

# 用什么洗面奶? 脸才知道

今日女报/凤凰网记者 李诗韵 实习生 刘浩

一入深秋,肌肤缺水、干燥等问题接踵而来。秋季的阳光和紫外线虽不及夏季那么强烈,但肌肤在阳光的照射下还是会泛起油光。在这种时刻,我们就必须加强清洁工作,以免油脂残留,出现各种肌肤问题。

都说清洁是护肤的第一课,但大多女性对清洁的知识却还停留在“一支洗面奶走天下”的观念上。殊不知,不同的肌肤类型也有不同的洁面技巧,找出适合自己的洁面技巧比24小时护理肌肤更重要噢!



## 洁面知识大揭秘

### NO1: 皮肤问题可以通过洗脸来解决

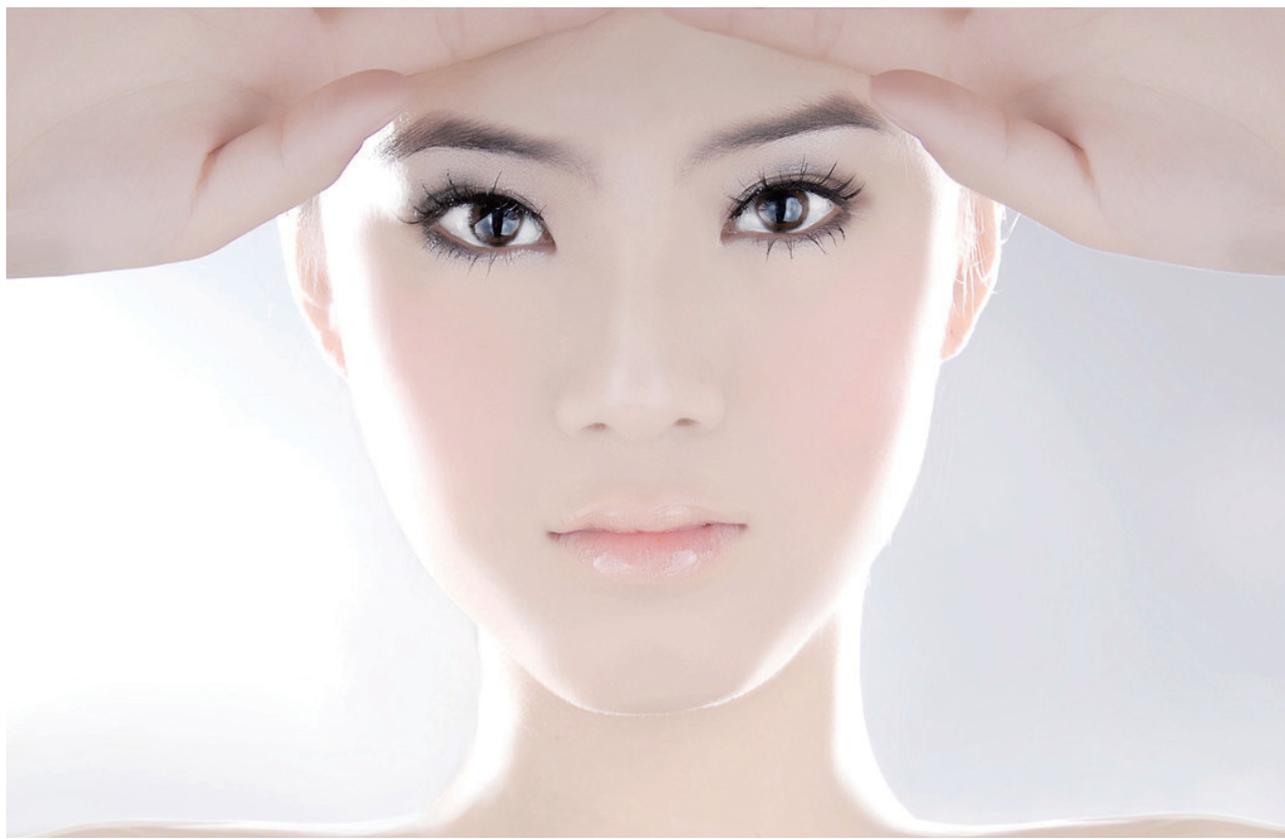
“秋季最主要的皮肤问题就是缺水、干燥、小细纹,而这些肌肤问题与洁面离不开关系。”长沙索菲亚美容养生会馆美容师曹琳娜介绍,秋季皮肤表皮出油厉害,而肌肤里层缺水严重,让很多女性产生幻觉而使用泡沫型去油类洁面乳。长期使用这类洁面乳会导致肌肤越来越缺水,引起角质层变粗、变硬,藏污纳垢,细菌滋生等问题。“而这些问题都是可以通过正确的洁面来解决的。”

### NO2: 好好利用洁面品丰富的附加功效

“我们使用洁面产品时往往会忽视它的附属性能。”曹琳娜介绍,现在的洗脸产品,不但能清洁污垢,还有各种附加功效。比如有的能柔和去除含黑色素的角质,达到美白的目的;有的能清洁毛孔深处的油脂,防止粉刺产生;有的能去除老旧角质,改善肤色暗沉等。在洗脸阶段对皮肤问题略做处理,可让后面的保养品获得事半功倍的效果。

