

Sau khi đã mua được một loại sữa rửa mặt ưng ý, các bạn đã biết [cách rửa mặt cho nam](#) tốt nhất chưa? Một lọ sữa rửa mặt nhỏ không đáng bao nhiêu nhưng đây thực sự là một trong những dụng cụ không thể thiếu trong các bước làm sạch da ngừa mụn và dưỡng trắng cho cả nam và nữ. Ngoài khả năng làm sạch da, hiện nay có một số loại sữa rửa mặt trị mụn cực tốt và rất hiệu quả. Tuy nhiên, theo thống kê có đến 85% nam giới chưa biết cách sử dụng sữa rửa mặt cho nam đúng cách. Vì vậy, làm thế nào chúng ta phải làm điều này?

Đâu là cách rửa mặt cho nam hiệu quả nhất?

Cách rửa mặt cho nam bằng sữa rửa mặt của các thương hiệu mỹ phẩm uy tín hàng đầu thế giới đều phát huy tác dụng rất tốt khi bạn đã chọn được loại phù hợp với làn da của mình. Tuy nhiên, nếu không biết cách sử dụng sữa rửa mặt cho nam hiệu quả nhất, làn da của bạn sẽ còn nhiều bụi bẩn, da không sạch, thậm chí là gây mụn trở lại.

Xác định loại da của bạn

Thông thường, người Việt Nam chúng ta thường có 4 loại da và mỗi loại phải được chăm sóc theo cách riêng, phù hợp nhất. Do đó, hiểu rõ làn da của mình sẽ giúp bạn chọn được loại sữa rửa mặt phù hợp cũng như quy trình chăm sóc da, trị mụn phù hợp.



- Da thường: Loại da này khá dễ chịu, mịn màng, lỗ chân lông nhỏ, da ít dầu và sáng tự nhiên.
- Da dầu (nhờn): Đây là loại da luôn bóng nhẫy, lỗ chân lông to và dễ nổi mụn. Những vùng như hai bên cánh mũi, cằm và má thường dễ bị mụn đầu đen, mụn đầu trắng.
- Da hỗn hợp: Có đặc điểm là da dầu và da khô, đặc biệt là vùng chữ T (mũi và trán) thường bóng, các vùng da còn lại thường khô ráp, rất dễ nổi mụn.
- Da khô: Xem bài viết Da khô là gì để hiểu rõ nhất về cách chăm sóc da đúng cách. Nói một cách đơn giản, đây là loại da ít tiết dầu; Vì vậy, da thường khá khô, thiếu ẩm, dễ bong tróc.

Chọn sữa rửa mặt phù hợp với từng loại da

Việc lựa chọn đúng loại sữa rửa mặt phù hợp với đặc điểm làn da sẽ giúp làm sạch sâu làn da, giúp trị mụn hiệu quả khi kết hợp với các loại tinh chất serum trị mụn hiệu quả nhất, đặc biệt sẽ tránh được tình trạng trên. kích ứng da và các tác dụng phụ không mong muốn. Để biết loại sữa rửa mặt bạn chọn có phù hợp với làn da của mình hay không, hãy thử rửa mặt với chính sản phẩm đó. Nếu sau khi rửa mặt, da không có cảm giác quá căng, da sạch sâu tự nhiên, mịn màng và không bị khô, mùi thơm từ sữa rửa mặt dịu nhẹ, không màu thì đó là sản phẩm tốt và phù hợp với bạn.

- Với da dầu, lỗ chân lông to, hai bên cánh mũi thường xuất hiện nhiều bã nhờn và mụn đầu đen hoặc mụn trắng: Sữa rửa mặt phù hợp là loại có chứa nhiều kẽm, cao lanh, đất sét có tác dụng hút dầu khiến da không bị khô.
- Với làn da thường không bị khô hoặc nhờn với độ pH trung tính: sữa rửa mặt phù hợp nhất là loại dịu nhẹ.
- Với làn da nhạy cảm, dễ bị kích ứng, mẩn ngứa: nên chọn dòng sữa chiết xuất từ thiên nhiên.
- Với làn da khô, dễ bị bong tróc và nứt nẻ, ít tiết bã nhờn: bạn nên sử dụng các loại sữa rửa mặt có hàm lượng dưỡng ẩm cao, nhiều vitamin và tinh dầu.

