

大丈夫 「御膚」有法

說起護膚，好像永遠是女性的專利，環顧身邊的男性，十居其九都不會護理臉上的皮膚，結果便是滿臉油光、乾紋、鬚根、暗瘡佈滿臉上。現代男性需要接觸不同的人士，注重儀容是社交禮儀之一，除了穿得得體，還應保持良好膚質，有一張乾淨清潔的臉容，能助你在社交場合自信倍增。其實男性護膚很簡單，不需在護膚品上大灑金錢，只要堅守以下兩大原則—清潔及防曬，男人一樣可以「御膚」有術。

談起護理皮膚，很多男性都避之則吉，認為男人大丈夫不用這樣婆媽，「求其」在洗澡時用沐浴露洗臉便行，結果令皮膚又乾又「鞋」、脫皮或長滿暗瘡。其實男性臉容問題比女士少，只要注重臉部清潔、鬚後護理及做足防曬措施，便可有張容光煥發、無限自信的臉容。

清潔控油最重要

男性臉部油脂分泌旺盛，膚質偏向油性，皮膚較粗糙，毛孔較大，若疏於護理，很容易便令毛孔堵塞，長出暗瘡或油光滿臉。故男性護膚的重點是抑油及控油，以針對皮脂分泌過多的問題。

一般香皂含鹼性，會使皮膚乾燥及粗糙，在選擇潔臉用品時，應選專為男性而設的洗臉乳。由於女性洗臉用品性質溫和，未能去掉多餘油份，故不適合男士使用。男士每天最少應洗臉兩次，避免油光滿臉。

潤膚補濕防出油

男性雖然臉部油脂分泌旺盛，但洗臉後皮膚同樣會因缺水缺油而繃緊，故潔臉後同樣需要滋潤，宜選用不含油份或補濕成份較高的潤膚露，讓皮膚鎖住水份。此外，還可在T-zone位置(額、鼻、下巴構成的T位)塗平衡油脂分泌的修護液，保持皮膚乾爽，減少油脂分泌。若平時臉上出油，可以清水洗臉或用面油紙吸去多餘油份，避免油脂堵塞毛孔。

鬚前鬚後要護理

無論用刀片或電鬚刨，剃鬚後均會刺激皮膚，有些男士會長出紅色小疹子，或毛孔上容易長暗瘡。故剃鬚前應先塗潤滑的護理用品，剃鬚後也要塗具舒緩作用的鬚後水，鎮靜皮膚。鬚後水的功效與女性的爽膚水相若，收斂毛孔及防止細菌。宜選用不含酒精配方或香料、成份天然的鬚後水，避免皮膚敏感。

每日一防曬

紫外線會令皮膚老化、容易出現細紋及雀斑，不分男女。不想未老先衰，每天上班前應塗SPF15或以上的防曬用品，並選擇不含油份的，避免毛孔堵塞。進行需要暴曬的戶外運動如打球、行山前，應按在戶外逗留的時間而塗適當的防曬用品，避免曬傷。

定期做深層清潔

男性皮膚較厚及毛孔粗大，容易積聚油脂，塞住毛孔，故男性除了每天潔臉外，應每星期做1次臉膜，或定期用磨砂膏按摩皮膚，去除臉上的角質層及死皮，令臉色不再暗啞無光，時刻充滿朝氣，容光煥發，倍添自信。✔