### NO3: 根据当天的皮肤状态选用适合的洁面品

“‘一支洗面奶走天下’的观念显然不适合正确的护肤。”曹琳娜介绍,夏季皮肤较油,护肤品专柜的导购会推荐去油类洗面奶,然而到了秋季,如果清洁产品过分清洁皮脂,就算之后再怎么保湿,效果也会大打折扣。而且皮肤的状态每天都在变化,认定自己是XX型,而无视皮肤的变化,这样盲目的护肤观念



小攻略》

## 各类肤质如何选择洁面产品

### 油性皮肤:温和高效、适度清洁

**肌肤外观:**毛孔粗大,油脂分泌旺盛,容易油光满面。易冒痘痘、粉刺,但不容易产生皱纹。

**肌肤触感:**弹性不错,上妆不难,但是没过多久,就会出现出油、浮妆的现象。

支招>>

“油性肤质不宜使用温度过低的冷水洗脸。冷水会使毛孔收缩,无法洗净堆积于脸部的大量皮脂、尘埃以及化妆品残留物等。”王蓓介绍,有使用青春痘外用药的女性,因药物原因会抑制皮脂分泌,使皮肤变得较干燥,因此应尽量减少洗脸次数。

王蓓认为,在选择洁面产品上,高效安全的表面活性剂,或者富含丰富植物添加作为缓冲剂的温和和无皂基的皂类洁面产品是油皮的明智之选。简单的氨基酸系洁面品比较难满足油皮的清洁需要,长期使用会明显感到闷油不堪。避开纯碱基类的强清洁单品,避免碱基过度的溶解角质,造成洁面后脸部表皮紧绷,长期使用会影响肌肤健康。

### 干性皮肤:植物调理、重在保湿

**肌肤外观:**毛孔细密不明显,眼周肌肤容易产生皱纹,两颊有脱屑现象,容易过敏与产生雀斑、色素斑等。

**肌肤触感:**有脱皮现象,摸起来粗粗干干的,缺乏弹性,上妆不容易服帖,容易脱妆。

支招>>

“干性皮肤的油脂分泌少,主要是强调补水和保湿,减少刺激。”王蓓介绍,干性皮肤的女性应该选择清洁力度中等的氨基酸系洁面产品。添加天然保湿成分,和植物调理成分的温和洁面产品,更能提升干性皮肤在洗脸后肌肤的水润感,柔和抚慰疲劳肌肤,同时达到清洁效果。“切忌使用含皂量高的洗脸产品,同时少用热水洗脸。热水对皮肤伤害较大,以温水洗脸即可。”

### 混合性皮肤:成分温和、注重修复

**肌肤外观:**T区容易泛油光,皮脂分泌多。两颊、眼周肌肤却具有干性或中性肌肤的特征。

**肌肤触感:**T区弹性欠佳,两颊干燥,有两极化的感觉。上妆时T区部位容易脱妆,两颊不易贴妆。

支招>>

“混合性肌肤在T区油脂分泌较多,洗脸时要加强按摩,尤其是鼻子以及鼻翼部位,因为容易产生粉刺,更要彻底洗净。”王蓓介绍,春夏季节油脂分泌较多,需要保持皮肤清爽,注意毛孔收敛,秋冬则要注重保湿。

王蓓建议,在洁面产品的选择上,可选用成分温和,萃取自丰富的海洋植物,且适合干性肤质的清新洗面乳。因为这类洗面乳具有保湿效果,可重建表皮缺水的现象,并净化和修复毛孔及表皮。

### 敏感肌肤:弱酸低泡、安全无残留

**肌肤外观:**肤色有泛红甚至红肿发热的现象,有时也会产生皮屑。

**肌肤触感:**肌肤整体弹性不佳,没有光泽,但一般来说肌肤较为白皙,易有刺痛感。

支招>>

“敏感肌肤耐受性差,稍有刺激皮肤便会产生极大的不适反应。”王蓓介绍,这类肤质在选择洁面品时要格外挑剔,力求保护脆弱皮肤的同时,修护敏感部位。避免强去油力和带刺激类的试剂给肌肤带来伤害。以氨基酸系的温和低泡洁面为主,寻找PH5.5左右的弱酸性洁面产品。

绝对错了。“建议女性在有条件的情况下,备齐适合自己的两个系列的清洁产品,根据当天的皮肤状态选择使用。”

### NO4: 健康洗脸法,能解决肌肤问题

“解决肌肤问题最有效的办法就是清洁。”曹琳娜认为,干燥、缺水、毛孔问题、色斑等肌肤问题都可以通过清洁去污来得以改善。如果清洁做不好,让肌肤产生抵抗反应,就更难去污,还会引起暗沉、毛孔粗大等问题。如果不断用错误的方法洗脸,皮脂就会堵塞毛孔、形成粉刺。而正确的清洁方法,是提高人体自身代谢能力,让肌肤自己将污垢和油脂排泄出来。

### 清洁是否到位,肤质说了算

“清洁力度过强,或者清洁力度不足,都会影响清洁效果,从而让肌肤变差。”长沙克丽缇娜美容SPA会馆高级技师王蓓介绍,前者过度清洁,过度去除肌肤皮脂,打破水油平衡,肌肤反而变得脆弱,分泌更多油脂,产生越洗越油、皮肤变薄的反效果;而后者清洁力不足,无法完全清洁皮肤表面的脏东西和多余油脂,使污垢堆积,致毛孔阻塞和部分疮痘。

王蓓认为,不同的肤质应该挑选不同的清洁产品。“选对了适合自己肤质的清洁产品,能有效地改善肌肤问题。”

