

分享抗痘秘方 做夏日清爽型男



男人也會長痘痘，帥氣的臉龐多了幾顆礙眼的痘痘，都難受啊！眼看就到夏日了，油脂氾濫成為了滋生痘痘的源頭，男人們別怕，下面小編為你分享抗痘秘方！

1. 什麼是男士的問題肌膚？
皮膚經常受到油光困擾（特別是T區域：鼻子）而且非常容易產生痘痘，很難擺脫黑頭和粉刺的困擾！

問題性肌膚不光皮膚會有油光現象，除此之外還有一個主要的問題就是特別明顯的小痘痘（比如紅腫的麵包和黑頭粉刺等）。如果祇有油光的問題，那麼就是油性肌膚的問題。

2. 痘痘形成的原因？
痘痘最初形成的原因是由於黑頭或者粉刺形成而誘發的，這種現象是由於很多相關因素積累而成的：毛囊皮脂腺導管的萎縮導致皮脂流動的受阻，一定程度上促進了油脂的結塊硬化，然後形成了一種「由於脂肪的堵塞而引發的粉刺」。

總結有三個原因：
皮脂分泌亢進：痘痘容易產生在那些皮膚受到油光困擾的男士身上，所以痘痘主要容易產生在那些油性的區域，例如臉部主要是T區。

過多的角質硬化，角化過多：毛囊皮脂腺導管是內陷在表皮層中，毛髮和油脂的通道正常情況下，角質層的適當更新是由於受到深層組織的遷移推動而產生的。在肌膚表面，老廢角質會和皮膚發生剝離而脫落。而在毛囊附近的這些細胞會隨著油脂的流動向上達到皮膚的表面，同時也會和這些油脂混合在一起而過多的油脂會導致正常的細胞脫落的過程能力減弱，這樣皮膚表面的角質層就會不斷增厚，就會產生障礙使毛髮受到堵塞。

細菌的滋生：細菌感染不僅會刺激皮脂分泌，產生的炎症更會惡化痘痘，導致變紅形成紅腫的面包情況，後者甚至可能有膿頭，有流膿的症狀。

3. 痘痘的形成過程？
當皮脂的流動過程受到阻礙減弱時，毛囊堵塞後就會開始形成粉刺：粉刺，也叫做白頭粉刺，配合有堅硬的小塊。而小硬塊上的毛孔幾乎是完全閉合的，肉眼通常無法看得特別的清

越。是紳士型的型男，越保留著非誠勿擾的選擇態度，就連裝修風格也總有點非誠勿擾的冷靜。同樣他們對自己的衣著打扮更是精挑細選。英倫紳士風格，超酷的手錶，時尚的領帶，加上帥氣的巴拿馬涼帽，讓寶貝這個夏天酷的不行！

作為紳士來說，鞋尤為重要。真紳士偽紳士都會從「腳」做起，選擇一雙好的鞋舒適不說，彰顯你的品味就更加重要。這種新鞋種的Paraboot Sanary鹿皮鞋則是2011年的新品種。鹿皮的質地加上白色鞋底，讓紳士風在你身上淋漓的展現。

船鞋是最早英國紳士中的鞋履。他們穿著寬鬆的褲子，長筒的襪子搭配黑色船鞋。這種正統的英國皇家紳士穿法一直延續到至今。有著一雙穿靴的型男你該如何搭配呢？選擇這款Tomorrowland白色船鞋吧，他會讓你更有「型」

鋼製手錶
同樣提到了手錶，不同於潮男的是，型男的手錶假如是鋼製且有鋼帶。那完全就是真正正的男人風尚。鋼帶的手錶更顯示男士的沉穩於厚重。Omega 這款新款運動型手錶來自日本設計師的手筆。細節上也是運用三個小表盤的作為內襯。是這個夏天最好配搭的手錶款式。

