

运动就是你最好的护肤品



人们常说运动是最好的护肤品，秒杀神仙水SOD蜜前男友面膜。运动后的我们往往看起来格外容光焕发，皮肤红润有光泽，美颜效果媲美NARS腮红搭配CPB高光。

的确，运动可以帮助我们有效维持皮肤的弹性和生命力，我们的毛孔在运动中可以充分呼吸达到排毒的效果。不过也有很多运动者正在面临一些皮肤问题，比如遇到皮肤干燥、毛孔堵塞、经常长痘痘和黑头等。这些问题很可能和我们在运动时的习惯有关，并且可以避免。今天就要和大家聊聊和运动护肤有关的那些事儿，帮助大家在修炼美好肉体的同时呵护好自己的颜值！

据《新快报》

运动前，做好准备很重要

●运动时别摸你的脸

运动开始前，除了检查你的手机电量、选好歌单、准备好运动装备以外，你还需要将自己的皮肤准备到理想的状态，以确保面部皮肤在运动过程中不会承担太多负担、或面临缺水的窘境。

●运动前卸妆很重要，说一万次也不嫌多！

在运动过程中，我们不可避免地要分泌很多汗液，如果我们面部的毛孔上覆盖着化妆品的话，它就会和汗液混合，造成堵塞毛孔，导致黑头、粉刺等其他皮肤问题的产生。因此建议大家运动前先完成卸妆，让我们的皮肤轻装上阵。

●运动前完成洁面后，一定要记得保湿

很多小伙伴在运动前先卸妆，并使用洗面奶进行面部清洁。这的确是一个好习惯，但值得注意的是，因为在运动时，没有任何锁水保护的裸露皮肤会因为水分蒸发而呈现缺水状态，而这种状态会增加皮肤表层和细胞过早死亡，加速皮肤过早老化，并可能导致毛孔堵塞。

