

皮膚狀況開始出問題嗎？

男性10大 簡單保養秘方

十大男士保養撇步！勤做這些，皮膚想不好都難啊！！

男性10大簡單保養秘方

如果以下10點都有做到的話，那麼恭喜你！離好膚質已經不遠了，這10點看似簡單，但要確實做到倒還蠻困難的，需要有點耐心喔，畢竟沒有一步登天的方法，這邊教你的就是簡單有效而且絕對健康的方法，就看您有無心想讓皮膚變好，女生真的不需要太帥的男生，但看起來一定要乾淨，就讓我們當個乾淨的男人吧！

護膚市場大成長

男人也超愛面子的，台灣有91%的男性消費者表示，他們注重臉部保養，想要提昇自信心、異性緣與彰顯男人味，但卻有58%不想讓人發現這個秘密，可見男性保養話題，還是需要正面的鼓勵與肯定。

網路通路及開架通路占男性民眾購買保養品的主要通路，有39%的台灣男人，平均每季購買一次保養品，每季花費以2000到5000居多。以網路通路為主，一來是方便求快速，二來是免於跟專櫃小姐打交道。所以未來專櫃銷售人員，如何讓男性主動詢問，絕對是專櫃品牌行銷人員的重要課題。

原文網址: 動腦新聞

75%男性網友近半年有使用保養品經驗

本調查訪問1,000位男性網友，發現在男性中有75%近半年內有使用保養品經驗，其中以30~49歲者的使用比例較高近八成，而未滿30歲者的使用比例大約為七成。



出處:東方快線

因為台灣男性對於在保養方面，比較沒有像女性一樣會拿出來討論，大部分都是沒那麼彰顯出來，因為在目前的生活普遍都認為保養是女性在做的，跟男性完全沒有關係，不！這是個錯誤的觀念，保養的意思就是讓身體各方面都好起來或是維持，當然皮膚也是！

依上面的圖表顯示，目前普遍男性都有在使用保養品來保養皮膚，只是我們不知道而已，因為在男生當中不會把保養這件事拿出來討論，所以當我們都以為對方私底下都沒有在保養的時候，結果對方皮膚狀況越來越少，皮膚也越來越好，才驚覺其實對方都有在保養皮膚的。

受測 總人數	男性	20-29 歲	30-39 歲	40 歲 以上	北部	中部	南部	東部 離島
1,000	100%	33%	33%	34%	43%	25%	27%	5%

1. 適量飲水

記得是適量喝水，因為新聞有說過國人普遍飲水量不足，所以才會告訴我們要多喝水，對於保養喝水絕對是必不可少的，但又不適宜過量。我也超愛喝飲料的，飲料雖然也可以喝，但對皮膚最有幫助的絕對是水唷，所以每天補充適量水分，不僅對健康有幫助，還可以保養皮膚呢！

正確喝水基本上絕不是大口飲用，而是分次的小口慢慢喝、小便變色就喝、不要等口渴才喝。(等到口渴再喝就代表身體已經極度缺水了，所以才會以口乾舌燥提醒你！)



2. 少喝牛奶

牛奶裡面含有雌激素，易導致痘痘生成，目前雖然確實有些研究支持牛奶含有內源動物性荷爾蒙因子，容易對皮脂囊會造成影響，促進青春痘生成，或使痘痘情形更為嚴重，但也不用過度緊張，偶爾喝喝還是可以的。

萬芳醫院皮膚科主治醫師黃愉真表示，主要原因在於牛奶會讓身體的**胰島素（Insulin）及類胰島素生長因子（IGF）**上升，導致mTORC1活化，使皮脂腺及皮脂腺脂肪增生，刺激痘痘的生成，因此建議有嚴重痘痘問題的患者，可以試著先減少牛奶攝取，或改喝全脂牛奶會較為合適。

但黃愉真也提醒，牛奶並不是青春痘生成的唯一原因，其他像是油性膚質、作息不正常、熬夜、高糖高油飲食或物理接觸等皆是原因。

出處:康健



出處:pinterest

3. 少吃油炸、燒烤



要不吃炸物燒烤美食，尤其是燒烤，看那燒肉口水都快流出來了！對有些人來說實在太難了(比如說我...)點個便當時總是順勢就講出炸雞腿、炸排骨的，實在很難避免，其實偶爾吃吃倒還沒關係，只是記得吃完這些刺激性食物的隔天，要多補充點水分及蔬果，來保持平衡。