Đặc điểm làn da của nam giới? Tại sao nên chú trọng vào việc rửa mặt?

Nhiều người lầm tưởng rằng làn da của nam và nữ là như nhau. Nhưng sự thật không phải như vậy. Do cấu tạo và sự khác biệt về nội tiết tố, nam giới thường có làn da dày hơn. Mức độ dày bằng khoảng 25% so với da của phụ nữ. Ngoài độ dày, nam giới còn có cấu tạo da dày hơn, thô ráp và kém mịn màng hơn.

Liên quan đến độ đàn hồi của da. Làn da của nam giới thường có mật độ collagen dày hơn nên tốc độ lão hóa của nam giới thường chậm hơn so với tuổi. Nếu cùng độ tuổi, phụ nữ thường trông già hơn nam giới.



Vì nam giới có lỗ chân lông to nên da dễ bị khô và tiết nhiều bã nhờn hơn. Do đó, đây là nguyên nhân gây ra mụn ở nam giới. Vì vậy để làn da không bị mịn màng, sạch mụn, khỏe mạnh và nam tính thì việc chăm sóc da cũng vô cùng quan trọng đối với nam giới.

Dù với bản chất nam tính nhưng phái mạnh thường không chăm sóc da kỹ lưỡng và đầy đủ như phái đẹp. Nhưng các chàng cũng nên làm sạch da cơ bản để tránh những vấn đề không đáng có về da. Trong đó rửa mặt là cần thiết và dễ làm nhất.

6 bước sử dụng sữa rửa mặt làm sạch da cho nam

Bước 1: Rửa mặt nhẹ nhàng bằng nước ấm

Dùng nước lạnh không phải lúc nào cũng tốt, nhất là đối với làn da bị mụn. Cách rửa mặt tốt nhất là dùng nước ấm để làm sạch da mặt, giúp lỗ chân lông nở ra, giúp các hoạt chất trong sữa rửa mặt thấm sâu vào lỗ chân lông, lấy đi bụi bẩn, bã nhờn, tế bào da chết và vi khuẩn ẩn náu, đồng thời giữ lại dầu dưỡng ẩm tự nhiên trên bề mặt da.

Bước 2: Đánh sữa rửa mặt để tạo bọt

Trước khi thoa sữa rửa mặt lên các vùng da cần thấm một ít nước vào lòng bàn tay, đánh bông cho sữa tạo thành bọt. Nhẹ nhàng massage lên mặt, giúp phát huy hết sức mạnh làm sạch sâu và trải đều khắp khuôn mặt.



Bước 3: Massage mặt

Trong các bước sử dụng sữa rửa mặt cho nam thì khâu massage rất quan trọng. Sau khi thoa đều lên mặt, dùng các đầu ngón tay massage nhẹ nhàng toàn bộ khuôn mặt theo vòng tròn nhỏ từ trong ra ngoài, khoảng 10-15 lần, giúp kích thích lưu thông máu tốt hơn đến từng tế bào da. loại bỏ bã nhờn. Không nên chà xát mạnh sẽ làm tổn thương da và tạo ra các vết nhăn, vết xước không mong muốn.

Bước 4: Rửa sạch bọt sữa

Có thể dùng bông tẩy trang mềm khi rửa sạch bọt để giúp làm sạch da tối đa (nếu bạn không có cũng không sao). Sau đó dùng khăn bông mềm thấm nhẹ phần nước còn sót lại hoặc vỗ nhẹ khăn lên mặt cho đến khi da khô hẳn.

Bước 5: Kiểm tra làn da của bạn

Sau khi rửa mặt, hãy soi gương thêm một lần nữa xem bạn có bỏ sót chỗ nào chưa rửa sạch không. Nếu sữa còn sót lại trên da là một trong những nguyên nhân khiến da bị tổn thương và lỗ chân lông bị tắc nghẽn.



