

✦ 健身运动是当下的一股风潮，哪怕外面天气再热，也有人趁着台风过境这几天赶紧夜跑起来，更多人则选择在健身房里汗流浹背。运动能提高人的基础代谢，皮肤的光泽感也会随之提升。那么，运动之后应该如何保养呢？



SKINFOOD冰爽浆果面部喷雾
RMB90/100ml



Movement 越“健”越美

【文/李连幸 陈思嫣】

带妆健身，大可不必！

不知道是出于什么样的目的，竟然专门有人会分享画所谓的“运动妆”。哪怕再薄、再自然，还不是一样会被汗水浸湿吗？记住，你是去锻炼的，不是走秀的！

但总有许多职场女性是下了班才有空去健身，带妆到健身房也算是普遍现象。其实也不必困扰是否要带卸妆油、卸妆乳，就像随身带包纸巾一样，轻便的卸妆湿纸巾就该一直待在健身装备的包包里。简单地把底妆擦拭掉，防止它们与汗水、皮脂混合，造成毛孔堵塞。至于眼妆，有人会说可以选择防水眼线笔、睫毛膏，但想一想真有必要吗？把卸妆巾敷在眼部十五秒左右，就能轻松地把眼妆卸除了。健身装备里，应该再有一瓶化妆水喷雾，稍稍平衡一下卸妆后的皮肤。就这样，出去奔跑吧！

该喷点香水去健身吗？

运动，就会流汗。汗水的味道总没有那么愉悦！为了避免尴尬，许多人都会喷点香水再去健身。但效果如何呢？似乎有点掩耳盗铃了，他们忘记了香味是永远都无法掩盖臭味的。

其实，并不是每个人出汗都有异味，少部分人群因为饮食习惯等问题会有这方面的困扰。为了不影响到别人，可以选择在运动前用湿纸巾擦拭容易出汗的部位，比如腋下。但所谓的腋下止汗喷雾尽量不要使用，试想一下，一方面在运动出汗，另一方面却用止汗产品不让汗水排出，身体系统可是会“崩溃”的。一些含有植物精油成分的腋下喷雾相对来说更合适，它们常常含有诸如薰衣草、生姜精油成分，既有抑菌效果，又能中和异味。

CLINIQUE倩碧Pep-Start活力免洗洁面巾
RMB220



雪花秀妍闪丰盈润泽身体乳霜
RMB500/200ml

雅漾修护舒缓面膜
RMB228/19mlx5

佰草集足部舒爽霜
RMB80/60ml

DHC软化角质霜
RMB78/60g



矿物净化泥面膜水润清透（白泥）
RMB169/100ml

健身后护肤，简约还是复杂？

健身房大多配备淋浴，在运动、洗完澡后是否要像平时在家里一样做护肤保养的流程呢？毕竟是在公共空间，是否会太做作和矫情了？

简约护肤倒也不是为了在意别人的目光。运动后，毛细血管扩张，毛孔张开，这时只要做好补水保湿即可。精华、眼霜这类产品，不妨留着回到家再去涂。一瓶保湿喷雾既能在卸妆后平衡舒缓皮肤，又能在淋浴后及时给皮肤补充水分。再备上一支按压式的乳液，轻薄的质地让刚刚运动完的皮肤倍感舒适，稍具滋润感的产品也不会让皮肤感到干燥。当然，如果你选择中午去健身，那最后一一定要再加上防晒。如果是晚上下班后健身，喷雾+乳液就足够了。