

# 带妆运动真是美美哒？ 你的过敏痘痘斑点都是因为它

爱美之心人皆有之，想要靠运动获得完美的身材和吹弹可破的面庞，你就要彻彻底底卸下“面具”，坦然面对自己的脸部“瑕疵”。

而面对现在各种美美哒健身女神，你可千万别被妹子们的妆容骗了——带妆运动就是大忌啊。

原因很简单，当你在运动时体温升高、毛孔扩张，再加之身体会大量流汗，因此如果脸部清洁不干净的话，极易造成毛孔堵塞，导致粉刺、痘痘，甚至是斑点等肌肤问题。

## 运动前我们该如何清洁

无论你愿不愿意卸妆，一个被大部分专家一致认同的事实是，如果你想要锻炼身体，首先要做的一点就是清洁，即卸掉脸上的化妆品。

“当我们运动时体温会升高，我们的毛孔也会跟着扩张，并且我们的身体会出汗来调节体温。”一位整容皮肤科医生向英国《每日电讯报》说道。

这位医生分析道，如果在运动时不卸妆，那么你身体的热量和大量的汗水将会溶解掉脸上的化妆品，而其中的色素、香精、防腐剂等成分将会进入到你的皮肤中。

另外，这些彩妆中的成分还会随着脸上的污垢、死皮和细菌等一起堵塞毛孔，最终导致你的面部出现过敏、痘痘、斑点等皮肤问题。

即便是选择在脸上涂抹防水型化妆品也不行，因为我们的皮肤需要呼吸，这种防水型彩妆可能会加重皮肤的负担，反而导致肤质越来越差。因此，在运动前清洁才是重点。

可以选用适合自己肤质的卸妆产品先卸掉彩妆，再用温和的洗面奶进行二次清洁，之后可以在脸上涂抹一些爽肤水、乳液等保养品。如果是在户外运动，可以适当在脸部和身体涂抹一些清爽的防晒产品，防止皮肤受到紫外线的侵害，但运动完后也要做好清洁的工作，最好用卸妆产品卸掉防晒。



关注三湘都市报微信  
看E报。



柳岩素颜健身



阿娇。



“元气少女”陈意涵



素颜健身的刘涛。



## 不同运动，不同护理

带妆运动只是用彩妆遮掉瑕疵，让你展现出短暂的美，但每当你卸妆后皮肤不仅不会有所好转，而且还会每况愈下。

相反，如果你选择素颜运动，不仅无需担心彩妆对皮肤带来的伤害，而且皮肤反而会越来越好，因为运动本身是我们的最佳护肤品。

运动可以使皮肤中的细小血管张开，长期还能逐步增加输送氧气的红血球数量，这不仅可以保持肌肤状态的年轻，也可以让你的身体更健康。

想要在运动中可以更好地护肤，你还可以随时补充充足的水分。因为在运动时需要大量的排汗，喝水有利于身体的代谢，帮助肌肤排毒。

如果因大量流汗而感觉皮肤干燥，你也可以随身携带一瓶保湿喷雾，随时喷在脸上以保证脸部水分的不易流失。

运动完清洁同样重要，不过可以等待5分钟-10分钟左右待肌肤稳定后再进行，不过根据不同的运动护肤程序可能有所不同。

如果是在游泳后，皮肤需要立即彻底地清洁，因为泳池里还有大量化学成分。在此之后还需要大量的补水工作，可以通过敷补水面膜来补充流失掉的水分。

在户外运动需要等到肌肤稳定之后再行清洁、保养等程序，同样对于防晒也要彻底清除。为了避免晒伤，还可以涂抹芦荟胶等护肤品。

如果在运动中实在无法避免需要带妆，那么就请选用质地轻薄的护肤品和彩妆品，并在运动后立即进行清洁，让肌肤受伤害的程度达到最小化。

比如，可以选用一些清爽无油且具有润色功能的隔离霜，或是质地不那么厚重的粉底液，甚至可以只化眉毛、嘴唇等部位，但一定要在运动完后彻底卸妆。

■来源：澎湃新闻



姚晨