

运动时素颜还是带妆？ 记者蹲点西湖文化广场 健身房女生给出的答案一点不纠结

记者 殷佩琴 摄影 严嘉俊

上周“快运动”请大家推荐自己心目中杭城最棒健身场所，有读者推荐，西湖文化广场开出了好多家健身房，于是记者昨天来到舒适堡西湖文化广场店，想看看室内健身的妹子们，是如何保证颜值不打折的。观察了一阵子记者发现，来这里运动健身的女生都还蛮时髦的，化浓妆的倒是没有，但是隐约能看到眉形修过，于是我随机找了3个女生，和她们聊起运动时会不会化妆的问题，结果竟是这样的……



在舒适堡健身的女生都还蛮时髦的

尚尚/漫画师/年龄30+

尚尚来舒适堡健身两个多月，相比器械，她更爱操课。昨天见到尚尚，看得出她化了妆，粉底、眼线、眼影都有，她说，平时以素颜居多，这回化了妆来跳操还真是头一回，“其实只要选用防水的化妆品，然后不要用毛巾或者手去擦拭，问题都不大。”尚尚说自己不属于那种很会出汗的人，运动化妆不是不可以，而是不习惯，“化妆了之后还要卸妆，比较麻烦啦，不是不行，只是我比较懒，难得试一下，哈哈。”一个多小时后，尚尚的操课结束，我还特意过去凑近看她的脸，真的，妆一点都没花，额头有些大汗珠，几缕头发湿了，但整体形象还是美美的。

Peggy/外企职员/年龄30+

Peggy大概就是传说中的“冻龄美女”，长得和邓丽君有几分相似。她说自己是1979年的，实在是看不出来啊！由于工作的关系，Peggy上班都会化淡妆，每周到健身房健身三四次，大多都是下班了直接过来，也不会特意去卸妆，所以带着妆就直接开练了，隔离一妆前一粉底一定妆粉，还有眼影、眼线、眉毛，用的都是防汗防水效果好的化妆品。Peggy的妆容算是比较精致的，和她本人气质很搭，她说带妆运动并没有影响肤质，但前提是卸妆一定要仔细到位。



在舒适堡健身的女生

婷婷/园林职员/年龄保密

这姑娘脸圆圆的，身材不算好，可她化的妆真心蛮好看的，绝对加分。婷婷刚到健身房，她的妆在当晚的人群中算是完整也是相对较浓的，我很好奇她真的就这么开始运动锻炼了？“没有没有，我刚从外面过来，正准备去卸妆呢，不论是我还是我的朋友，我都建议她们运动前要把妆卸掉。”婷婷说，最初来健身房是因为想改善自己的体型，练着练着就成习惯了，她的建议是最好不要化妆后去运动，毛孔张开后，化妆品的成分可能会进入毛孔里面，会堵塞，所以只要来健身房，她都会随身携带卸妆用品和工具，素颜上阵。

3个女生各有各的做法和道理，不过有一点很有趣，她们都觉得，身边确实有一些朋友，或是在健身房见到的女生，把健身也当做一种社交方式，尽量把自己美好的一面表现出来，好比运动出汗后发个自拍，带妆效果自然会好很多；还有些女生如果参加瑜伽等相对较静态的运动时，会选择化妆，毕竟姑娘都是爱美的嘛。不过从健身房教练的角度来说，他们都不建议女学员化妆来上课，还是素颜更清爽。



扫一扫
关注“快运动”

“快运动”请你推荐最赞健身场所 继续征集中

你和健身房之间有没有什么不得不说的故事？无论是分享一段愉快的健身经历，还是吐槽一次不吐不快的被坑教训，我们都愿意听。如果你是健身达人，“快运动”还请你向大家推荐你心目中最棒的一家或几家健身场所。关注都市快报体育部官方微信“快运动”，点击下拉菜单“健身房故事”，参与讨论。



海蓝之谜柔皙粉润修颜乳
(2100元/50毫升)

Essano艾莎浓有机玫瑰果丝柔洁肤巾
(75元/20片)

保证颜值
你可以小心机地用它们

运动的时候到底要不要化妆？我们就来看看女生为什么要化妆，自然是为了漂亮。然而，在运动的过程中由于全身血液循环加快，整个人处于“往外排毒”状态，粉底、蜜粉等彩妆品就容易造成毛孔堵塞。对于痘肌肌肤来说，这些混合物遇到汗水还会滋生细菌，令痘痘的炎症和发红现象变得更严重。

也许有的女生说了，不是有防水型彩妆吗？确实有，不过大多数防水型的彩妆品带来的妆感都比较重，且主要集中于眼、唇部，底妆可没有听说过防水的。一旦运动起来，额头、脸上的粉底已经随着汗水“浮妆”，而眼部和唇部则因为用了防水妆品而发着光，那叫一个车祸现场啊。

随便找一个男生来问，是否能接受健身房里的女生化妆，多半会觉得“怪怪的”。不过要注意的是，通常等男生看出你化妆了，那个妆也基本上不能算是淡妆了。所以如果在健身房里也保持让女生自己能接受的“伪素颜”，关键在于让皮肤的质感看上去更好。这两年兴起的“素颜霜”就最适合这个时候用。

素颜霜有各种名字，不过它们的共同点是：属于护肤品范畴，具体的使用步骤是在护肤品之后、彩妆之前。听上去跟之前的妆前乳有那么一点像，只是素颜霜的护肤功效更强大。它们具有一定的遮盖力，同时还有提亮的作用，可以帮助皮肤看上去更健康。

还有一个小贴士，就是注意眉毛。一个人眉毛修整好了，颜值可以大幅度提升，可以用妆效相对持久的眉胶淡淡地描画一下。眼线、睫毛膏之类因人而异，有的人特别容易出汗，有的人则不会，此外还要看你进行的运动是否够激烈。但无论如何，眼影是不怎么合适的，可以小心机地用一下防水睫毛膏。至于唇部，有光泽的润唇膏就好了。

记者 于清

专家提醒
敏感肌的妹子尤其要当心

女生运动化妆这事儿吧，也没个是非对错，只是看姑娘们个人喜好而已。不过我们还是咨询了浙医二院皮肤科主任医师、教授蔡绥毅，给出一些专业性建议。

从皮肤科医生的角度蔡医师表示，一般来说，不太建议女生化了妆去运动，“这样不太好。如果化了妆，运动出汗后，脸上的汗液成分和化妆品成分可能产生反应，脸上就会留有化学物质。尤其对敏感性肌肤的人来说，影响可能更大一些。其实皮肤的护理，保湿和防晒就可以了。运动后要及时清洗，洗完脸抹点润肤水、乳液，让皮肤得到休息。”

蔡医师还提醒，对一些油性肤质的姑娘来说，化妆品成分过多残留在皮肤上，造成的问题也相对要多一些。总之，不论是运动时还是平时生活中，都不建议化太浓的妆容。

记者 殷佩琴