕是海南人长寿的主要原因。

没有被污染的长寿岛是人们给海南的美誉，城市规模虽小，但自然环境优美，青山绿水，蓝天碧海，没有污染，噪音都非常小，再加上这里常年气温变化不大，一年四季新鲜水果和新鲜蔬菜不停产，对调节人体各方面都有好处，这里人长寿也就不足为奇了。

南山出游提示：

南山距三亚市区40公里，与255国道和海南环岛相连；特色餐饮：南山素斋；当地特产：生猛海鲜、水晶饰品；相临景点：天涯海角、大小洞天、天涯海洋动物园。

椰寨农家乐

位于风光秀丽的万泉河畔的椰子寨可以说是海南农家生活的缩影。

都市人渴望到大自然中做深呼吸，而高档渡假村的价格，却让人望而却步，于是一种既让都市人亲近大自然，又保持现状的农家旅馆就产生了，取名农家乐。

★ 海南出游提示：

椰寨农家乐位于琼海市风景如画的万泉河边，占地面积200亩。距离海口市100公里，有专车公路直达，也可坐游船浏览万泉河自然风光后直达椰寨

健身服务

健康提示

干性皮肤容易显老的原因是由于皮脂腺分泌较少，保护皮肤的角质层容易脱落，皮肤严重脱水。应该使用保湿滋润性强的护肤品、护肤品和化妆品。在饮食上可以多吃一些猪肝和全脂牛奶，以及绿色和橙色的蔬菜和水果。

干性皮肤的护理

干性皮肤一般用双重洗面的方法：先用油脂性的洗面膏在脸上按摩，感觉化妆品或灰尘完全浮出表面之后，用软纸或棉花轻轻地把油擦去，再用刺激性不大的洗面奶进行第二次洗脸。因为第一次洗脸给脸增加了一层油脂保护，这样就会使您在第二次洗脸时皮肤不容易受到伤害。

洗完脸，上完化妆品之后，要用油性比较大的营养霜。眼睛周围多用一些眼霜，好好地睡上一觉。第二天起床就会展现

海南

健身服务

一个靓丽的您。

干性皮肤在选用粉底时范围比较大,但是在上粉底时要记住,多用一些乳液或者在粉底中掺一些乳液,这样也可以减少皮肤水分的流失。

干性皮肤的朋友可以多吃一些维生素A和胡萝卜素等比较丰富的食物,比如菠菜、青椒、胡萝卜以及南瓜等。



颈部老化的原因:

皮脂腺分泌逐渐减少;不良的睡眠姿态;不良的工作习惯;运动中的不得当。

颈部皮肤老化的表现:

皮肤松弛,有皱纹,颈部皮肤粗糙。

减少皱纹的方法:

颈部向上仰;下嘴唇盖住上嘴唇;伸展脖子等。

(时间1小时左右)。门票价格:5元/人。

您可以在农家乐干活,吃农家饭,每餐(正餐)每人15-25元,农家小食2-5元。坐大型游船价格每人30-50元。农家乐目前还不能为游客提供食宿。

背包里的家

安置帐篷的注意事项

★ 1. 选址 帐篷应选在江内平坦的背风处,出入口应背向风口,地面以柔软的茅草地为佳。若地面有些坡度,出口应选在下坡处,以便于挖排水沟。

★ 2. 支持与固定 应最先固定好四角和内篷,使帐篷底在地面上固定和铺平。地钉的固定以35-45度角为宜,地钉入地的方向与牵线拉力的方向成直角,且在同一平面上。在固定顺序上,应注意对应固定。

★ 3. 排水沟 如果雨大时,排水沟要挖在帐篷的四周,紧贴帐篷,这样才能使积水顺利地排走。

提示:

学习利用帐篷内的狭小空间放置行李;就寝前