Bước 6: Rửa sạch mặt bằng nước lạnh

Đây là bước cuối cùng, bạn rửa sạch da thêm một lần nước lạnh khoảng 5 – 10 lần để giúp se khít lỗ chân lông, kích thích mạch máu, giúp da luôn hồng hào, khỏe mạnh. Sau đó dùng khăn thấm nhẹ cho đến khi khô hoàn toàn.

7 bước chăm sóc da mặt cơ bản cho nam cực chuẩn

Tẩy trang

Ngay cả khi không trang điểm, bã nhờn, bụi bẩn và các sản phẩm như kem chống nắng còn sót lại sau một ngày dài cũng cần được loại bỏ. Vì vậy tẩy trang là phương pháp cần thiết nhất để loại bỏ chúng khỏi bề mặt da của bạn.

Hiện nay, có hai loại tẩy trang phổ biến là nước tẩy trang và sữa tẩy trang. Còn rất nhiều loại tẩy trang khác, tùy theo loại da mà bạn chọn loại tẩy trang phù hợp. Hơn nữa, việc tẩy trang đúng cách là vô cùng quan trọng. Nếu tẩy trang không đúng cách, chất nhờn và mỹ phẩm còn sót lại sẽ hình thành mụn trên da mặt.



Rửa mặt sạch bằng sữa rửa mặt

Rửa mặt bằng sữa rửa mặt là bước tiếp theo để bạn làm sạch hoàn toàn bụi bẩn trên da mặt. Tại sao tẩy trang vẫn chưa đủ? Vì tẩy trang chỉ là làm sạch bề mặt, còn bụi bẩn trong lỗ chân lông nên sử dụng sữa rửa mặt là bước vô cùng quan trọng giúp làm sạch da, hạn chế mụn, giúp da trắng sáng hơn.



Tẩy tế bào chết

Tẩy da chết hay còn gọi là tẩy da chết là bước loại bỏ các lớp sừng chết trên da, làm thông thoáng, giúp da sáng, đều màu hơn. Bạn chỉ nên tẩy da chết 2 lần / tuần. Các bước tẩy da chết cũng khá đơn giản, bạn lấy một lượng nhỏ sản phẩm tẩy da chết rồi massage toàn bộ khuôn mặt như cách dùng sữa rửa mặt. Cuối cùng, rửa lại bằng nước sạch là xong.



Dùng toner (Toner / nước hoa hồng)

Đây là một bước khá lạ đối với các chàng trai vì sau khi rửa mặt xong, họ dừng lại và không thực hiện thêm bước này. Trên thực tế, để hoàn thành quá trình làm sạch da mặt, bạn cần sử dụng thêm toner. Vì sau khi rửa mặt, da mặt mất đi sự cân bằng, đó là lý do da thường bị căng sau khi rửa mặt. Sử dụng toner là để cân bằng lại độ pH cho da, nhanh chóng đưa da trở lại trạng thái bình thường, đồng thời cung cấp độ ẩm và một số dưỡng chất cho da.

<https://ruamatdungcach.com/cach-rua-mat-cho-nam/>

<https://docs.google.com/document/d/1SiYuPvgs2dLOPTwRBMm2z4h-FpIMEYgp/edit>

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1b4lbKfaEMBhnF1U4_sx5wWfUmFDGx6TmfdHDIEqM88I/edit

https://docs.google.com/presentation/d/156YSmU1uo1s1eMo_qE9_0AG11V4OZ6kG/edit

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeq8EbHX9S59YrmbhFUa6PYpRRhJKVcqIR1qDLLJ7vHUNRDuQ/viewform>

https://docs.google.com/drawings/d/12HfTSbtJWIv9pys7TvR_BTqxS84LP3_k_-rwQl5zvLc/edit

<https://www.google.com/maps/d/edit?mid=1zHdW1wTH7mfbZ6VUZXF2nmbK4gs-fA8y&usp=sharing>

<https://sites.google.com/view/cachruamatchonam/>

<https://drive.google.com/drive/folders/1Iho6U4aGbts85WoA0qm8ans75tb6-gVE>

<https://drive.google.com/file/d/1SLdTBnPFy-yopUk6Z2MZA0nQftGCvdEf/view>