

# 男士的“面子工程”不容忽视!

很多男性都认为,护肤是女人的事,与男人无关,甚至因为怕被嘲笑“娘”而不敢选购护肤品。但皮肤科医生提醒,皮肤可以看出一个人的年龄,充满光泽和弹性的健康肌肤更能体现男性的阳刚之美,男性也应该注重面部保养,丝毫不能马虎。

## 面子工程 1 控油

男性的皮肤较女性粗厚,且油脂分泌多。油大的皮肤易使污垢,尤其是脂溶性有机物质和许多种微生物积蓄,而诱发炎症和感染。男性毛多、毛孔大,细菌、真菌、病毒等可以长驱直入,引发感染。因而控油对于男性来讲尤为重要。

### 纠错 1:用香皂洗脸去油 NO

很多男性觉得皮肤老是出油,于是常常用香皂洗脸,其实这是错误做法。“香皂并不是最佳的洁面选择,因为经常使用香皂会影响皮肤的酸碱度。当皮肤感到干燥或紧绷时,皮脂腺便会分泌大量的油脂,使面部出油情况更严重。”皮肤科专家方锐华说。

### 纠错 2:为控油频繁去角质 NO

由于男性皮脂较旺盛,因此毛孔堵塞的情形会比女性严重,而市面上很多的男士洗面奶都含有磨砂颗粒,可去除脸部角质及毛孔深层污垢,但方锐华认为,太频繁去角质并不妥。“不是去角质越多皮肤就越干净,过度洁面只会刺激皮肤分泌更多油脂。频繁去角质会令皮肤变薄,降低皮肤的免疫力,建议一周去一次,若是敏感肌肤,则可以半个月去一次。”

## 面子工程 2 祛痘

激素是影响皮肤油脂分泌的因素之一,雄性激素会使脸上油脂分泌增多,尤以15~25岁的男士最受困扰。这种状况不及时控制的话,皮肤容易长痘痘。

### 纠错 1:一见痘痘就挤 NO

调查显示,男性“痘花族”挤痘痘的发生率是90%,几乎所有长痘的男性都爱挤痘。方锐华提醒,排除疤痕问题,频繁地挤痘痘会引起皮肤的二次感染。

### 纠错 2:抽烟嗜酒爱辛辣 NO

男性应酬多,抽烟、酗酒等坏习惯也多。方锐华指出,排除生理原因,很多男性满脸痘老是不愈,其实与生活作息有关——

1.男士面临的生活压力比较大,但又不能像女人那样心情不好就发泄,使体内的毒素难以排出体外;2.很多男士经常在外奔波,饮食无节,爱吃辛辣等刺激性食物,或有抽烟、嗜酒等不良习惯及不爱吃蔬菜水果,这些都会影响健康,给皮肤增加负担。

方锐华建议,要想有健康的肌肤,一定要均衡摄取营养,多吃蔬菜、水果、豆制品及其他营养丰富的食物,戒烟戒酒,适当摄取维生素、蛋白质及微量元素,早睡早起等。

## 面子工程 3 润肤

很多男人觉得,本身肌肤就冒油,还需要润肤么?答案是肯定的。方锐华表示,油性肌肤同样可能是缺水性肌肤,不及时控油保湿,会造成更严重的缺水性出油现象,甚至导致脸上出现细纹。因而要注重保湿护理,以延缓肌肤衰老。

### 纠错:用妻子的护肤品润肤 NO

不少男士为求方便,在皮肤需要护理时,都会顺手拿妻子的润肤露、洗面奶、防晒霜使用。对此,方锐华指出,大部分男士的肤质都是趋向于油性,同时又缺水,应当选择比较清爽的男士护肤品。而女性的护肤品大多是滋润型的,并不适合男性。

## 男士面膜 DIY

皮肤粗糙不等于抵抗力就强。有些男士的皮肤看似粗糙,但实际上属于敏感类型,如果选择了不适合自己的面膜,便会引起皮肤过敏。这样的男性最好在医生的指导下,选用天然产品,如酸牛奶、蜂蜜等做面膜。

### A. 蜂蜜鸡蛋柠檬面膜

材料:鸡蛋清1个、蜂蜜20克、柠檬汁10毫升

方法:取鸡蛋清1个放碗中搅至起泡,然后加入蜂蜜20克、柠檬汁10毫升调匀。洗脸后均匀涂于面部,20~30分钟后洗去,每日1次。



效果:此面膜可以消斑去黯沉、润肤除皱、醒肤焕肤。

### B. 蒜头面膜

材料:面粉、少量蒜头、蜂蜜

方法:将大蒜捣成泥状,加入一茶匙蜂蜜。再倒入适量面粉搅匀。将调制好的面膜,于荫凉处放置一个晚上后才使用。敷面时间以7分钟为佳。敷面后,以温水彻底洗净即可。一星期一次。

