Ch□t nh□n trên da đ□□c s□n sinh t□ tuy□n bã nh□n n□m d□□i l□ chân lông. Gien di truy□n, l□□ng hormone trong c□ th□ và m□c đ□ ho□t đ□ng c□a tuy□n nh□n là nh□ng y□u t□ quy□t đ□nh m□c đ□ nh□n trên làn da.

Tuy ch□t nh□n khi□n làn da luôn ph□i đ□i m□t v□i nguy c□ b□ m□n, nh□ng nó l□i có vai trò làm □m và bôi tr□n da, giúp da th□i ra các ch□t c□n bã và t□ bào ch□t □ đ□ng trong thành c□a l□ chân lông. Vì v□y cách chăm sóc t□t nh□t đ□i v□i da nh□n không ph□i là hút h□t ch□t nh□n trên da, mà là đi□u ti□t ho□t đ□ng c□a tuy□n d□u, gi□ cho l□ chân lông luôn thông thoáng và ngăn ch□n s□ hình thành c□a m□n.

Ba b□□c chăm sóc da d□□i đây s□ kh□c ph□c đ□□c tình tr□ng da nh□n.

Làm s□ch da

□ nam gi□i, l□p m□ d□□i da dày, nhi□u d□u, nhi□u m□ hôi và l□ chân lông to h□n ph□ n□ nên da h□ d□ b□ bám b□i b□n. Ngoài vi□c ch□i răng b□ng kem đánh răng, t□m v□i xà phòng, nam gi□i nên r□a m□t b□ng nh□ng s□n ph□m làm s□ch da. Đó là các lo□i gel s□i b□t, kem hay s□a r□a m□t cùng nh□ng mi□ng b□t bi□n v□ sinh da.

Nh□ng lo□i s□a r□a m□t này ph□i có tác d□ng ng□m sâu vào trong da, l□y đi các ch□t b□i b□n trong l□ chân lông. Không nên dùng nh□ng lo□i xà bông có tính ki□m khi□n làn da d□ b□ m□t n□□c và tr□ nên khô.

Khi r□a m□t không nên dùng l□c quá m□nh. Hãy massage nh□ nhàng theo nh□ng vòng tròn trên m□t và không nên r□a m□t quá lâu.

T□y b□ t□ bào da ch□t

L□□ng d□u ti□t ra nhi□u s□ thu hút nhi□u b□i b□n trong không khí, vì v□y hãy th□c hi□n vi□c t□y t□ bào da ch□t theo ch□ đ□ m□t tu□n m□t l□n. Chú ý là s□n ph□m dùng đ□ t□y da ch□t ph□i có tính ôn hòa, không gây kích □ng cho da.

Sau khi lo□i b□ da ch□t, nên đ□p m□t n□ đ□ b□ sung n□□c dinh d□□ng cho da. Dùng lo□i m□t n□ có chi□t xu□t t□ d□a leo là t□t nh□t.

Cho dù đã c□o râu hàng ngày, đa s□ nam gi□i ch□ chú ý vùng c□m, còn nh□ng vùng khác nh□ hai bên má, mũi và trán thì không. Vì v□y, có th□ s□ d□ng nh□ng lo□i bàn ch□i m□m đ□ lo□i b□ các t□ bào da ch□t trên m□t, giúp b□ m□t da nh□n nh□i h□n.

Khi ch□n bàn ch□i, nên ch□n lông bàn ch□i đ□ m□m đ□ không gây t□n th□□ng cho da m□t. S□ d□ng bàn ch□i kho□ng hai l□n trong m□t tu□n khi r□a m□t.

B□o v□ t□ bên trong

- U□ng 2 - 2,5 lít n□□c m□i ngày vì n□□c s□ giúp c□ th□ gi□i đ□c t□, bù vào l□□ng n□□c đã m□t qua bài ti□t, duy trì đ□ □m cho da.

- Ăn nhi□u hoa qu□ và các th□c ph□m ch□a nhi□u vitamin A, C và E nh□ bông c□i xanh, khoai tây, ngũ c□c và các lo□i trái cây có màu cam, màu đ□.

- Luy□n t□p cho da săn ch□c. T□p th□ d□c hàng ngày có tác d□ng c□i thi□n tu□n hoàn máu trong c□ th□ và l□u thông máu trên da, gi□i t□a stress đ□ duy trì m□t làn da kh□e m□nh, săn ch□c.

- Gi□ cho tâm h□n luôn tho□i mái và thân th□ s□ch s□.

- Nên h□n ch□ ti□p xúc v□i ánh n□ng m□t tr□i. Khi đi n□ng nên s□ d□ng nh□ng lo□i kem ch□ng n□ng đ□ b□o v□ da. N□u ch□i th□ thao d□□i n□ng thì càng nên s□ d□ng và c□ sau hai gi□ t□p luy□n nên bôi kem l□i vì l□□ng m□ hôi ti□t ra s□ làm trôi h□t l□□ng kem đã dùng.

- Không nên u□ng quá nhi□u r□□u bia vì chúng là nguyên nhân d□n đ□n tình tr□ng da b□ thoái hóa s□m.

- Cu□i cùng, nên s□ d□ng m□ ph□m dành riêng cho nam gi□i.

(Hoàng Nguy□n, TTO)