

# 男人

## 30至50



30

“三十而立”，男人三十，正是青年至中年的過渡期，既年青又成熟，當然，成熟是需要付出代價的。

### 頭髮

三十歲的男人，頭髮可能開始稀薄，這並非是髮囊減少，而是因為頭髮失去光澤、乾枯，所以看起來不如以前茂密了。

一般來說，頭頂的髮會先稀少，因此要把後腦和兩側的髮減少一些，這樣整個頭髮看起來會較均勻。

### 皮膚

男人三十歲的皮膚與二十歲時並沒有十分明顯的分別，特別是工作環境不需曝曬陽光的男士。有些男人在這時期油脂分泌異常旺盛，因此經常用肥皂來沖洗，可是健康的皮膚亦需要一些油脂，而肥皂卻將它們全部去除，損害了皮膚，因此正確的做法是使用不含肥皂的潔膚液，然後再搽一層薄薄的潤膚霜。

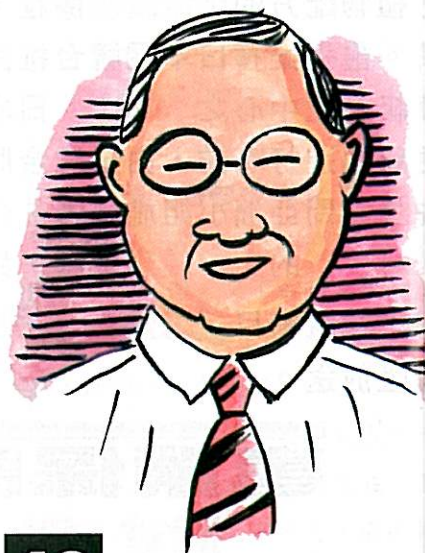
### 衣飾

三十歲，正是男人開創事業，建立交際網的時候。婚姻、事業、社交等，因此衣飾變得很重要。收入較二十歲時多，選擇的衣物可要求高一些了，最重要是追求質量，特別是您預計增添孩子，那購買的

衣物最好可穿用幾年。

### 注意

身體正在漸漸老化，因此千萬別忘了保持身體的彈性。如果不想參加瑜珈班，也要每天自我鍛煉一下，例如一個簡單的練習，躺在地上，伸直腿，手伸過頭部，然後盡量伸直身體，保持五秒，然後放鬆，如是者重複五次。



40

對許多男士而言，四十歲是人生的高峯期，豐富的經驗、確實的目標、自我的肯定。內心如此充實，所要做的就是好好打理自己的外表。

### 頭髮

禿髮是男人四十面對的一大難題。假髮、織髮只遮一時之瑕，並非長久之計。最好的方法是剪短頭髮，再剃短鬍鬚，兩者相襯，令他更年青、更有活力。千萬不要將兩邊的頭髮勉強撥向頭頂，這不但



會把「地中海」覆蓋變成「黑海」，反而還被那些自然順勢垂回本位的髮條弄得更尷尬。

### 皮膚

皮膚開始出現老年斑，可用30%的雙氧水來清除。如不行，就用對果酸或全反視黃酸（一種角質溶解劑）。現代科技進步，更可用液態氮或激光將它去除。

如果斑點變得粗糙、不規則或流血等，那就要看醫生了，因為這可能是癌變現象。不過如發現得早，治癒率很高。

### 衣飾

40歲的男人，有經驗，又有錢，單純的品質與款式無法滿足您。您想要的是高雅老成的形像，而身體卻又開始發福。因此，設計師建議您選擇沉實的顏色。因為這樣您不僅顯得成熟，而且更為結實。

### 注意

也許您並不留意自己的指甲，可是試想想當您指着文件中重要的一部分給別人看時，而對方所留意的卻是您破裂、剝落的指甲，那您的高雅氣質頓時蕩然無存。

其實補救的方法很簡單，只要找一名指甲修理師，您的指甲很快就會變得健康、美麗。

記住，指甲是寶，不是草。



50

年老並非真是老。許多人都不服老，但是生理上的改變卻是無容置疑的。皺紋、白髮，全是不能掩飾的歲月留痕。坦然接受，視年老為進步的過程。二十歲的年青人擁有青春和濃密的頭髮，您就擁有智慧和金錢。

### 頭髮

五十歲的男人，多數頭髮開始灰白。其實灰髮只不過是一種顏色，不需要擔心。

如果您選擇染髮，最好接受專業指導，因為坊間出售的某些染髮劑，會令您的黑髮變藍或紫。染髮，只是將您的一部分灰髮染黑，看起來自然舒服。

此外，您要經常保持儀容整潔。不修邊幅，只會令您看起來更憔悴。

### 皮膚

皺紋是不能避免的老化現象。不過科學發現用乙醇酸或全反視黃酸可去除表皮死細胞，令皮膚光滑，減少皺紋。

有些男士因油脂分泌的問題引致面部發炎，鼻子、前額、耳朵等發紅。治療的方法是用普通的消炎藥或請教皮膚科醫生。

### 衣飾

誰喜歡暮氣沉沉的打扮呢？其實您完全可以變得年青一些。

解下光閃閃的絲領帶，換上柔軟的羊毛針織夾。脫下老氣橫秋的西裝，穿一件套頭毛衫、一條羊毛褲，再加一件時髦的運動外衣，頓時變得英俊瀟灑，連年青人都嫉妒。

### 注意

靜脈曲張會在五十歲之前出現，但多數人在五十歲後深受其苦。我們有一半人會得此症，因為此病有遺傳性。

治療的方法首先是穿壓力襪，防止腿上的靜脈曲張。如果效果不理想，就要考慮外科手術，切除有問題的靜脈。