效果:蒜头能促进新陈代谢及血液循环。以蒜头及冰糖制成暗疮护理面膜,不但能彻底洁净皮肤,更能阻止皮脂因激素变化而分泌太旺盛。

### C. 绿豆粉面膜

材料:绿豆粉、酸奶

方法:绿豆粉3小匙加少许酸奶调匀,用指腹由里向外打圈,全脸按摩5至8分钟即可。

效果:此法不但可去角质、消炎、平衡油脂及镇定肌肤,也可以改善暗沉肤色,而且可以改善青春痘所留下的痘疤。

### D. 蛋白奶粉蜂蜜面膜

材料:面粉3茶匙、奶粉1茶匙、蛋白1只、蜂蜜1茶匙

方法:将所有材料加水调成糊状,敷在面上20~25分钟。

效果:面粉能深层清洁面部,奶粉及蜂蜜能滋润皮肤,蛋白能收缩毛孔。此面膜令皮肤变得光洁、充满弹性。

(陈学敏)

芹菜祛浮肿,木瓜消腹胀,胡萝卜防晒伤

## 新鲜食物是最有效的“药”



美国预防医学专家马克·海曼博士表示,对于某些身体不适来说,新鲜食物是最有效的“药物”。美国《健康》杂志最新载文,刊出可用食物解决的八大健康难题。

**浮肿:**吃芹菜。《食物与情绪》一书作者伊丽莎白·索默尔博士表示,吃盐过多会使体内水分失衡,导致浮肿。黄瓜、芹菜等食物有助于冲走体内多余的钠,进而缓解浮肿。

**腹胀:**吃木瓜。胀气可能是肠道功能紊乱的信号。《食物医药》一书作者达尔玛·辛格·卡萨博士表示,饭后胀气可以吃木瓜。木

瓜中的消化酶有助分解蛋白质,其纤维素还能促进消化。每周吃几次木瓜可有效调节肠胃功能。

**脾气大:**及时吃早餐。索默尔博士表示,早起后1~2小时内吃早餐的人情绪更稳定,工作效率更高。不吃早餐的人记忆力较差,不到中午就疲倦困乏。早餐应包括全谷食物、蛋白质和1~2种果蔬。此外,研究发现,饮食中缺硒的女性更容易抑郁、焦虑。硒的日推荐量为55毫克,可以从金枪鱼、鸡蛋等食物中获取。

**长青春痘:**多吃洋葱。美国马萨诸塞州

皮肤病学专家瓦洛里·特里罗尔表示,洋葱、韭菜和大葱等富含硫的蔬菜可以遏制导致痤疮的炎症。这类食物最好生吃或者稍微炒一下。

**倒时差:**飞行时只喝水。时差综合征是指在短时间横越多个时区所引发的身体变化,如头痛、耳鸣、心悸、恶心、腹痛、腹泻、生物钟紊乱等。美国阿贡国家实验室戴维·鲍拉克博士建议,跨时区飞行时,除了喝水外,最好别吃太多东西。禁食有助于身体耗能量储存,次日早晨正常就餐能让你神清气爽。

**失眠:**晚上稍微吃点东西。我们都知道睡前不要进食。然而,绝对禁食可能会导致夜间睡眠问题,例如饥饿会让人急躁。美国睡眠医学会发言人、美国西北大学神经病学专家凯利·格兰泽·巴伦博士表示,放松身心才能安然入睡,饥肠辘辘则容易让人半夜惊醒。建议睡前30分钟至1小时适当吃点东西,如一小块全麦饼干、一把杏仁或一根香蕉等。

此外,睡前1~2小时喝一杯8盎司(约合227毫升)的樱桃汁可明显改善长期失眠问题。无论是新鲜的、干果或榨汁,樱桃都能抗炎,它还富含褪黑激素,可调节睡眠。

**经前综合征:**吃菠菜。研究发现,缺铁女性更易患经前期综合征(表现为烦躁易怒、失眠、头痛、乳房胀痛等)。每天摄入20毫克铁的女性比摄入不足10毫克的女性患经前期综合征的危险低40%。专家建议可以吃些富含铁的食物,如动物肝脏、菠菜、木耳等。

**容易晒伤:**多吃胡萝卜。通过调节饮食可以增强皮肤防晒能力,由内而外防止晒伤。德国海因里希海涅大学生物化学教授威廉·斯塔博士表示,多摄入富含类胡萝卜素的的食物(如胡萝卜、菠菜、南瓜等),有助于防止紫外线伤害。需要提醒的是,这些食物需要吃10~12周才能发挥其防晒功效。(徐澄)

## 逐渐停药 防症状反复

长时间连续使用某些药物,需要逐渐停药,这是为了使机体逐步调节,避免突然停药而引起的不适感。

**激素:**长期应用强的松、地塞米松等肾上腺皮质激素类药物,会使患者肾上腺皮质的功能下降,皮质激素分泌功能受到抑制。若骤然停药,会使腺体激素分泌“青黄不接”,体内皮质激素缺乏,加重病情。

**镇静安眠药:**长期服用某些镇静安眠药,如安定、舒乐安定,骤然停药可能使患者出现失眠、头痛等症状,更难入睡。

**抗抑郁药:**长期服用抗抑郁药氟西汀等,若突然停药,可能出现恶心、呕吐、头痛等症状。抑郁症是一种有复发倾向的慢性疾病,如果治疗不充分,症状容易反复,增大治疗的难度。

**心血管系统药:**长期服用美托洛尔(倍他乐克)、普萘洛尔(心得安)等,若随意中断,容易引起血压波动,引起心绞痛发作。

停用这些药物前,应咨询医生或药师,逐渐减量停药。(刘珏)

