

冬季皮膚易乾燥 蔬果補水
巧抵御 石榴養顏抗衰老
皺紋全趕跑 蘋果洗淨不削皮
皮膚彈性保持好 南瓜煲粥熬湯妙
護理肌膚是高招

陸志凌書

冬季皮肤易干燥，
蔬果补水巧抵御。
石榴养颜抗衰老，
常吃皱纹全赶跑。
苹果洗净不削皮，
皮肤弹性保持好。
南瓜煲粥熬汤妙，
护理肌肤是高招。

陆志凌



五福临门 南红



多食果蔬好处多 阮振亚



小趣拾乐 荣芳



一青二白 平玉忠

乐活
书画



冬日
蔬果

近日,天气骤冷,全国各地雨雪纷飞,让我们真切地感受到冬天的到来。但随之而来的还有干燥,嘴唇脱皮、皮肤干裂、喉咙干痛成了常事。想要应对这种干燥天气,除了平时多喝水,富含水分和维生素的蔬果就是拯救味蕾、补水润燥的首选。每个季节都有适合吃的应季蔬果,画者拿起手中的笔,为我们推荐好吃又健康的冬日蔬果。



丰收组图 颜祖富
(据《快乐老年报》综合)