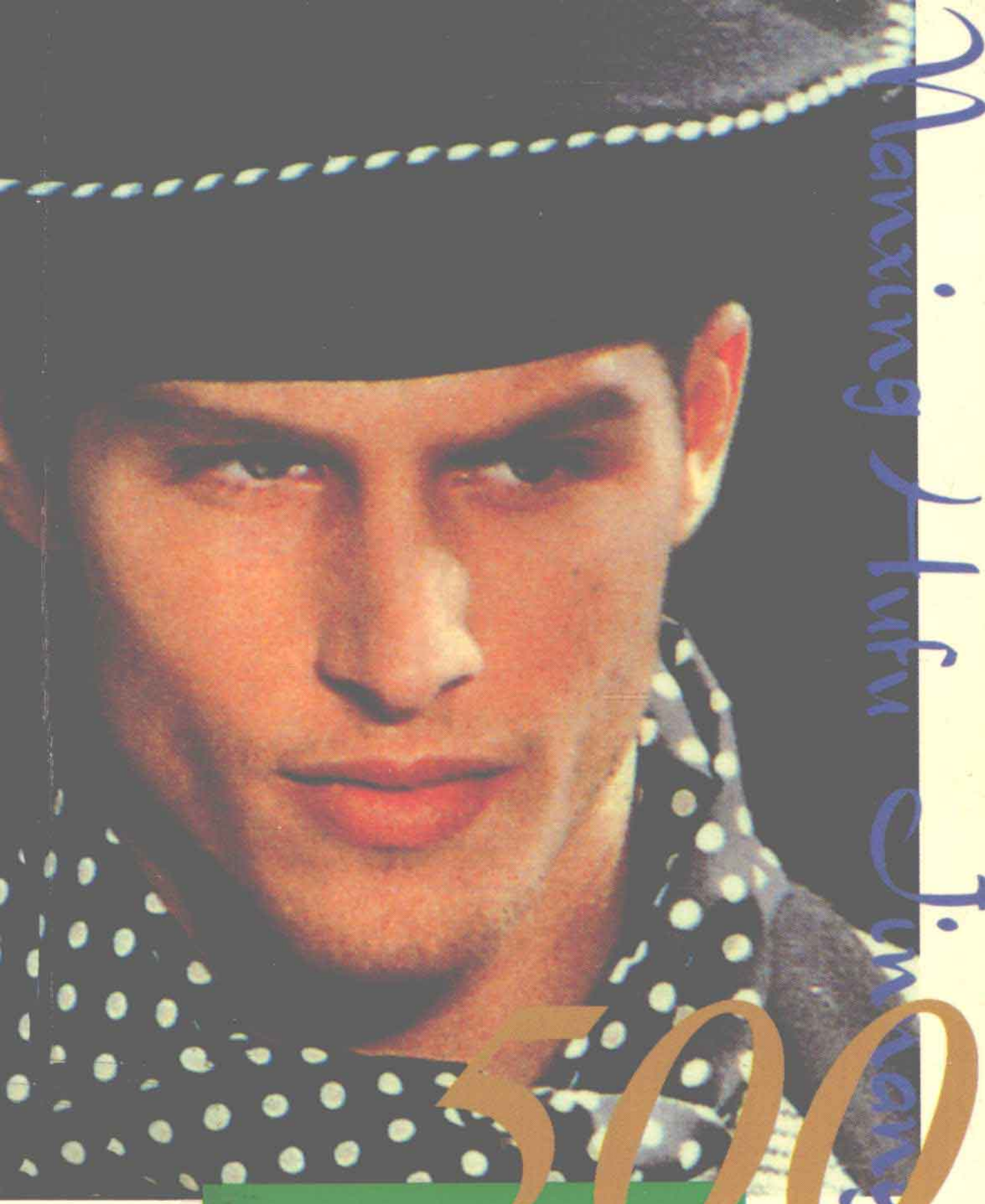




Menxing Jufu Jiming

5000

男性护肤锦囊

刘玉亮 李霞 / 编著

上海科技教育出版社



男性护肤锦囊

500

刘玉亮 李霞 / 编著
上海科技教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

男性护肤锦囊 500/刘玉亮,李霞编著. -/上海:上海科技教育出版社,2000.1

ISBN 7-5428-1925-9

I.男… II.①刘… ②李… III.男性-皮肤-护理-通俗读物 IV.TS974-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)
第 30990 号

