

四、富含维生素和矿物质的食物，如萝卜、西红柿、大白菜、芹菜等绿叶蔬菜，以及苹果、柑桔、西瓜、大枣等。这些食物中的维生素和矿物质可增强皮肤的弹性、柔韧性和色泽，对防止皮肤干裂粗糙有很好的作用。...