



父亲节，你会送他护肤品吗？

□ 记者 吴彬

又是父亲节，你想为父亲送上什么样的祝福礼物？

剃须刀、打火机、领带、皮带……当这些充满男性特征的用品被送了个遍时，你是否注意到，商场柜台里的男士护肤品队伍，正在悄然壮大？

男士护肤品悄然增多

本周，记者走访了我市西工区、涧西区几个综合购物中心的商场、超市，发现男士洗护用品正悄然增多，与琳琅满目的女性洗护用品相比，它们虽然只是一小部分，摆放的位置也并不十分显眼，却自有一片天地。

在传统观念里，关乎“面子问题”的瓶瓶罐罐，似乎是女人们的专利，但半天走访下来，记者粗略统计，常见的专业男士洁肤、护肤品牌，包括妮维雅、曼秀雷敦、欧莱雅、高夫、阿迪等，足有八九个。产品包括洗面奶、剃须膏、护肤品、乳液、面霜等，它们往往被冠以“男士专区”等字样，通常置于卖场里不太起眼的角落。

在涧西区纱厂路某商场，一名女销售员告诉记者，男士护肤品的销售量，虽然无法和女性护肤品的销售量相媲美，但总体来说还是不

错的，其中男士洗面奶和乳液最受欢迎。一些年轻人已经养成了护肤习惯，成为品牌的忠实消费者。这名销售员说，很多国际品牌的护肤品都有男士系列，随着城市发展和人们接受度的提高，洛阳市场肯定会逐渐出现更多的男士护肤用品。

不同男士看待护肤

不同年龄男士，对护肤持什么观念呢？记者随机采访了一些男性市民，发现大致分为以下三种情况：

接受：“护肤是一种习惯。”

西工区定鼎路的方先生今年27岁，在我市某科研单位任职。他的个人护理产品中，从洗面奶、润肤露到祛痘的面膜、去黑眼圈的眼霜，一应俱全。方先生认为，护肤对皮肤健康很重要，就像每天刷牙有利于保持口腔健康一样，属于个人清洁护理范畴，是一种日常习惯。记者发现，接受并养成护肤习惯的男士，相对比较年轻，年龄大都为18岁~40岁，多为学生和受教育程度较高人士。

不屑：“男人，没那么讲究！”

不少男士受传统观念影响，对护肤表现得有些不屑。

今年42岁的高先生，做工商管理工，他就认为，男士护肤“不够阳刚”，“大男人嘛，不用那么讲究，而且我脸上本来也容易出油，不用护理”。记者在采访中发现，排斥男士护肤者，多为40多岁的男士，他们为家庭、事业奔波，且正处于壮年，相对来说，平时较少关注健康，而像皮肤健康这类“小问题”，他们就更容易忽略了。

认可：“皮肤健康，人更精神。”

今年52岁的洛龙区王先生，喜欢将女儿刚用过的布贴式面膜继续用来涂擦面部和手部皮肤，女儿换季时剩下的护肤品、乳液等护肤品，他都乐于继续使用。他说，自己皮肤容易干燥，适当护肤会使人看起来更精神。只是，他没有专门去买护肤品，因为“没这个习惯”。记者总结发现，多数年龄超过50岁的男士，开始更注重健康问题，从内心也认可护肤对皮肤健康的作用，但对于购买护肤品，受传统观念影响，有些“不习惯”或“不好意思”。

男士皮肤的健康需求

通过上面的调查采访，我们发现，男士的健康护肤观念，整体上正在提高，对护

肤品的认可度也正在逐步增加。父亲节的关怀，不妨从送他健康护肤品开始。那么，男士的皮肤有啥特点呢？

河科大三附院（市东方便医院）皮肤科主治医师丁飒爽介绍说，对于青壮年男士来说，由于受体内雄性激素的影响，皮肤毛囊比较粗大、皮脂腺发达，角质层也更厚，加上新陈代谢更加旺盛，油脂分泌较多，皮肤表面更容易吸附灰尘，毛孔就更容易被油脂、皮屑等堵塞，从而出现皮肤暗淡、痤疮等。因此，清洁和补水非常重要。洗面奶、爽肤水以及清透的乳液，都是不错的选择。如果因为熬夜出现痘痘或黑眼圈的话，使用祛痘面膜或眼霜对皮肤健康也是有一定帮助的。

50岁以上的男士，随着皮肤角质蛋白的流失和皮肤细胞活力的下降，皮肤容易发干、起皮，抵抗力下降，健康护肤就更需要补水和滋润。营养成分比较多的乳液、面霜以及补水面膜，可以在很大程度上让皮肤保持光洁、滋润和健康。