责任编辑 穆 之

装帧设计 桑吉芳

男性护肤锦囊 500

刘玉亮 李 霞 编著

上海科技教育出版社出版发行

(上海冠生园路 393 号 邮政编码 200233)

各地新华书店经销

商务印书馆 上海印刷股份有限公司印刷

开本 787×1092 1/40 印张 3.6 字数:120 000

2000 年 1 月第 1 版 2000 年 1 月第 1 次印刷

印数 1—5 000

ISBN 7-5428-1925-9/G·1308

定价:6.10 元



目 录

- 认识男性皮肤 2
- 给予特别的关怀
..... 8
- 男士美容新概念
..... 21
- 塑造男士形象..... 37
- 须眉之须..... 59
- 美发的困惑..... 66
- 特殊的护理..... 93
- 少男的烦恼..... 98
- 生活的误区 110
- 抵御衰老 123
- 男用美容品常识
..... 135



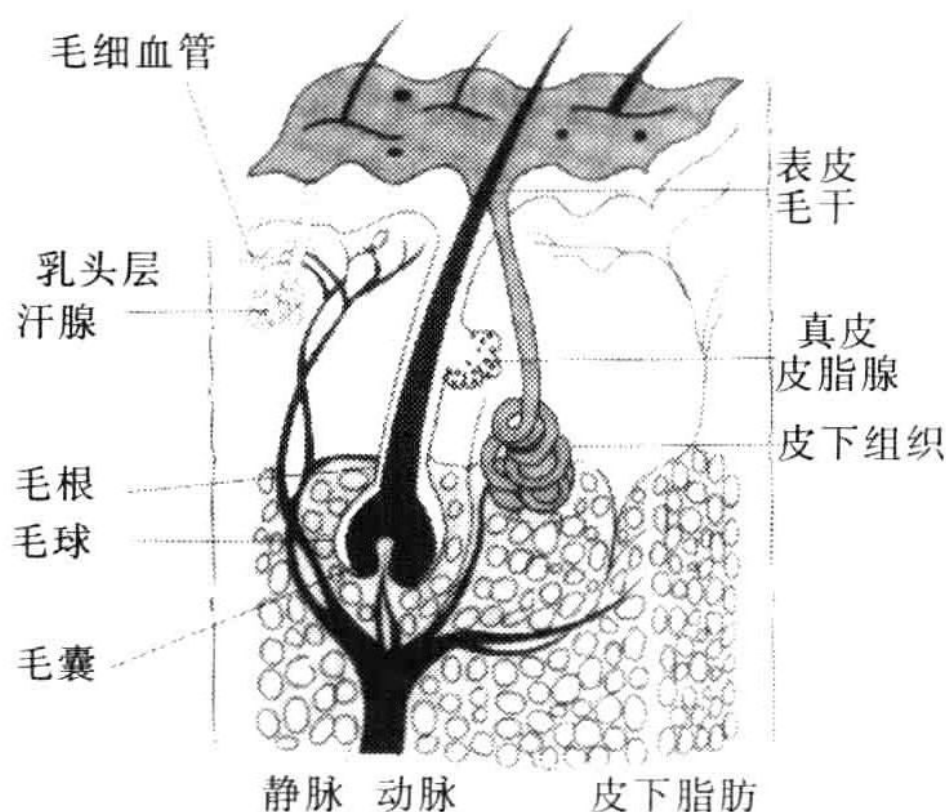


认识男性皮肤

1. 男性的皮肤与女性有什么不同？
2. 为什么男性皮肤大多是油性的？
3. 毛孔较粗大会失去魅力吗？
4. 男士该不该怕皱纹？
5. 为什么油性皮肤的男士常有脱皮现象？
6. 男性的皮肤会不会有色斑？
7. 您会因年轻时青春痘留下疤痕而产生心理障碍吗？
8. 为什么有些男士的脸上不易出现细小皱纹？
9. 为什么男性皮肤比女性衰老得慢？
10. 男性皮肤与女性相比有什么优势？

