责任编辑/袁南艳 | 版式设计/张琳

为什么她跑完全马还能这么美
上周的杭马跑道上伊一亮了
运动时素颜还是带妆？
听听运动女神们怎么说——

上周末，杭州马拉松，在终点蹲守四个小时的我，幸运地在关门时间内等到了“快运动”代言人、浙江卫视主持人伊一。难得看到电视荧幕上的红人，怎么也得拍照纪念下，顺便发了个朋友圈晒一晒。没想到，几分钟收到评论近百条，然而大家关注的焦点竟然是：近6小时跑完全马，为何伊一还是那么美?！不少妹子还打听起伊一用的什么牌子化妆品……

女生都爱美，但在运动流汗的情况下如何还能保持美美哒？向来素面朝天也不爱运动的我肯定说不出个门道来，于是邀请了几位运动女神和皮肤科专家现身说法：你会化完妆去运动吗？哪些穷门让不化妆的你照样很上镜？化妆后运动对皮肤到底有什么影响？又有哪些注意事项要记牢？

摄影 记者 殷佩琴

伊一单品推荐

防晒霜、隔离：
CPB 50+
粉底：
CPB
身体防晒：
资生堂小蓝瓶
眼线液：
kissme
睫毛膏：
赫莲娜蟒蛇纹和kissme合着用
唇彩：
Tom Ford
眼唇卸妆：
赫莲娜
去角质的啫喱：
TMT
面膜：
没讲究，只要买安全的就行

跑完杭马她连敷了三张面膜 带妆跑马是对别人和自己的尊重

伊一/

浙江卫视主持人

听到“为何跑完全马还可以这么美”这个问题，伊一乐了，“其实之前在黄金海岸跑全马后就有人这么问了，你不可能跑完全马呀。可我天生就是个不太容易出汗的人，所以比较适合做主持人，多大的太阳晒着也不太出汗。”

我近距离观察伊一冲过终点，姑娘真的很美，脸部的妆容依旧精致。伊一说，妆是自己花了20分钟搞定的，防晒—隔离—粉底—定妆，一气呵成，她挑的眼线液是防水的，睫毛膏是定型效果好的，“我推荐两支睫毛膏混着用，一支刷一遍，另一支再刷一层。”伊一画了眉毛，对于如何保护眉毛她颇有心得：“千万不要让头发扫到眉毛，不然跑到一半很可能眉毛就没了……我会用发胶稍微喷一点，把额头前的小头发定住。唇彩要选滋润度和持久度好一点的，一旦有了眉毛和唇彩，会好看许多。”

伊一说，除了有时候夜跑不带妆，跑马都会选择化妆，她认为这是对自己和对别人的尊重，当然也和她本身不太容易出汗的体质有关，带妆运动对她影响不是太大。当然伊一也强调，带妆运动后的卸妆步骤很重要，“先用卸妆油，然后洗面奶，记得去角质，建议用轻柔的去角质啫喱，然后再敷面膜、爽肤水、乳液等保湿。”她说，杭马跑完那晚，她连敷了三张面膜……

想要气色好你只要 画下眉毛 再挑支颜色亮点的口红

高雯 /

私家车107主持人

高小雯“雯哥”可是媒体圈里有名的体育迷，绿城主场老能看见她。其实雯哥也是枚运动达人，今年杭马报了个小马跑跑，赛前也会在西湖边夜跑训练，随便发个微博朋友圈，底下跟帖都是：雯哥你最美！

雯哥说，杭马当天为了配合央视纪录片的小马人物，化了淡妆，防晒、隔离涂好，画了眉毛、涂了防水的睫毛膏，还有不容易干、比较滋润的那种口红，不过平时健身运动，她是不化妆的，去健身房之前还要特意回家把妆卸了，只涂爽肤水，“在室内嘛，要好很多，让皮肤处在最干净的状态。运动之后毛孔会打开，妆容的化学品会进到毛孔里……”

即便不太推荐运动化妆，对于女孩子爱美的心，雯哥表示可以理解，她也给妹子们支了一招：“户外跑步的女生，防晒、隔离一定要做的。其实只要画下眉毛，然后挑选一支颜色亮一点的口红，气色就会好很多。而且嘴唇位置不容易出汗，影响要小一些。跑完步把妆洗掉，完了建议敷个面膜！”

跑到最后 难受痛苦的表情怎样不被发现 这件道具很重要

徐紫薇 /

杭马530兔子

（官方配速员 全马5小时30分完赛）

关于女生运动化妆这个问题，紫薇给出的回答是：不化妆，就涂口红。

“眉毛是绣的，不用特意去弄。”紫薇说，在户外跑马拉松，她会涂一些隔离霜和防晒霜，因为跑步化妆出汗会堵塞毛孔，不太建议化。跑完后涂芦荟胶，再敷面膜，修复一下皮肤。不过，紫薇也给爱美的姑娘们支了几招，她表示，跑步运动的时候还是可以涂点口红，自己就爱Dior玫红色那款，涂上感觉会精神很多，另外，戴墨镜是个不错的选择，可以把眼睛遮住，尤其是跑到最后难受痛苦的时候也看不出来，摄影师拍出的照片都特美！

这个把绝大多数男生秒成渣渣的跑马兔子 只有一样东西一定要涂

邱建女 /

杭马330兔子

（官方配速员 全马3小时30分完赛）

阿女是绝对的素颜派，不是不想化妆，而是实在不能化，“我是敏感性皮肤，别说运动了，平时也不化妆，皮肤受不了。”阿女说，女孩子爱美，现在在路上跑的、健身房里运动的很多姑娘都化了淡妆，装备也很养眼，今年杭马女生兔子里10个有7个化了妆，600关门兔子回来后都干干净净的，可能是速度慢、体质也不属于特别会流汗的那种，脸上的妆几乎不受影响，“我的皮肤很容易过敏，彩妆从来不上，外出比赛，防晒霜是一定要涂的，不过也不能多，因为跑到后面汗流得多，脸上有一条条盐分的痕迹。眉毛也是文过的，稍微画点咖啡色。口红唇彩不用，最多涂点润唇膏。”当然，素颜也可以美美哒，阿女的建议是：头发马尾扎起，如果戴帽子和墨镜，拍照效果会好一点，“可是我不近视，也不戴墨镜，下雨天和大太阳会戴帽子。”

图片由受访者本人提供

记者 殷佩琴

除署名外