請大家來享受免費的蔬菜

Free Fresh Produce

Sterling Recreation Center, 1380 East 32nd Street

在 32 街娛樂中心, 游泳的地方

六月五日星期三: 6 月 5 日

Wednesday, June 5

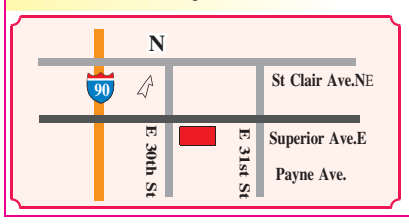
下午 2 點到 4 點 2:00–4:00 PM

First Come First Served | Rain or Shine

Please bring ID and Bags

先來先服務 帶身份證和帶袋子

Anna Beauty Center
紅袖添香
資生堂
美容專賣店
SHISEIDO
COSMETIC BOUTIQUE
俄州持執照技師提供面部美容、護膚、按摩等服務 請預約
Tel 216–574–2288
3030 Superior Ave,
Cleveland, OH 44114



克利夫蘭夜市徵召義工

健康家園專欄

《第三期》

你知道全身最大的器官是哪一個呢?很多人可能會說是肝臟,其實是皮膚。這次我們就來談談人體最大的器官「皮膚」。

皮膚是由三層結締組織所組成。表皮、眞皮、和皮下組織。

皮膚能調節體溫、保護內臟、抵抗病原體和微生物。所以,皮膚往往直接表徵一個人是否健康。

膠原蛋白給予皮膚令人難以置信的力量。皮膚膠原蛋白的生成會隨著年齡的增長而減少。這會導致皮膚顏色深諳、皺紋。

彈性蛋白是皮膚基質中的另一種重要蛋白質。它會讓皮膚回彈和復原。彈性蛋白也會隨著年齡的增長而減少,結果就是皮膚鬆垂。

陽光對彈性蛋白質的傷害是導致皮膚鬆垂的最大原因。長時間的曝曬會導致彈性蛋白質失去彈性,無法再支撐皮膚的結構。所以要選用含有會刺激膠原蛋白和 / 或彈性蛋白的成份的護膚雙。這些產品會盡可能減少因老化和陽光所造成的損傷,以消除可見的老化跡象,如皺紋和細紋。要有效減少皺紋和細紋,最好將這些護膚霜搭配防曬霜使用。

當然, 皮膚必定會隨著年齡而改變,適當的護膚可以減少許多明顯的老化跡象。常見的皮膚老化原因有兩種－內在和外在的老化。

減少皮膚老化的最有效方法之一,是在飲食中加入抗氧化劑。漿果、茶樹油、綠茶、和葡萄籽萃取物是一些效果顯著的抗氧化劑。抗氧化劑可以抵禦陽光對皮膚細胞的損害,並增進健康的細胞功能。抗氧化劑不僅對您的皮膚很重要,而且還有助於維護健康的大腦和身體。

瞭解背後的作用原理,可以幫助您明智地選擇護膚品。選擇好的保濕霜,盡量減少對皮膚膠原蛋白和彈性蛋白造成的傷害,可以改善皮膚的健康狀況並儘可能減少明顯的老化跡象。此外,消除您日常生活中的外在老化因素,可以改善膚質,讓皮膚看起來和感覺都更健康強壯。

您想每天展現最好的面貌, 但是乾燥或缺水的皮膚可能看起來暗沉、毫無生氣。幸運的是,好的潤膚霜可以幫助您展現皮膚的天然活力。Celavive 水潤防曬日霜或水潤防曬乳液可以補充水分,保護您臉部嬌嫩的皮膚免于因曝曬陽光而產生過早老化的迹象。

這兩款產品都使用能正確均衡的有效成分,能滿足您皮膚的獨特需求:

乾燥、敏感性皮膚:Celavive 水潤防曬日霜—豐富的潤膚霜,爲乾燥的皮膚作深層補濕。

油性、綜合型皮膚:Celavive 水潤防曬乳液—輕盈的液態產品, 可以有效保濕,而不增加多餘的油脂成分。

日常防曬對維持皮膚外觀的健康至關重要。Celavive 水潤防曬日霜使用全譜 SPF 30 防曬成分, 幫助保護皮膚免受陽光傷害而產生老化現象。滋養潤膚劑、有效的植物成分,和獨家的 Olivol 植物混合物都能爲您的膚色帶來下列好處:

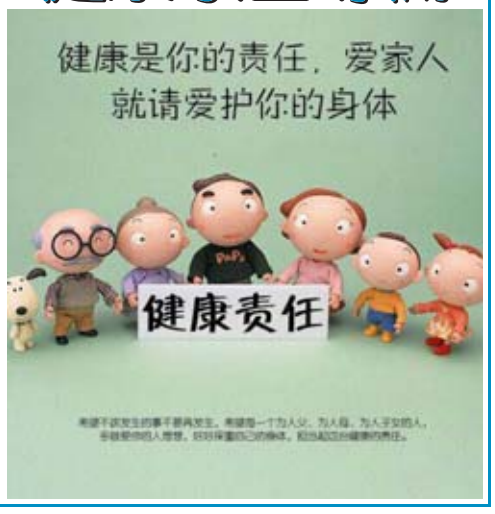
* 健康、水嫩的外觀
* 減少可見的細紋和皺紋
* 膚色柔順均勻

每天早晨使用,以完成整套 Celavive 產品護膚程序,並且讓皮膚準備好抵抗日間陽光的曝曬。

USANA HEALTH SCIENCES

想要瞭解細節的朋友請與我聯繫:

Ann 216–287–2929

或者加微信 harryann123

健康家園專欄