巴拿馬涼帽
巴拿馬涼帽仿造著英、法、美式呢帽，成為當今帽款中的最為搶手帽款。在搭配中典百慕大短褲與巴拿馬涼帽最和諧。是夏日海灘中最好適合的時尚單品。這款Lock & Co one巴拿馬涼帽是今年對夏日最好的詮釋。

格紋領帶
領帶一直都是紳士們出門身上必會出現的單品。而簡單的紋路和原始的領帶會不會讓你覺得很枯燥乏味呢？新鮮的顏色搭配經典的格紋款式，這款3939格紋領帶就是你這個夏天出門必要的時尚單品。



選擇這些單品做夏日真紳士



耍酷至上

男性保濕全攻略 做水感先生

越來越多的男士開始異常關心自己的「面子」問題了。乾燥、緊繃、脫皮一樣困擾著他們，膚質的不同讓男人們和女人們的保濕手法有著很大的不同，今天我們就來為你解讀男士保濕護膚法，成就你的水感之夢！

Part I
慣性幻想：保持清潔的「-」和補給的「+」就能安然換季。

攻略：已經樹立的清潔和補給的美容習慣對男人來說多不容易。

要一年四季都保持「好面子」，這條準則當然不會放之四海皆准！皮膚比女性更厚讓男人能從容面對敏感問題，但並不表示溫差、空氣含水量、新陳代謝等因素對皮膚的影響，能和濕潤時水準持平，往往減法做得不充分，讓再多的加法也毫無還手餘地。

剷除老廢角質，保濕得償所願
含有30%水分的角質層是健康皮膚的防護屏障，但過多老廢角質的堆積則是達到預期保濕功效的最大隱形障礙。多油多汗的夏季讓角質層代謝加速，沒有及時去剷除老廢角質，再多的水分也會被隔絕在外而無法吸收，接踵而來的便是換季乾燥。根據皮膚類型，乾性選擇凝膠類去角質產品、油性選擇礦物質面膜、難搞的混合型則選擇去角質棉分區對抗，這樣的做法能保證在乾燥時一方面避免接近敏感，一方面讓保潔成分直接作用在天然角質層，發揮補水、持續造水以及鎖住水分的功能，為肌膚長時間鎖住水分。

Part II
誤解幻想：清潔後多搽一層化妝水就能達到雙倍保潔效果。

攻略：補充大量的「水」就能達到保潔的「濕」是潛在的美容誤區。

事實上，「濕」與「潤」在美容中必須相提並論，濕指代水，潤指代油，濕潤的皮膚才會達到美容雜誌中出現頻率最高、也最容易忽略的「保潔」。皮膚角質層對水的吸收和利用是有限的，所以就算在清潔後多搽一層化妝水，也不會如想像中一樣，達到雙倍的保潔效果並做到肌膚的水油平衡。

加一層精油/面霜，形成保潔「油封」
日本美容教主佐伯千津將化妝水和面霜的關係形容

地比作「水通道」與「油封」的關係，沒有「油封」的保潔「蓋子」，「水通道」的水分也難以長效維持。乾燥時的保潔，就算男性有更多的油脂分泌，也未必能達到快速鎖水的皮膚屏障。所以，學著在保潔型化妝水之後，為皮膚加上一個鎖水「油封」，就能讓保潔效果翻倍。最有效便捷的方法是：將一滴植物精華油滴入日霜和晚霜，為皮膚添加必要的脂質，讓角質層細胞有序排列，維持皮膚潤澤感。

