

ทำไมยิ่งออกกำลังกาย ผิวพรรณกลับแลดูไม่สดใส ?

แม้ช่วงนี้เทรนด์หนุ่มหุ่นล่ำ กล้ามแน่น ชิกซ์แพ็คเด่นชัด จะเป็นเทรนด์ยอดฮิตที่ทำให้สาว ๆ สะดุดตา แต่การมีผิวพรรณที่ดี โดยเฉพาะผิวหน้าใส ไร้สิว ก็ยังเป็นสิ่งสำคัญที่สามารถสร้าง **FIRST IMPRESSION** และเพิ่มเสน่ห์ ชวนมองยิ่งขึ้น

กูรูความงาม นพ.พุฒิพงศ์ ภูมิสุวรรณ ผู้อำนวยการศูนย์เอไอซี คลินิก ได้ให้คำแนะนำการดูแลผิวสำหรับหนุ่ม ๆ ผู้รักการออกกำลังกายว่า “หลายคนอาจสงสัยว่าทำไมยิ่งออกกำลังกาย ผิวพรรณกลับแลดูไม่สดใส นั่นเป็นเพราะหลังจาก ออกกำลังกายแล้วไม่ได้ดูแลผิวอย่างถูกวิธี ดังนั้นหลังออกกำลังกายแนะนำให้ล้างหน้าก่อน 30-60 นาที เพื่อให้ร่างกายเย็นลง หัวใจเต้นปกติเสียก่อน และควรค่อยๆ จิบน้ำผสมเกลือแร่ เพื่อชดเชยน้ำที่ร่างกายสูญเสียไปในขณะออกกำลังกาย หากไม่เติมน้ำหลังออกกำลังกายจะส่งผลให้เลือดข้นขึ้น และจะส่งผลต่อการทำงานของอวัยวะภายใน รวมถึงภายนอก ทำให้ผิวแห้ง ดูเหี่ยวเฉา ไม่สดใสและเกิดริ้วรอยได้ง่ายขึ้น อีกทั้งไม่ควรดื่มน้ำที่มีส่วนผสมของคาเฟอีนหรือน้ำอัดลม เนื่องจากคาเฟอีนจะไปกระตุ้นให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น”

หลังจากนั่งพักให้ร่างกายเย็นลงแล้ว ควรอาบน้ำให้สะอาด โดยจะอาบน้ำเย็นหรือน้ำอุ่นก็ได้ แต่หลังจากนั้นควรทาครีมบำรุงผิวทุกครั้ง สำหรับผิวหน้าควรทามอยซ์เจอไรเซอร์ เพื่อคืนความชุ่มชื้นให้ผิว โดยเลือกผลิตภัณฑ์ให้เหมาะสมกับประเภทผิว แต่สำหรับผู้ออกกำลังกายหนักมาก ๆ อาจเกิดการสูญเสียไขมันชั้นผิวลึกที่อยู่ติดกระดูก หรือ **FAT LOSE** ซึ่งทำหน้าที่เป็นเสมือนพลังงานสำรองของร่างกาย และยังช่วยรักษาโครงหน้า เป็นไขมันที่ไม่สามารถชดเชยได้ง่าย ซึ่งหากเกิดการสูญเสียไขมันชั้นผิวลึกบริเวณใบหน้า ก็จะทำให้ใบหน้าดูชubb

อย่างไรก็ตามด้วยนวัตกรรมด้านแพทย์ความงาม สามารถคืนความสดใสให้กับใบหน้าได้ด้วยการฉีด ฟิเลอร์เพื่อทดแทนไขมันที่เสียไปได้ แต่เนื่องจากไขมันชั้นลึกอยู่ติดกระดูกการฉีดจึงต้องฉีดลงลึกถึงกระดูก และใช้เข็มปลายทู่เพื่อความปลอดภัย ฟิเลอร์จะไปทดแทนไขมันทำให้ใบหน้าไม่ทรุดโทรม แต่กลับดูยกกระชับ มีโครงหน้าได้รูป และไม่ดูหน้าใหญ่อีกด้วย ซึ่งแตกต่างจากไขมันชั้นบนที่อยู่ใต้ผิว เพราะหากฉีดฟิเลอร์ลงไป บนชั้นไขมันตื้นใต้ผิวน้ำก็จะดูบวมใหญ่ และหย่อนคล้อยได้ นพ.พุฒิพงศ์ ภูมิสุวรรณ กล่าวแนะนำวิธีดูแลผิวสำหรับผู้ชายว่า

“ผู้ชายส่วนใหญ่มักจะละเลยการดูแลผิว เพราะอาจจะคิดว่า เสียเวลา และยุ่งยาก ดังนั้นขอแนะนำขั้นตอนการดูแลผิวแบบง่ายๆ คือ

1. ล้างหน้าเช้า – เย็น เพื่อขจัดสิ่งสกปรกบนใบหน้า
2. ทามอยซ์เจอไรเซอร์เช้า และก่อนนอน เพื่อให้ผิวชุ่มชื้น
3. ทาครีมกันแดดก่อนออกจากบ้านทุกครั้ง เพื่อปกป้องผิวจากรังสียูวี อันเป็นสาเหตุให้ผลหมองคล้ำ

ส่วนใครที่มีปัญหาเรื่องผิวพรรณ อาทิ ผิวไม่เรียบเนียน ปัญหาสิว แนะนำให้พบแพทย์เพื่อรับการรักษาที่ถูกต้อง และเลือกวิธีการรักษาที่เหมาะสมกับตัวเอง เท่านั้นคุณก็จะมีผิวหน้าที่ดีได้

sanook!

สนับสนุนเนื้อหา