

# МУЖСКАЯ ГИГИЕНА



# Гигиена волос

Каждый из нас мечтает иметь красивые блестящие волосы, поскольку прическа - это доминирующий фактор нашего облика.

**Гигиена волос** предполагает тщательное расчесывание, которое улучшает кровообращение кожи головы и стимулирует выделение секрета сальными железами.



- Важной частью **гигиены волос** является частота их мытья, которая зависит от их типа, условий работы и отдыха, времени года. Поэтому трудно оговаривать однозначные сроки. Мойте волосы тогда, когда они загрязнены. Перед мытьем полезно расчесать их щеткой.

Различают четыре вида волос:

нормальные

жирные

сухие

смешанные (жирные у корней и сухие на концах).

# Гигиена зубов и полости рта

Основной способ гигиенического ухода за полостью рта — ежедневная двукратная (утром и перед сном) чистка зубов. Она способствует своевременному удалению зубного налета, замедляет процесс образования зубного камня, который является одним из главных факторов заболеваний зубов и десен, устраняет дурной запах изо рта, уменьшает микрофлору в полости рта, для развития которой в ней имеются благоприятные температурно-влажностные условия и питательный материал.

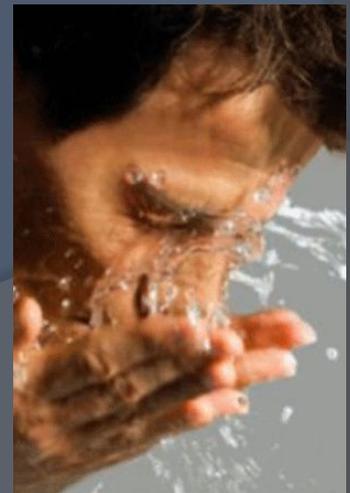


# Гигиена лица

Гигиена кожи лица – это то, что должно заботить каждого человека, который хочет, чтобы она выглядела здоровой. Ведь кожа – это не просто слой клеток, который покрывает наше тело, это еще и орган, выполняющий важнейшие функции по терморегуляции, защите, выведению токсинов и ряда других полезных функций.

Какой же водой следует умываться — холодной, теплой или горячей?

Для достижения свежего вида кожи, более длительного сохранения ее в молодом виде лучше пользоваться прохладной водой комнатной температуры; вместе с тем частое применение холодной воды способствует меньшему выделению сала и в конечном счете может повести к уменьшению эластичности кожи, к преждевременной дряблости и вялости.



# Гигиена ушей

Ежедневно мойте уши снаружи и внутри. Вставив указательный палец в ухо, медленными движениями из стороны в сторону с легким нажимом удалите серу, сухие отмершие клетки и накопившуюся пыль. Так же не забывайте их чистить, как минимум, два раза в неделю ватными палочками, но не мизинцем со специально не срезанным и заточенным под это дело ногтем.



Подростковый период, или период созревания, характеризуется значительными эндокринными сдвигами. Половое созревание накладывает отпечаток на функциональное состояние органов и систем: чтобы облегчить этот сложный период, заранее подготовьтесь к нему. Разумеется, охватить весь спектр вопросов, которые могут возникнуть, сложно, но к некоторым изменениям в жизни подростка можно подготовиться. Особого внимания заслуживает личная гигиена в этот период.

Подростковый возраст у мальчиков приходится на период с 13 до 16 лет. Именно в этом возрасте, как правило, начинает сбиваться режим дня. Вы должны уделить внимание этому немаловажному вопросу: нервная система сейчас и так испытывает перенапряжение, ни к чему усугублять это состояние недосыпом.

В этом возрасте крайне важно подготовиться к будущей половой жизни. Это касается как нравственного, так и гигиенического отношения. Уделите внимание недопущению случайных половых связей, почитайте литературу о половом воспитании.

Угревая сыпь не обходит стороной ни мальчиков, ни девочек. Помните, что недопустимо самому давить прыщики, однако необходимо всегда содержать кожу в чистоте, пользоваться специальными лосьонами и дезинфицирующими составами. Думается, душ два раза в день должен стать такой нормой, что и упоминать-то о нем не следует.

Наравне с угрями, еще одной подростковой «напастью» является перхоть. Выглядит плохо, лишает привлекательности даже самого симпатичного молодого человека, ну а уж «снежный» покров на плечах просто вызывает отвращение. Чтобы не вызывать у людей негативных эмоций, с перхотью надо бороться. И далеко не только с помощью широко рекламируемых шампуней. Посетите дерматолога: специалист, осмотрев вашу кожу, подберет средство, которое подходит именно вам.

В подростковом периоде происходит знакомство мальчика с бритвой. Сейчас в наличии достаточно различных гелей, смягчающих кожу. Самое время помнить и знать про гигиену подмышек.

Нельзя обойти стороной и вопросы питания. В подростковом возрасте, когда загруженность по учебе возрастает, да еще и хочется побольше времени провести с друзьями, так велик соблазн «перехватить» что-то на бегу, и снова мчаться по своим делам. Вот этого-то как раз и надо избегать: загруженный мозг требует полноценного питания, а не бутерброда или пакетика чипсов. Следите за питанием, чтобы потом это не «аукнулось» неприятными последствиями.

Разумеется, вы не могли не заметить изменения своей внешности: фигура меняется, голос грубеет, появляются вторичные половые признаки. Все это - результат деятельности половых желез. Мужские половые гормоны поступают в кровь и способствуют формированию организма по мужскому типу. В этом возрасте начинают появляться первые поллюции. Явление это вполне нормальное для вашего возраста. Необходимо следить за





