

男女肌肤大不同

更好了解你的
肌肤

警告：这些统计数据不是性别中立的！你有没有想过为什么男人似乎比女人老得慢得多（尽管许多男人几乎不用洗面奶，更别提乳液了）？下文将揭秘答案，并给出更多解释。你可能不喜欢你读到的一切，但文中的观点和提示将帮助你**解决皮肤问题，无论男女，都能拥有最好的肌肤状态！**

男性肌肤

男人的选择题

我们都知道男士的皮肤天生老得慢，但这同时意味着大多数男性不太会主动护肤，结果就抵消了这天然的优势。男士们，这份天赐厚礼，你们是好好利用，还是甘愿放弃呢？



20%

“厚脸皮”真的存在！男性的肌肤普遍比女性厚20%，更让人嫉妒的是，男人的皮肤里含有更多胶原蛋白，这也是男人看上去比女人老得慢的原因之一。

女性肌肤

伤人的事实

女性的皮肤比男性的皮肤薄。虽然小时候触感更柔软，但是因为皮肤薄，也更容易发红，出现细纹和皱纹。

女性皮肤更干

雌激素抑制皮肤的油脂分泌。皮肤缺少自然的补水，使得女性比同龄的男性看上去显老。

老15岁

潮热不是唯一对外表造成毁灭打击的。女人绝经后每年流失2%的胶原蛋白。研究表明绝经后女人看上去比同龄男人老15岁。哎！



不是只有男人长胡子

女人上嘴唇和下巴长胡子非常普遍，而且受分泌的雄激素多少的影响。

别轻信流言

打蜡、拔毛、剃须都不会促使毛发生长。这种误解早在1928年就被揭穿了。而这个说法持续存在的原因，可能是因为再生的头发看上去更硬挺更浓黑，那是因为它们还没有被阳光暴晒，也没有暴露在肥皂和乳液中。

轻松护肤法

剃须前清洁，而不是反过来！剃除腿毛后再使用毛巾或丝瓜络会刺激皮肤、发红甚至鼓包。剃毛后涂抹舒缓乳液更有助于护肤。

无须惊讶

女性分泌较少睾酮，因此体毛更少，颜色更浅，即使睾酮少量增多，也会激发体毛生长。

少数人才知道

女性比男性更重视去角质，因此肌肤更柔软细腻。

都长斑，程度却不同！

老年妇女由于皮肤内黑色素减少，更易长老年斑，老年男性虽然也会有老年斑，但相对更轻。

更高PH值

女性比男性更重视去角质，因此肌肤更柔软细腻。

更冷血！

女性新陈代谢比男性慢，因此女人天生比男人皮肤更冷，也更容易出汗。

57%

相较男性，女性更容易累积脂肪团，因为她们体内含有更少的胶原蛋白和比男性大57%的脂肪细胞。

94%

94%的女性把个人卫生排在待办事项的首位，而只有32%的女性认为学业或工作更重要。

男性皮肤出油约是女性的2倍！这就导致男性肌肤不仅毛孔粗大，油光满面，而且更容易堵塞毛孔和冒痘。当然也有好的一面，那就是不会觉得皮肤干燥。

2x

为什么油亮亮？

较高的睾酮水平是出油多的原因。控制油脂分泌能让男性皮肤老得比女性慢，但前提是坚持正确护肤，比如使用合适的控油产品。

男人脸上较深的皱纹一般都是表情纹，不管你是微笑，还是像表情包一样不开心，都要注意了。



面部多毛

让它尽情生长，面部毛发能保护肌肤免受环境和紫外线侵袭，实际上可以帮助延缓衰老。缺点是面部毛发粗糙，如果剃须技术很差，或者没有做好清洁和保湿工作，可能导致其他皮肤问题...