了解了不同年龄段男士的皮肤特点，不妨送父亲最适合的健康护肤品，在这个亲情浓浓的节日里，让他过个“容光焕发”的父亲节吧！

夏日健身要减量

□ 记者 李永高

“冬练三九，夏练三伏”，健身贵在坚持，不过，有关专家提醒夏天健身要坚持，更要注意方式、方法。

夏季，天亮得早、黑得迟，于是，洛浦公园的不少晨练者也起得比其他季节早，不知不觉中，锻炼时间也就延长了；夏夜，走过市区的大小广场，都能看到有市民在跳舞、挥拍、踢毽子。

针对上述“夏练”现象，河南科技大学第一附属医院内分泌科主任、副主任医师、硕士研究生导师、医学博士姜宏卫提出，大量流行病学研究表明：6时至11时是心脑血管病全天发病的高峰，有人称之为“魔鬼时间”。因此，心脑血管病患者应避免在这一段时间过分活动。傍晚时分才是心血管功能最稳定的时间。对一



般人来说，保持早晨散步半小时、晚上活动半小时、中午午睡半小时的规律，对心脏健康会十分有益。

市第三人民医院（原铁路医院）心血管内科主任、副主任医师李立鹏也赞成心脑血管病患者把锻炼时间选在温度相对较低的晚上。他还强调要劳逸结合，运动适度，不要过于劳累；不要参加刺激性较强的活动，尽量避免激动、紧张、焦虑等情绪刺激。

“夏季最好的健身项目是游泳，锻炼身体的同时还能降温消暑。”姜宏卫说，游泳可以带走人体内过多的热量，消耗过剩营养，有助于高血压患者降低血脂、血糖，减少脂肪储存。不过，喜欢游泳的糖尿病患者要切记量力而行。

原河南省运动医学协会会员、洛阳师范学院体育学院基础理论学教授赵润梅认为，夏季健身要保持低运动量、短时间，适当减少运动，尤其要尽量避免正午到14时进行户外运动。在早晚日照不是很强时，进行一些适量的有氧运动，如跑步、散步、网球、骑车等对健康是有益的，尤其对老年人来说，更宜选择那些舒缓的运动项目。早晨锻炼有助于促进血液循环，傍晚健身有助于睡眠。对于普通人而言，每天坚持运动30分钟到45分钟即可。

红豆水，好喝又瘦腿

□ 记者 吴彬 实习生 申晓曼

在西工区陵园路，记者见到了23岁的张女士，她的腿看起来笔直而匀称。张女士说，最近她的腿的确变瘦了，瘦腿、美腿，她有小秘诀。

2008年夏天，还在读书的张女士利用暑期到专卖店打工，每天要站立近10个小时。几天下来，她的腿酸困不已，尤其是小腿，感觉更为明显。而且每到下午，她的腿部就会浮肿。一个偶然的机会，她从美容杂志上得知，红豆能利尿、去水肿，对瘦腿很有益处，于是就让她母亲煮红豆水给她喝。喝了两三天后，她腿部浮肿的情况就明显减轻，晚上躺在床上时，她小腿上的肌肉也不那么紧绷了。因为打工很快就结束了，张女士也就没有再继续喝红豆水，但是，红豆水的消肿、瘦腿效果，被她牢牢地记在心里。

今年春天，张女士和大她

10岁的小姨谈到久坐引起的腿部浮肿时，想起了红豆水，于是约定一起坚持服用。因为红豆很硬，比较难煮熟，所以，张女士总是提前一天把红豆泡上。每天，抓一把红豆、一把绿豆，淘洗干净，在凉水里浸泡一夜，最好超过8个小时，因为泡得越久熟得越快。在锅里加1000毫升左右的凉水，将豆子直接放进去，放火上煮，待水煮开后，再用小火熬10分钟左右即可。稍微凉凉，就可以吃豆子、喝豆水了。张女士说，红豆水闻起来香香的，煮熟的红豆、绿豆也很好吃，她和小姨都爱上了红豆水，每天一起喝。

由于经常坐办公室，以前，每天下午到晚上，张女士小姨的小腿就容易浮肿，连着喝了不到一周红豆水，浮肿、胀困的情况就有所减轻，下午时，小腿感觉也比较轻松。而张女士本人是

奔着瘦腿效果去的，于是经常拿尺子绕腿一周做测量。起初，测量值没有明显变化，喝了大概一个月的红豆水后，张女士发现自己的大腿瘦了近1厘米，而她小姨在一个半月后，也看到了瘦腿效果。张女士抓着略显宽松的裤腿告诉记者，她和小姨穿以前的裤子，普遍发现裤腿“变松了”。现在，她和小姨每天都喝香香的红豆水，哪天不喝就会觉得少点啥。她想着双腿越来越苗条，心里那个乐呀！

夏天是短裤、短裙的天下，经常坐办公室的你，还在为双腿容易浮肿而懊恼吗？那就赶快行动起来吧，试试张女士的健康瘦腿秘诀，可能让你在不知不觉中就享“瘦”啦！