因此在洗完脸以后，可以使用一些质地比较轻薄的爽肤水和面霜进行保湿，它会有助于你保持皮肤的水分，避免皮肤在运动过程中缺水，维持良好的皮肤状态。

运动中，保持清洁很重要

●运动时尽量避免使用保湿喷雾

虽然喷雾的确会为我们的皮肤蒙上一层薄雾以达到补水的效果，但如果不用任何润肤霜来密封保湿成分进行锁水的话，这些薄雾反而会从皮肤中吸收水分，让我们的皮肤变得干燥。

所以，我们还是更建议大家运动前做好面部保湿工作，运动时就不必再惦记补水啦，专心运动才最养颜。

●容易长粉刺的朋友最好不要把帽子、头巾、发带戴在额头上

如果你的皮肤属于容易出现粉刺的类型，那么不建议你运动时将头巾、帽子或发带戴在前额（虽然它们的确会让你看起来很酷）。

因为它们在你运动的过程中可能会悄悄囤积你毛孔里的分泌油脂和汗水，从而造成额头区域的毛孔堵塞，进而出现粉刺。

下次可以试着把头巾或发带戴在你的发际线附近，避免它们直接和你的面部皮肤进行接触。

●如果你是一个护发达人，运动时最好把头发扎起来

如果你非常注重头发的护理和保养，经常使用护发产品对头发进行护理和滋养，建议你在运动的时候把自己的头发扎起来。

这样可以避免运动时那些残留在你头发里的护发产品混合在汗液中，滴落到你的脸上或脖子上，造成毛孔堵塞和痘痘的出现。

运动后，及时清洁很关键

运动后最最最重要的事情就是清洁皮肤。实际上，运动后清洁皮肤比运动前清洁更加重要。

因为运动过后，油脂、细菌和汗液这些脏东西都会堆积在我们的皮肤上，我们要做的，就是尽快把脏东西洗干净，让我们的皮肤保持洁净和湿润。

因此，建议大家运动后尽快清洁面部，游完泳后更是如此。因为泳池里的氯很快就会使得我们的皮肤变得干燥脱水，及时清洁完成补水很重要。

●运动后最好用酒精棉片擦干净手机

虽然运动后洗澡+洗脸可以帮我们赶走脏东西，但是我们的手机还脏着呢。

所以，我们也建议大家运动后也及时给自己的手机做清洁，用酒精棉片进行擦拭，赶走讨厌的细菌和脏东西。

运动时的美丽秘笈

看到这里你是不是会由衷地感慨，做个精致的男孩/女孩真是不容易呢？考虑到大家对于美这件事的执念，我们也整理了几种让你运动时更好看的小方法，各位小姐姐和小哥哥也可以参考一下：

●画淡淡的眼妆和眉毛，抹一点点口红

●适当调整审美观

每一个运动者都有独一无二的美，建议大家运动时放松做自己，让每一个毛孔都自在呼吸，全身心感受运动的魅力。你需要的，自信汗水和坚持都会带给你。



荐读

30岁的危机 藏在你20多岁的选择里

上周回母校参加聚会，同桌是一群刚毕业的师弟师妹，有人无意间说起一个话题，你想过10年后的自己吗？

几乎每个人都说，想过。有人说，10年后想在大城市站稳脚跟。有人说，10年后应该能在北京有套房。还有人说，10年后希望有个幸福美满的三口之家。

听着都特别正常，可我身边那些过了30岁的老同学却一个个都不说话了。10年前，就在同一个地方，我们说着一模一样的话；可10年后再回过头，人生却有各种没想到。没想到30岁了，还四处漂泊。没想到30岁了，还孤家寡人。该结的婚没结，该读的书没读，该赚的钱没赚。

只剩下一声感叹。不到30岁，真不知道20岁原来这么“坑”。浑浑噩噩就到了30岁，才发现，当初想要的人生看起来越来越不靠谱了；才发现，30岁要交的这张考卷，20岁就开始计时了。等你想明白了，也该交卷了。更可怕的是，不及格也没有补考。

这些年，每当和朋友说起“来不及”这三个字，总有人站出来反驳我，你这是胡说八道，人生永远没有太晚的开始。

你想做一件事，的确什么时候开始都不晚。但有些东西，错过了就是没有了。生活里有太多遗憾，都是因为自己没有早做打算。

说个特别扎心的例子。我本科读的学校不错，有很多人羡慕，也有很多人不屑一顾。我本以为，随着年龄的增长，大家会渐渐淡忘大学这回事。可事实刚好相反，越来越多人跟我说，自己这辈子最后悔的就是以前没好好学习，没能考上个好大学。

特别是中学班里一个经常翘课的男同学，过去总跟我说，我上个二流大学，骂骂名校怎么了。可现在，居然周末跑去我们学校读非常贵的在职课。

我知道，他是摔了不少跟头，才发现读书的好。他也经常跟我抱怨，听不懂，跟不上，一上课就打瞌睡。可是，不学不行啊，工作有瓶颈，升职有短板，这才发现，20岁给自己挖的大坑，30岁拼了老命才能爬出来。

还好，他成功了。这些年有不少人称赞他，人到中年，大器晚成。他苦笑着说，哪里是什么大器晚成，不过都是在填年轻时挖的坑。

曾在一次喜欢的演讲中听到过这样一句话，说得特别好：30岁从来都不是全新的20岁。人生没有任何一个十年是可以叠加的。

这个世界上，每个人都在急急忙忙地赶路，苦吗？累吗？可什么都不干，才是最累的。都说人生是场马拉松，跑得稳比跑得快重要。可怎么才能稳呢？还是得有跑得快的实力，才有机会锁定领先地位，毕竟全靠后半程翻盘太难了。

所以，20岁的时候，要学会主动选择自己的生活。那些所谓20岁的容易，不过是把困难留给了30岁。

据《人民日报》