



型男面子最重要

彻底洁面塑造完美肌肤

男性皮肤一般比较粗糙,表面经常粘附污垢堵塞毛孔,导致毛囊及皮脂腺疾病。夏秋之季,新陈代谢加快,加上外界紫外线的照射和周围温度的变化,油脂分泌不平衡,容易出现皱纹、松弛、浮肿等现象。男性皮肤护理的基础就是清洁,特别是剃须前,一定要将面部皮肤清洁干净。

在清洁面部之前,先用热的毛巾敷在脸上,这样可以促使毛孔张开,使用适量男士洗面奶放在手心,轻轻揉出泡沫,仔细而轻柔地按摩脸部,除去毛孔中的污垢。在清洁的时候,最好使用含水解动物蛋白和水杨酸的润肤洗面奶,它们具有滋润作用,保持皮肤水分的同时可以消除皱纹,能清除皮肤深层的污垢,保持皮肤光滑、柔软。

每周使用一次磨砂膏着重清洁T字区(额头至鼻子间的部位)。清洁完的皮肤需要立即拍上爽肤水,有效地防止肌肤干燥,恢复表皮脂质层,滋润肌肤,保持水分平衡,舒缓面部压力,使皮肤清爽舒适。涂抹润肤露形成保护膜防止水分流失,补充男士皮肤深层水分和养分,防止皮肤松弛及皱纹出现,改善暗沉的肤色,使皮肤保持光泽有弹性。另外,由于平时剃须很容易给皮肤留下不起眼的细小伤口,所以,剃须后一定要涂上保湿水和润肤乳,调整、镇静紧

张的肌肤,使其恢复生机,充满活力。

男人也要用面膜

越来越多的男性朋友开始关注自己的皮肤,并且购买一些男性护肤品,有的甚至定期到美容院美容。美容专家指出,男士们的皮肤问题并不比女性的少,如果仅仅使用普通护肤品,缺乏特殊护理,尤其是每周固定的面膜护理。一旦他们的皮肤开始衰老,皮肤会很快衰老,看起来老气横秋。

男性不讲求皮肤细腻粉嫩,但是适时地清除脸上旺盛的油脂,避免滋生青春痘和皮肤伤口发炎是最重要的。男人使用的面膜,应选择能清除油脂的。清洁面膜是每个男士都需要的,特别对于偏油的皮肤,它能很好地弥补日常清洁的不彻底——皮肤因面膜暂时与空气隔离,表面温度升高,毛孔打开,让清洁面膜中

的有效成分迅速疏通毛孔,吸走毛孔深处的脏物。

在实际使用过程中,男性用面膜,不妨根据自身的皮肤状况来调整,刚开始使用面膜时要集中护理。一周1—2次最好,还要坚持每次敷15—20分钟。经过一段时间的调养,男士们感到自己的皮肤状况得到改善,脸部肌肤没有过分出油的情况,并且每天早上洁面面部后,5—10分钟皮肤就会变得滋润,则可改为每周甚至一个月做一次面膜护理。

同时,男性朋友应该根据自己的肤质来选择面膜和使用频率。油性皮肤的男士,每周应该有1—2次使用清洁面膜,可以很好地预防黑头、痘痘、毛孔粗大等问题。由于

清洁面膜一般都有吸油或减少油脂分泌的作用,所以中性、混合性皮肤的男士每1—2周使用一次,偏干性皮肤的男士每月使用一次就可以了。



男士夏季护肤常识

运动后 切记一定要保养

□西西

男士夏季护肤常识 皮肤是人体的一道天然屏障,也是最重要的一张名片。由于传统观念的影响,“面子”工程一直被认为是女人的专利。男人们甚至对此不屑一顾。随着社会观念的转变,尤其是随着户外活动增加,化妆品。

皮肤是人体的一道天然屏障,也是最重要的一张名片。由于传统观念的影响,“面子”工程一直被认为是女人的专利。男人们甚至对此不屑一顾。随着社会观念的转变,尤其是随着户外活动增加,化妆品选用不当,大气污染、精神压力等造成皮肤问题日益突出。护肤渐渐成为男性的共识。但具体到如何护肤,男人们往往又一知半解,甚至时常走入误区。男人不可能像女人那样热衷于选购各种不同档次的化妆品,并在镜子前一站就是半小时。男人应有自己的护肤路线。追求简约,讲究品味。注重内调应是男人独有的护肤方式。

路线1:不同肤质决定选用产品不同 女性肤



肌肤男要

角质层薄,容易干燥产生皱纹,所以女性护肤常以滋润肌肤,去皱保湿为主。而男性肌肤较厚,毛孔粗大,皮脂腺数量多,角质层粗厚,皮肤衰老得比较缓慢,弹性也比较好。不会像女性那样容易产生细纹,所以除皱不是男性护肤的主要目的。80%以上的男性皮肤都属于油性皮肤,油脂分泌过多,会导致毛孔堵塞,容易长粉刺或暗疮。这使得“控油”成为男性护肤的首要任务。

路线2:要“高清爽”,不要“超营养” 由于男女性激素的不同,



男性皮脂腺和汗腺分泌都比较旺盛,加上男性皮肤的pH值偏酸性,皮肤容易油腻,汗水也比较多。所以,清洁、清爽应是男士护肤的第一要义。只不过,这种清洁他不能用多洗几次脸来达到。相反,洗脸次数越多,皮肤水分流失,肌肤会以分泌更多的油脂作为保护反应,结果反而是“越洗越油”。油水失衡的结果就是毛孔堵塞,粉刺暗疮横生。作为男性标志的胡须,它是任何女性护肤品都无法替代的关键部位,也是男性护肤的重点。

□小宅

运动后面部护理

每次健身后要彻底清洁面部。肌肤经过运动,新陈代谢加快,清洁后毛孔也完全打开,涂抹具有保湿和抗老化作用的产品,会有更好的效果,长此以往,可有变化。当然,洁肤、爽肤、润肤、保湿、防晒的工作也



要同样做足,每个星期要进行一次皮肤的细致修护,去除脸上旺盛油脂分泌的残留物,并充分补水,可使肌肤褪去暗沉,重现光泽。

运动后身体沐浴

健身后沐浴不仅可以在毛孔全部张开时洗去皮肤积存的污垢,促进血液循环,还能调节皮脂腺与汗腺的功能,使皮肤更具有健康光泽。运动时,皮脂腺分泌会更旺盛,因此运动后要选清清凉凉或香皂沐浴,才能行之有效的使毛孔畅通。推荐使用含茶树、芦荟和柑橘等天然成分的沐浴液,非但有镇定、清爽效果,还特别适合易受细菌感染的肌肤。

运动四季重防晒

经常运动的人要终年使用防晒霜。由于阳光照射会使皮肤衰老,所以经常在户外进行体育运动,更要格外注意保护皮肤。时刻不忘使用防晒品,杜绝皮肤与阳光过分接触。户外运动时会大量流汗,推荐使用清爽质地、不粘腻的防晒护肤品。