陈冠希 骂 林志玲 的 真相 是什么？秦舒培 的 语音 证据 完整版 在哪里？- 红网 问答

不丢脸出，节目里素颜的志玲姐姐固然皮肤没有妆后亮，但非常精致，没什么瑕疵，脸也没有瘪下去，仍旧腻滑水润~

原来在普罗大众的认知里，42岁应该是什么状态呢？

但志玲姐姐完全颠覆了大家对年龄长相的认知！42岁还是那么水灵，自拍都是将镜头贴到无穷近，超自大！幸亏她脸上什么辩辩点点啥都没有，像剥壳鸡蛋那么腻滑，完全没在怕！

看看她20岁到42岁的照片，气质由青涩变得自大，但边幅却没有太多的变革，光阴待她甚是温柔啊！

原形有什么法门可以像她一样不停保持芳华在线呢？除了她的控制力和自我要求，想必是有像达肤人如许的护膚管家在身旁引导着，要是你也想跟志玲姐姐一样拥有冻龄肌，那赶早关氵主达肤人吧！

林志玲 和 言承旭 复合 了 吗？他们 当初 为什么 分手？- 红网 问答"},"extraData":{"baseWidth":588,"index":3},"__druid__":{"jtokens":{"":"c5d03396b3f7c1c7dd3997f4856e99f0c656b013bec67b38b48651631d0210b4e0559e183cee2d26a89381194903181d47c6a2a841757c9568f59eddebd6800c

前段时间我们的志玲姐姐在节目中素颜出镜，让众多网友看到了女神最真实的一面。

素颜的志玲姐姐不但没有同很多其他女星一样化妆前后判若整容。而是即便素颜也能看到她细腻无痕的皮肤，不光鲜但颜值依然在线。

还有一年，志玲姐姐去参加同学会，照片中的志玲姐姐与她其他同学相比，显得尤为年轻，无论是面部皮肤与同龄人相比都显得格外出众。

志玲姐姐数十年如一日的美丽是怎么保持的？她有什么秘诀？

1、饮食均衡

据志玲姐姐亲自交待，她平日里饮食均衡，绝不过量饮食，也绝不让自己挨饿，要知道很多人以为饿就能让自己变瘦，其实不然。没有充分的营养供给，皮肤会变得暗淡无光，人也显得没有精神，所以日常饮食的平衡很重要。

2、不吃甜食

甜食中的糖分太高，这对追求美丽的志玲姐姐而言一定是拒绝的。想吃甜的就用无糖食品替代，既解决了馋嘴的问题又不会长胖。

3、多喝水

很多女生一听到多喝水这几个字就感到厌烦，因为无论有什么问题多喝水好像总没错，所以说了等于没说。但就是这种绝对正确的解决办法才是最有效的，志玲姐姐平时喝水很有规律，每天8杯不多不少。

喝水对保持肌肤的光泽和水润是起到至关重要作用的，如果有人告诉你要多喝水，这真的是为你好。

所以简单总结下志玲姐姐的保养秘诀，多喝水、少吃糖、饮食均衡，虽然这三点看似没有什么特殊的，但能坚持下来的人真不多。贵在坚持，想要变美丽的妹子们一定要在平时注意这些细节哦！