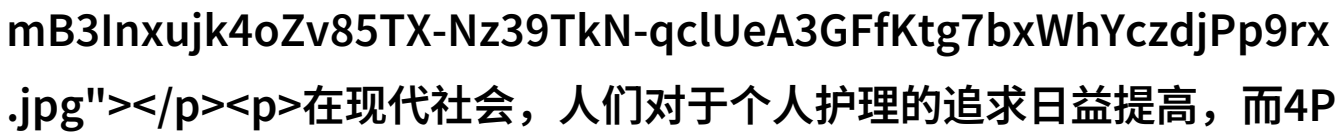


娇生惯养4PH归寻

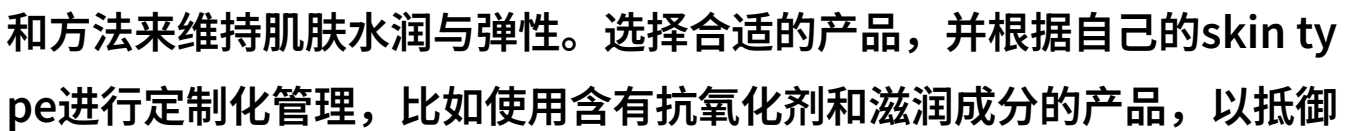
娇生惯养4PH归寻

在现代社会，人们对于个人护理的追求日益提高，而4PH（皮肤、头发、口腔、四肢）作为一个整体的概念，代表了我们对身体各个部位健康和美丽的关注。以下是对“娇生惯养4PH归寻”这一主题的深入探讨。

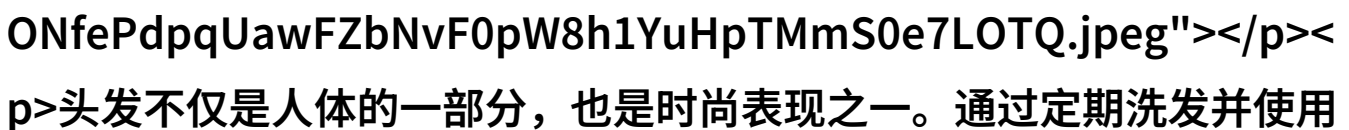
皮肤保养之道

娇生惯养首先从皮肤开始，不仅要注重外在清洁，还要通过适当的护肤品和方法来维持肌肤水润与弹性。选择合适的产品，并根据自己的skin type进行定制化管理，比如使用含有抗氧化剂和滋润成分的产品，以抵御环境污染和天然干燥。

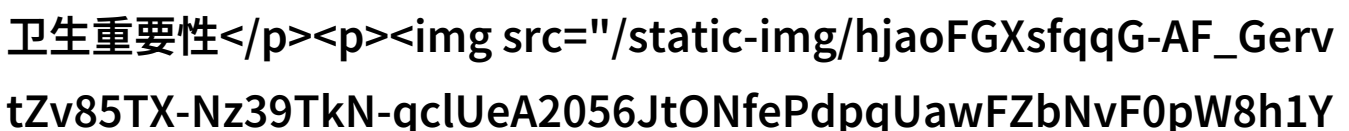
头发修饰技巧

头发不仅是人体的一部分，也是时尚表现之一。通过定期洗发并使用营养滋补头发生长药膏，可以让头发更加光泽且强健。而在日常生活中，更应注意防晒以避免紫外线损伤，从而保持秀发健康。

口腔卫生重要性

口腔卫生直接关系到整体健康，尤其是在现在疫情普遍存在的情况下，良好的口腔卫生更显得重要。在每天早晚刷牙后，不妨再用牙线清洁牙龈间隙，同时注意食物摄入中的糖分控制，以减少蛀牙风险。

四肢运动法则

四肢运动不仅能促进新陈代谢，还能增强肌肉力量。此外，它也是缓解压力的有效手段。应当定期进行有氧运动或力量训练，如跑

步、游泳等，以及做一些伸展动作来改善血液循环，让四肢保持灵活与活力。

生活习惯改善策略

为了实现娇生的状态，我们还需要改变一些生活习惯，比如增加水分摄入量以保持细胞水润；避免过度饮酒和吸烟，这些都能够提升我们的整体素质，使我们更加自信地面对各种挑战。

心理调节艺术

最后，不可忽视的是心理层面的调节。在现代社会压力大，心理问题也随之增多，因此学会放松自己，如冥想、瑜伽等，是非常必要的心理调节方式。这可以帮助我们更好地处理日常事务，从而达到心灵上的平衡与满足感。

[下载本文pdf文件](/pdf/555933-娇生惯养4PH归寻.pdf)