

自然美

陳太凱蒂已經是三個成年男孩的媽媽，一個兩歲小女孩的祖母，老婆見到她後，禁不住連連讚歎：「皮膚真漂亮！一點看不出年紀！」這是一種完全不施脂粉的光潔、乾淨、柔軟、紅潤和健康。果然不出意料，凱蒂靦腆地笑着說：「我只是從來不用洗髮水、沐浴液、洗面乳之類的東西，唯一的護膚品是一瓶潤膚油，大概一年用不到二十次。」

老婆把凱蒂歸類為老外公那一類的「自然人」，因為他們不但自己健康、美麗，而且對環境友好，屬於可愛人類一族。事實上，一本由日本皮膚專家著作的書中指出：清水已經可以幫我們洗去百分之九十的污垢，如果覺得一定要用洗滌劑沐浴洗頭，那麼一個星期用一次也已經足夠，平時則只用清水；使用市售洗髮水時，將洗髮水稀釋十倍後再使用，讓頭皮大大減少洗滌劑產生的刺激，高濃度的洗髮劑長期直接接觸頭皮，毫無疑問會引起脫髮。如果你有脫髮的困擾卻一直找不到原因，也不妨試試稀釋洗髮劑，看是否會有幫助，畢竟這沒有絲毫壞處。很多人都不習慣只用清水洗自己，怕不乾淨，那是廣告對我們的潛移默化，廣告強調香味與乾淨的直接關係，我們接受了，多年下來，也已經很難改變習慣了。

健康的皮膚，除了堅持防曬、用正確的步驟保養、用適合的產品滋潤以外，最重要的還是有正面的心態、有規律的生活、健康的內臟和運動的習慣。能做到這幾點，想不美足一世都難！