16,000次

你知道男人平均一生中要剃须1万6千次吗？男人最常抱怨的肌肤问题都跟剃须有关，包括割伤，刀头烫伤以及胡须内生。



体毛越多，体味越重

男人味从何而来？男性睾酮高会引起体毛增多，相应藏匿的细菌增多，导致体味变重。

PH平衡

与女性相比，男性皮肤的pH值较低（pH值反应皮肤酸碱度）。因此比女性较少感染湿疹和痘痘。



阳光不可少

男士使用具有SPF防晒指数的产品远不如女性多，因此他们更容易因为紫外线照射受到损伤和衰老。

这些事实让你出汗了吗？

男人的出汗量实际上是女人的两倍！虽然汗水没味道，但当它接触到皮肤上的细菌时，就会散发最难闻的气味。

解决方案：定期淋浴并且着重清洗汗水和细菌容易聚集的部位。

请记得洗手！

男人比女人更少洗手，即使在上厕所、抚摸宠物、处理食物、咳嗽或打喷嚏之后，他们也可能忘记洗手。



你究竟是哪一种？

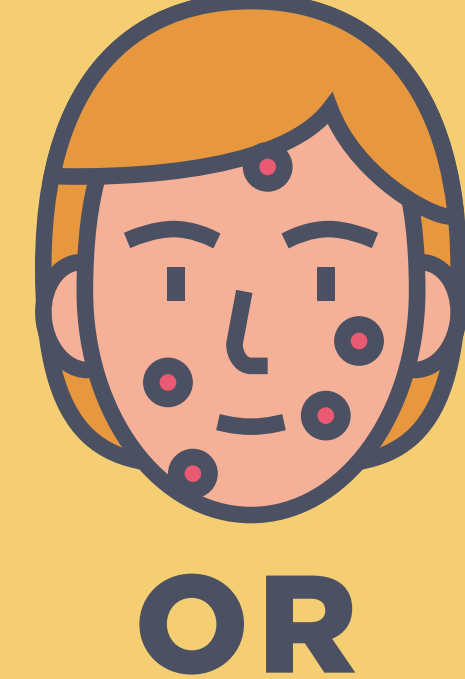
肌肤出油多
衰老更慢
味道更重



OR

肌肤出油少
肌肤更干燥
味道更好

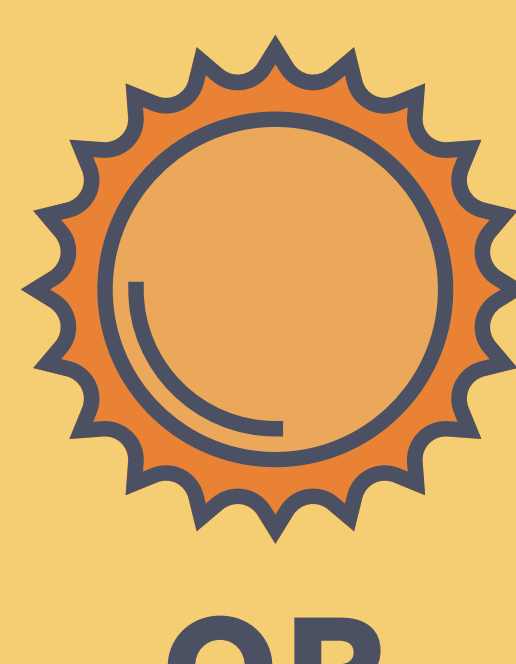
肌肤更薄
更柔滑细腻
更容易发红
容易长皱纹



OR

肌肤更厚
衰老缓慢
手感粗糙

更冷血
时刻需要一件外套



OR

更热血
天热时流更多汗

更好了解你的
肌肤

参考来源：
Elizabeth T. Makino et al., "Addressing Male Facial Skin Concerns: Clinical Efficacy of a Topical Skincare Treatment Product for Men," Journal of Drugs in Dermatology, March 2018.
"What is the Difference Between Male and Female Skin?" Dermatology Associates, June 8, 2017, <https://dermatologyassociatesga.com/difference-between-male-and-female-skin>.
"Men Versus Female Skin: How It Differs and Why It Matters," anokha, April 26, 2021.
Tom Scheve, "How Are Men's Moisturizers Different from Women's Moisturizers?" HowStu-Works, <https://health.howstu-works.com/skin-care/men/moisturizing-tips/men-moisturizers-vs-women-moisturizers>.