

秋冬肌膚停看聽

黃盈焜藥師

秋冬季節的來臨，很多人會遇到肌膚又乾又粗的問題，主要是溫差大，空氣乾燥，另外又加上皮膚角質化變厚、皮脂腺分泌減少等因素造成，如何能有效改善肌膚問題呢？有許多人，會直接選購保濕產品，其實這樣做還是不夠的，想要解決肌膚乾燥問題，可先從去除皮膚角質化著手，身體皮膚角質化以雙臂、小腿、大腿或是臉頰下方最常見，市售產品大致上含有 A 酸、果酸、水楊酸及尿素等，可於洗澡後，肌膚含水量較高，角質比較軟化時，使用此類產品，效果比較好。針對膚質較易過敏者，在首次使用時，宜先小面積局部測試，待無產生不適反應情況，再塗抹大部位。另外有些人會選購磨砂膏、去角質刷等，適度使用是有效幫助皮膚角質，但過度磨擦肌膚會造成肌膚受傷，還會造成角質更嚴重。

再去角質後，要做的是給於肌膚水分，也就是補水的工作，補充肌膚細胞需要的水分，可以滋潤肌膚表層，增加肌膚圓潤度。其實「補水」與「保濕」是不同的兩件事，「補水」就像是在保特瓶中加水進去，「保濕」就是將保特瓶加蓋，防止水分流失。「補水」的產品像是化粧水、精華液和面膜等，也有人喜歡使用噴霧礦泉，但還是提醒大

家，如果只是「補水」而沒有「保濕」，只會讓肌膚陷於「乾」及「濕」的惡性循環。「保濕」常見的是保濕面霜、乳霜等，需記得的是肌膚較容易吸收水溶性，所以水溶性的保養品要先使用，最後才是油脂性的產品，如果步驟相反，會導致「補水」的工作事倍功半。