Tips：祇需兩大類精華油
偏乾性皮膚，選擇舒緩、潤澤成分的精華油：茉莉、薰衣草、玫瑰、洋甘菊等。

偏油性皮膚，選擇平衡、收斂成分的精華油：茶樹、金盞花、薄荷、南瓜子等。

Part III
片面幻想：做到水油平衡，就能全面應對肌膚的換季保潔。

攻略：最佳的保潔效果的確是皮膚水油的平衡狀態。

這並不表示其他皮膚問題和保潔一向是並行不悖的。構成皮膚潤澤度、膚色深淺、緊致是否有彈性等狀態的元素，都和皮膚結構以及不同層次的物質發揮不同功效有密切關係。但總的來說，各部分的協調統一才會讓皮膚接近廣告中的理想狀態，換季開始，讓保潔效果最事與願違的一個因素，便是春夏季長期累積的皮膚「慢性炎症」。

為皮膚和身心靈一起「抗氧化」
西方最主流的抗衰老美容術便是抗氧化術，也就是預防皮膚慢性炎症的最主要的手段，慢性炎症不出現，秋冬換季的水油平衡才算得上真正意義上的有效保潔。不要放棄夏季保持的防曬是抗氧化的一大好習慣，使用抗氧化精華能最大程度削減多餘自由基，而選擇清潔成分中含有排毒、排濁效果的产品也是抗氧化的好方法。當然，充足的睡眠、樂觀的心情、從容放鬆的心態能為全面抗氧化的保潔計增加重要的砝碼。



IT精英男必學 電腦肌的保養全攻略

眼部疲勞，營養眠過皮膚。

平日多增加營養
對經常上網的人，增加營養很重要。維生素B對腦力勞動者很有益，如果睡得晚，睡覺的質量也不好，應多吃動物肝臟、新鮮果蔬，它們含有豐富的維生素B族物質。

肉類、魚類、奶製品也有助於增加記憶力
巧克力、小麥圈、海產品、乾果可以增強神經系統的協調性，是上網時的最佳小零食。不定時地喝些枸杞汁和胡蘿蔔汁，對養目、護膚功效也很顯著。如果你十分在意自己的容貌，那就飲胡蘿蔔汁或新鮮果汁吧。

當做體操消除疲勞
長時間上網，你可能會感到頭暈、手指僵硬、腰酸背痛，甚至出現下肢水腫、靜脈曲張。所以，平時要多做體操，以保持旺盛精力。如睡前平躺在牀上，全身放鬆，將頭仰放在牀沿以下，緩解用腦後大腦供血供氧的不足；墊高雙足，平躺在牀上或沙發上，以減輕雙足的水腫，並幫助血液回流，預防下肢靜脈曲張；在上網過程中不時伸伸懶腰，舒展筋骨或仰靠在椅子上，雙手用力向後，以伸展緊張疲憊的腰肌；還可做抖手指運動，這是完全放鬆手指的最簡單方法。此類體操運動量不大，但遠比睡個懶覺來得效果顯著。

每天面對電腦的IT精英對待自己的皮膚尤其需要慎重，電腦輻射這個慢性殺手會徹底毀了你的青春，每天護膚到底怎麼怎麼保養最有效？

上網前塗上護膚乳液
上網對容顏的傷害雖非大敵，但厲害的電腦輻射還是不容小覷。屏幕輻射產生靜電，最易吸附灰塵，長時間面對面，更容易導致斑點與皺紋。因此，上網前不妨塗上護膚乳液，再加一層淡粉，以增加皮膚的抵抗力。

上網後要徹底清潔
上網結束後，第一項任務就是清潔，用溫水加上潔面液徹底清洗面部，將靜電吸附的塵垢通通洗掉，然後塗上溫和的護膚品，久之可減少傷害，潤膚養顏，這對上網的女性而言真可謂點滴功夫，收穫多多。

平時準備一瓶滴眼液
如果你不希望第二天見人時雙目紅腫，面容憔悴，一副黑眼圈，那麼切勿長時間連續作戰，尤其不要熬夜上網。平時準備一瓶滴眼液，以備不時之需。

上網之後敷一片黃瓜片
方法是：將黃瓜或土豆切片，敷在雙眼皮上，閉眼養神幾分鐘；或將凍奶、涼茶用紗布浸濕敷眼，可緩解