1 男性的皮肤与女性有什么不同？

虽然人的皮肤都是由表皮、真皮、皮下组织和皮肤的附属器官所构成,但是由于性别和年龄的差异,男性皮肤的某些状况与女性的是不同的。如男性皮肤比女性的更偏酸性,比女性皮肤厚、结实且粗糙;男性皮肤多偏油性,其毛孔比女性的粗些;男性有胡须等等。因此男性需要适合自身特点的化妆品。



2 为什么男性皮肤大多是油性的？

男人不仅皮肤粗糙，而且雄性激素分泌量大，使其皮脂腺发达，皮脂分泌旺盛。加之男性汗腺也较女性发达，汗液中的水分蒸发后，残留在皮肤表面的主要为蛋白质、脂质、氨基酸等。所以男性的皮肤与女性相比多偏油性。

3 毛孔较粗大会失去魅力吗？

男性与女性在皮肤上确实有较明显的区别，特别是皮肤的细腻程度上，男士显得略粗糙些。然而，衡量男士皮肤美的标准，重要的更是清洁，尽管您毛孔较粗大，但是清洁的肌肤会显露出男士的阳刚之气。相反，过于细腻的皮肤不见得会增加男士的魅力。

4 男士该不该怕皱纹？

当男士出现皱纹时，不必害怕。因为男士的皱纹在一定场合还代表成熟，具有一种优势。只要您的肤色健康，肌肤清洁，丝毫也不会影响男子汉的阳刚之美。

5 为什么油性皮肤的男士常有脱皮现象？

油性皮肤的男士，往往自我感觉皮肤油腻，因而从不使用任何护肤品。这些男士把保养品仅仅局限于乳液与霜，他们认为已够油了，何必再用这些油腻的护肤品呢？长此以往会形成油性缺水性皮肤，油腻的皮肤就会出现脱皮现象。这类油性皮肤的男士，应在清洁皮肤后，轻拭清爽型化妆水，这样既可补充水分，又可收敛毛孔，减少油脂分泌。

6 男性的皮肤会不会有色斑？

随着生活节奏的加快，工作压力的增

大,色斑开始频频光顾男士的脸庞。色斑的问题,目前已不容忽视,希望男士要爱护自己,根据自己的能力给予一定的工作或生活压力,不要超出自己的承受能力,使自己的每一天都容光焕发。

7 您会因年轻时青春痘留下疤痕而产生心理障碍吗?

有些成年男士因为年轻时长了青春痘而留下疤痕,因此觉得有些遗憾、自悲。其实大可不必,对男士而言,无论在何种条件下,清洁工作都首当其冲。女士看男士注重气质与能力,不会因一些小问题对男士打折扣。所以男士也不应该有心理障碍。

8 为什么有些男士的脸上不易出现细小皱纹?

这个问题在油性肌肤的男士中表现得最为突出,因为油性肌肤的男士,相对而言,皮脂膜较厚,水分不易散发,所以,不容易出现细小皱纹。但是不能盲目乐观,这类皮肤一旦出现皱纹,将是深度皱纹,是不可逆的皱纹。所以平时的保养也不可忽视。

9 为什么男性皮肤比女性衰老得慢？

其中原因较复杂，包括生理因素也会对皮肤衰老起很大的作用。仅从皮肤的结构来看，男士皮脂膜相对比女士厚，而皮脂膜是皮肤的第一层保护层，对皮肤的保护作用至关重要，我们平时的保养工作也紧紧围绕着如何更快地建立皮脂膜，因此男士皮肤一般比女士衰老得慢。

10 男性皮肤与女性相比有什么优势？

除了皮肤衰老问题，男士皮肤还有一个比女士明显的优势，就是抗过敏性强。女士皮肤对化妆品过敏已不足为奇，相对而言，男士对化妆品过敏情况较少，但并不能因此而忽略对化妆品的质量要求。



