

# 敷面膜也要讲究“男女有别”

今日女报/凤网记者 李诗韵

墨镜、防晒霜、遮阳伞……你以为备上这三大“武器”就不怕炎炎夏日的紫外线了吗？显然不对！你可能忘了有一种护肤叫做“晒后修复”。

进入6月，暑气加重，美女们的肌肤开始受不了，晒后出现干燥、出油等问题。为了让肌肤更好地“避暑”，很多美女开始囤货，大量购买面膜，甚至“强迫”男朋友敷面膜为肌肤进行晒后修复。然而，虽说男人护肤早已不是新鲜话题，但需要提醒的是，与穿衣、剪头发一样，敷面膜可也是一件“男女有别”的事情哦！



专家  
解答

## 面膜有性别和性质的差异

特邀专家：黄薇（长沙贵人坊美容SPA会所董事、长沙市美容美发协会前任会长）

### 面膜性别别混淆

#### 男性面膜：清洁、控油最重要

男性和女性的肌肤状况不同，所以护肤品的使用应该也要区别开来。相比较而言，男性的毛发旺盛、毛孔粗大，肌肤更容易出油，尤其在炎热的夏季。所以，男性要做好护肤工作，最重要的就是清洁和控油。因此在面膜的选择上，“男性”面膜的成分应该含有海藻泥、柠檬酸、薄荷等。同时，男性敷面膜要避开含酒精成分较高的产品，酒精能刺激毛孔，出油肌肤更易过敏。



#### 女性面膜：补水、滋养是关键

女性护肤，我们强调最多的词就是补水。不论是炎热的夏季还是寒冷的冬季，缺水导致的细

纹、暗黄、缺乏光泽度等问题都远远比长痘更难解决。所以，女性护肤品中，10件产品必有9件产品主打功效为补水和滋润，面膜当然也同样如此。

“女性”面膜中通常含有牛奶、蜂蜜、水果酸等成分，能有效地帮助女性肌肤防止细纹和干燥。然而这类产品一旦让男性混淆使用，则容易加重肌肤的“负担感”，导致肌肤不适应，出现各种肌肤问题。

### 分清面膜五大类

#### 泥状面膜：清除垃圾（男女通用）

泥状面膜的功能是清除脸上垃圾，保证营养成分顺利进入肌肤，所以它属于去除型面膜，而非喂养型面膜。我们在去除老废角质或堵住毛孔的脏污等肌肤垃圾时，应该选用此类面膜。

#### 霜状面膜：养分补给（女性适用）

霜状面膜能够在你的肌肤最糟糕的时候提供丰富的养分，因为其承载营养成分的能力更强，比如同样的抗老成分加在霜状面膜上和加在冻状面膜上，霜状面

膜的效果就要好很多。它经常用来给女性肌肤保湿和滋润。

#### 膏状面膜：功效性强（女性适用）

膏状面膜比较油，更适合干燥和老化的肌肤，所以通常用于35岁以上的女性。它不但更具润泽滋润效果，还能调整厚度，可以局部使用，无需担心“长马脸”和“大饼脸”等限制，在敷面膜的过程中能服服帖帖。

#### 冻状面膜：抗敏性强（男性适用）

由于冻状面膜触感轻盈不怕滴的特点，所以更适合坐不住的

“多动症”男性。它的凝冻状安全性非常高，敏感脆弱的肌肤也可以用。此外，由于凝冻分子最大，因而面膜中的香料和防腐剂会被网住，从而不那么容易转嫁到皮肤上。

#### 片状面膜：轻松方便（男女适用）

片状面膜的好处之一就是方便，用起来不黏稠，免冲洗，而且速效又兼具高浓度。可惜的是，这类面膜大多只能给肌肤表层提供营养，无法从根本上改变肌肤状况。

案例  
回顾

## 女士面膜男士敷，敷出一脸痘

讲述/小婧（24岁，中国平安人寿保险公司湖南分公司职员）



不知道有多少女人和我一样，在欣赏韩剧的同时，总是幻想着自己的男朋友有一天也能变得像韩国“欧巴”一样，拥有娇嫩的肌肤

和水灵的双眸……于是乎，自己的护肤品就成了男朋友的“强迫保养品”。

我男朋友是个正宗的“护肤白痴”，自打认识他开始，他总是以一副天生丽质的姿态鄙视那些在护肤专柜挑选护肤用品的男人。而多年以来，我充当的角色就是“洗脑师”，总是在他耳边告诉他，男人有多么需要护肤品。

