

腋下、腳丫絕不能臭臭，尷尬女生快點看過來

都說臭男生的汗臭味叫人受不了，但他們習慣了，也沒什麼大不了，反而是女生自己受不了身上有不該出現的味道。其實，最傷腦筋的三個部位：腋下、私密、腳丫，難免因為荷尔蒙或環境而覺得臭臭的，想避免這種尷尬，生活上可以做一些小改變喔！



腋下飄汗味？

汗水本身是沒有味道的，混上皮膚表面的細菌後才會變得臭！所以當身體開始流汗時，馬上用紙巾擦乾，就可以在第一個時間內避免臭氣問題的發生囉！

香香救急法

1. 濕紙巾擦拭：趕快拿出含有酒精成份的濕紙巾來，把汗水、細菌擦掉。
2. 止汗體香劑：兩邊腋下都擦上有殺菌作用的體香劑，可以除去臭味同時抑制汗水的分泌。

容易流汗的人一定要隨身攜帶止汗體香劑，在室外約 3、4 小時就要補充一次！

香香保養法

1. 腋下的清潔：洗澡的時候，別忘了舉起手來，使用抗菌沐浴乳來清洗，保持腋下的清爽。
2. 去角質保養：腋下也要定期去角質，挑選臉部使用、顆粒細緻的去角質產品，輕柔畫圓做按摩。
3. 抹保濕乳液：洗完澡之後，腋下也要擦上保濕乳液，選擇清爽型的乳液來保養腋下肌膚。
4. 噴上體香劑：夏日外出前，先使用體香劑，出汗前就先使用，止汗的效果會比出汗後才使用好！



腳臭超尷尬？

除了雙腳愛流汗之外，不通風的鞋襪以及細菌增生的香港腳、灰趾甲都是造成雙腳臭臭的原因。

香香救急法

1. 酒精片擦腳：脫下鞋子之後，如果不方便馬上洗腳，就利用酒精棉布或是溼紙巾來擦腳除臭。
2. 灑入香香粉：鞋子同樣以酒精棉布擦拭，然後灑上痱子粉、滑石粉用專用的腳丫除臭粉，可以幫助吸溼除臭。

香香保養法

1. 雙腳子泡澡：雙腳容易流汗的人，晚上記得多泡泡雙腳。
2. 輕刷腳趾頭：利用腳趾頭專用刷來仔細清潔，不要讓細菌躲藏到趾甲或趾間的細縫處。
3. 腳跟要輕磨：容易長繭的腳跟，請輕柔替它做按摩啲！去除掉厚腳皮，避免細菌增生。
4. 抹上護足霜：睡前整個雙腳完整抹上護足霜，如果不怕熱，穿上護足襪滋潤效果更好！
5. 鞋用香香包：在鞋子裡面置入香香包或足部蜜粉，然後放在通風良好的地方，保持鞋子的乾爽。

※文章出處：BODYNews 體面