给予特别的关怀

1. 男士如何清洁面部皮肤?
2. 只用冷水洗脸好吗?
3. 男士保养皮肤的主要方法是什么?
4. 男士应挑选什么样的护肤品?
5. 选择霜类还是乳液类的护肤品好呢?
6. 冬季男士保养应该注重什么?
7. 夏季男士该如何保养肌肤?
8. 男士也要做晚间保养吗?
9. 男士需要用化妆水吗?
10. 男士皮肤没有干燥感就不用保养了吗?
11. 在有空调环境中工作的男士应注意什么?
12. 出差在外或旅途中,脸上

过于油腻怎么办？

13. 男士除了用护肤品保养外,还有更好的方法吗？

14. 常嚼口香糖有好处吗？

15. 男士磨面有何益处？

16. 为什么男士喜欢蒸面？

17. 如何掌握蒸面的次数？

18. 男士应该挑选什么样的沐浴露？

19. 男士的沐浴次数以多少为宜呢？

20. 适合男士的浴具有哪些？

21. 长时间在电脑前工作的男士应注意什么？

22. 生活在南方的男士应如何保养皮肤？

23. 生活在北方的男士应如何保养皮肤？

1

男士如何清洁面部皮肤？



调查显示,大多数男士对洁面不够重视,认为用香皂清洁面部已经够了。事实上,男性因为皮肤偏油性,皮肤表面油脂多,再加上外界环境中的灰尘以及皮肤坏死的细

胞屑,更应该重视清洁。大部分普通香皂偏碱性,脱脂能力强,会使人感觉洗得很干净。但由于碱性香皂对细胞有脱水作用,对皮肤保护屏障有明显的破坏作用,使水分蒸发量增加,皮肤失去弹性,容易衰老。为此,建议男士选择温和护肤香皂或洁面乳去除面部的皮脂和表层污垢。如确实感到面部较脏,可选用清爽面膜来去掉更深一层的污垢和坏死细胞屑。

2 只用冷水洗脸好吗？

冷水洗脸对肌肤肯定有好处，这是众所周知的。但是男士皮肤较油腻，如果仅用冷水洗脸，恐怕要做到彻底洗干净会有困难。正确的洗脸方法是，应该先用温水洁肤，然后再用冷水敷脸，以收敛毛孔，减少油脂分泌，同时让皮肤下的血管有个收缩与舒张的过程，加速皮肤新陈代谢，延缓皮肤衰老的进程。

3 男士保养皮肤的主要方法是什么？

男士保养皮肤最主要的方法是注重清洁与保证睡眠，注重清洁可以防止黑头与粉刺的发生，注重睡眠可以延缓皮肤衰老。

4 男士应挑选什么样的护肤品？

相对女性来说，男性由于皮肤特点和生理因素以及某些生活习惯（如吸烟、喝酒、饮



浓茶), 容易使皮肤脱水、失去弹性而产生皱纹, 以及使皮肤变得粗糙、干燥。因此, 男

士应选择一些含有丰富保湿成分、能迅速渗透皮肤表层、给予皮肤内外保护的保湿护肤品。

5 选择霜类还是乳液类的护肤品好呢?

当您觉得自己的皮肤很舒适, 不必用什么护肤品时, 应该选择乳液类护肤品; 而当您觉得自己的皮肤略有干燥感时, 应该选择霜类护肤品进行保湿。

6 冬季男士保养应该注重什么?

冬季男士保养应该在增加水分后及时保湿, 这样可有效延缓皱纹的产生。

7 夏季男士该如何保养肌肤？

夏季男士保养肌肤会有很多方法,但要充分利用一种既简便又相当重要的方法——洗澡。它不仅是保养面部肌肤,而且保养了周身肌肤。夏季洗澡应先用温水,因为汗液蒸发后,残留在皮肤上的代谢排出物及皮脂腺分泌的皮脂较易被温水洗净,所以应在温水洗净后再用冷水冲洗,增加清凉、舒适的感觉。不要只图方便与舒适,仅用冷水沐浴。

8 男士也要做晚间保养吗？

男士晚间休息前一定要做到彻底清洁皮肤,再根据自己的皮肤性质,适当选择化妆水,轻轻拍打脸部,做完后方可入寝。

9 男士需要用化妆水吗？

男士需要用化妆水。因为任何先天条