慢慢地，洗面奶、爽肤水甚至保湿乳都开始被他接受。所以，我今年的目标就是帮他做好防晒工作——出门前，不忘给他抹上两滴防晒霜；回家后，我也会拿出自己的膏状修复面膜，给他敷上。

我暗自窃喜，以为男朋友的肌肤终究会被我“养”得水润，殊不知，一周时间不到，他脸上的皮肤就开始长痘不止——深红色的小暗疮、出油粗大的毛孔、灼热瘙痒的症状都显现出来。

紧急求助资深护肤专家后，我才知道原因所在——原来，一张小小的面膜也是有性别的，弄错“男”、“女”，肌肤保养就会适得其反。

专家  
帮忙

## 教你给男朋友护肤

特邀专家：刘琳（长沙索菲亚美容SPA养生会所高级美容师）

### 区别1：护肤要简单，不要太麻烦

如果让一个男人每天都坐在镜子前，恐怕他早已逃之夭夭了。所以，给男朋友护肤就要抓住“简单”两个字。

在我们会所男性顾客的问卷调查中发现，八成男性顾客最讨厌面部被护肤品“糊”着的感觉，这与女人喜欢富含营养的护肤品不同。所以，清爽型的洁面产品、须后水、紧肤水以及不油腻、迅速渗透保湿的面膜，才是给男朋友使用的护肤产品的首选。

### 区别2：不同肤质决定选用的护肤产品不同

男性的肤质与女性有很大的不同，女性肤质较男性要薄，易干燥，易产生皱纹，所以女性美容护肤以滑嫩肌肤、去皱滋养为主，所添加的各种香氛也是根据女性的特征而设计的。相反，男性肌肤比女性厚，其皮脂腺数量多且发达，有较为粗厚的角质层，所以皮肤要比女性衰老得缓慢，而且弹性也比女性皮肤好，



不易产生细纹。因此，补水除皱不是给男朋友护肤的主要目的。80%以上的男性皮肤都属于油性皮肤，油脂分泌过多，会导致毛孔堵塞，易长粉刺或暗疮，这使得控油成为男性护肤的第一大任务，而无油配方的面膜也自然成了给男朋友护肤的首选产品。

### 区别3：要“高清爽”，不要“超营养”

肤质不同，男人的护肤大可不必像女人一样复杂。所以，给男朋友护肤，首先要做到的就是把皮肤清洗干净。但如何才能把肌肤洗干净，这是个难题！

针对多油、多汗和易生痘痘的特点，男士护肤的重点便成为有效清洁和修复肌肤的“高清爽”，区别于追求美白营养效果

的女性洁肤。因此，如果你把自己的护肤品“强迫”给他使用，往往会因营养过剩反而加重了皮肤的油性，更易生痘。

所以，帮男朋友“洗白白”不仅需要一支清洁型很强的洗面奶，还需要定期做清洁面膜。每周2—3次片状面膜可以帮他控油，而半个月一次的冻状海藻泥面膜就能为他深度清洁，把毛孔里的脏东西全都“扫”出来。

### 区别4：护肤要滋润抗老，不要抗皱美白

随着年龄的增长，你可能认为男女都需要对抗衰老，所以你大方地把自己昂贵的产品“借”给男朋友用。殊不知，抗衰老产品是万万不可男女混用的！

很多女性抗衰老的产品均含有雌激素，不适用于男性。并且随着年龄增长，女性皮脂分泌量减少，肌肤易干燥，抗衰老的主题就是“滋养”，而男性的皮脂分泌却与年龄无关，始终易油腻，因而男性抗老产品注重“保湿”。