

戴小虎最近狂看《青春团结2》，不知不觉间，看选手变成了看导师。Lisa非常迷人又可爱，但蔡徐坤给她的印象尤其深刻。前一秒他还在强调自己很严格，下一秒就有昆昆教练站起来给哭泣的学员递纸巾！这是每个教官都想看到的场景，但这位一脸严肃的教官表情很快就柔和下来，温情的样子也带着一丝可爱。而且，坤坤在高清打脸镜头下也能保持良好的皮肤。即使化了淡妆，皮肤看起来也很水润！太白了.....这次我们要谈谈普通男人和偶像的区别。这是因为普通男人对护肤一无所知，而偶像却很擅长保养皮肤。喜欢它男士护肤其实很简单。只需要注意四点：清洁、保湿、防紫外线、保湿。

首先是洗脸。洗面奶一般用于面部清洁，但洗面奶分为皂基和氨基酸两种，应该如何选择呢？皂基型：清洁力强，脱脂力也强，所以用后肯定会造成紧绷感，所以不能用在干性敏感肌肤上。氨基酸：清洁力比较温和，推荐使用。还应该注意洗脸。洗脸的适宜水温为35度，时间为1至2分钟。洗脸的时候，先把洗面奶挤到手上打出泡沫，然后轻轻打圈洗脸，别以为用力越多就越干净.....

保湿保湿的目的是保持皮肤适量的水分。女性保湿有几个步骤，包括爽肤水、乳液、精华液、面霜。不过男士们完全不用担心，选择适合自己肤质的爽肤水和乳液套装即可，洗完脸后别忘了涂乳液，当然如果没有的话也可以用面膜。每周一次，有很好的保湿效果。

防晒毫不夸张地说，这里90%的男生都没有采取防晒措施。男生涂防晒霜的原因与女生不同。错误的！防紫外线很重要！紫外线会加速皮肤水分流失，导致皮肤老化并产生瑕疵和皱纹。电视里的帅哥一年四季都注意防晒，所以帅哥们也别忘了。

修复如果你的皮肤出现了问题，就需要修复。修复的方法有3种。

1、精华液相比乳液，精华液可以更快地改善痘痘、美白、祛痘等皮肤问题。

2、去角质：新细胞从皮肤底层移动到表面需要28天的时间。换句话说，皮肤会自然脱落和再生。去角质产品适合皮肤粗糙、暗沉的人。通常，油性皮肤应每2-3周使用一次，混合性皮肤应每2-3周使用一次，干性皮肤应每1-3个月使用一次。在这里我们强调，去角质洗面奶不宜频繁使用。否则，皮肤原有的保护层可能会被破坏，面部问题可能会恶化。

3.去看医生，这是比较安全的方法。向皮肤科医生登记并告诉您的医生您的皮肤问题，他或她会根据您的情况提出建议。有些男人可能会认为像我这样的男人的护肤程序太女性化了！我们谁都不是靠脸吃饭的，但你绝对不想成为这样的人。每天照镜子，看到自己脸上长满痘痘，心情一整天都不好。因为我皮肤不好，所以我有严重的自卑感，不敢向喜欢的人表白。随着岁月的流逝，你的朋友们看起来都年轻了

，但他们的脸却已经开始显得中年了。

所以说皮肤护理真的很重要！最后希望大家都能成为一个精明的猪猪男孩，一个迷人又纯真的男孩，赢得女生的芳心！