出處:pinterest

4. 充足的睡眠



人一天最好睡滿8個小時，而且要睡對時間，最好的睡眠時間是晚上11:00到早上的07:00，如果真沒辦法在這個時段睡覺的話，至少要睡滿8個小時，研究證實睡眠不足會導致免疫力下降引發皮膚問題、老化、皺紋、氣色、更會影響到健康喔。



出處:pinterest

5. 定時運動



保持一週2次的有氧運動，運動是幫助身體代謝排毒的最好方法，不管是瑜珈、慢跑，我的話是有在慢跑，透過大量流汗來幫身體做排毒，所以請養成定期運動的好習慣，讓身體代謝率提高並延緩老化，如此一來，皮膚的膚質也會跟著提升喔。



出處:pinterest

6. 肌膚保濕

保濕是保養皮膚的關鍵，皮膚缺水，便會出現許多肌膚問題，因此不管多忙，每天都至少要簡單化妝水+乳液，長期下來，皮膚自然柔細，建議是選擇適合自己的**保溼產品**，可先塗在手背上試試有沒有過敏或是其他問題，可選擇成分較少的保濕產品，這樣所產生的成分之間交互作用也相對減少喔。



乳液



化妝水



7. 皮膚防曬

太陽下的紫外線絕對是肌膚老化的最大兇手，因此不管天氣如何、在什麼地方、什麼年齡，防曬都是保護肌膚不可少的基礎。一般而言，要盡量避免在中午12點到下午2點之間外出，因為這是一天中紫外線最強烈的時段。

防曬的方法除了塗抹防曬乳，撐陽傘、戴帽子、口罩，以及戴墨鏡等，而我則是戴帽子及墨鏡，騎車則穿風衣，這些都是在外防曬的好方法。

紫外線對皮膚的傷害非常大！長時間紫外線的照射會引起皮膚變紅，破壞膠原蛋白及彈力纖維，導致皮膚水分流失加速老化的現象。

經醫學界普遍認為適量的紫外線照射，對人體的健康是有幫助的，但是過多的紫外線照射會損害人體影響免疫系統，導致罹患皮膚癌和眼睛疾病，這都是不可忽視的，千萬要小心。

尤其是騎車的時候，兩手臂不知不覺就會曬傷，曬黑也就算了，連晚上睡覺時都會發熱，很不舒服導致難以入眠，這真的是最讓騎車族群困擾的地方！



8. 定期卸妝

大部分的男性的臉容易出油甚至狂冒痘痘，最根本的原因其實在於清潔。

大多數的男性都認為【卸妝】是女生的專利，有化妝才需要卸妝，但其實這是錯誤觀念。

只要一整天下來，不論是在辦公室工作、外出、甚至待在家裡，都需要做卸妝的動作，因為皮膚每天都會分泌油脂，油脂接觸空氣吸附髒汙，所以我們才需要卸妝這個動作。

但不用天天都做，因為男性不像女性天天都有上妝，只要一週做2次即可，因為在空氣中的細菌髒汙，有無吸收是我們不知道的，所以男性也要適時的卸妝，還給臉部皮膚一個大口呼吸的機會！



9. 確實洗臉

看似是件簡單的事，卻是保養皮膚最重要的關鍵。

我目前是每日早晚兩次洗臉，如果長期使用錯誤洗臉方法，就會對皮膚造成難以彌補的傷害。[正確的洗臉方式](#)有幾點要注意：使用溫水、選擇成份[溫和的洗面乳](#)、輕柔按摩臉部肌膚、第一次洗以畫圓方式進行，第二次以按壓方式清洗深層肌膚、洗完之後要確實沖乾淨，把殘留在臉上的皂鹼洗掉，皂鹼的特性是乾爽的，所以你以為已經沖乾淨了，事實上皂鹼還停留在臉上，所以請再多沖20秒，再以一次性的廚房紙巾沾乾臉部喔，切記要用沾的，才不會磨擦到皮膚喔。

10. 保持心情愉快



保持心情愉快對現代人來說，已經是一件很難做到的事了，生活中存有太多煩悶瑣碎的不愉快因子了，久而久之積成壓力，而生活當中的壓力會造成內分泌的紊亂，間接使得皮膚開始出現狀況。

如果可以請常常保持愉快的心情，我知道有時候很困難，但我們必須這麼做，盡量想一些快樂的事情，讓自己愉快一點，正所謂心理影響身理，好心情能帶給你好皮膚，絕對要相信！



給你們看一下我們的寶貝笑得好甜啊~