

# 给皮肤补水,先看护肤品水不水

今日女报/凤凰网记者 李诗韵 实习生 刘浩

都说女人是水做的,但眼下我们来到了一个干燥的季节,皮肤也处在逐渐缺水的状态中……干燥季节要补水,女人们都知道,但护肤品水不水,估计知道的人不多。燥秋来临,在隆重护肤之前,我们先给皮肤上个补水SPA吧!



小贴士>>

## 秋季保湿无死角

补水就是要全身水润,然而有几个“死角”总是容易被大家遗忘。

首先是眼部。这里是全身皮肤最薄的地方,很容易缺水起皱纹,要用眼霜、眼膜来补充大量的水分和养分。

其次是嘴唇。缺水的话红唇会黯淡无光、干裂,可在睡前使用护唇膏加强滋润,涂口红前也要先以护唇膏滋润。

第三,还有最容易被忽略的手肘及关节。这些部位没有脂肪又经常摩擦,所以容易变成又干又硬的“关节死皮”。用柠檬或是橘子皮,直接或者用纱布包裹沾温水轻轻地擦拭,可以清除死皮、软化皮肤。

## 补水明星单品

产品推荐: 松本清魔镜水

推荐理由: 这款水的特别之处就在于它会先修复肌肤,然后再补水,涂上去很滑很润,润泽感可以维持一整天,皮肤油光明显减少。



产品推荐: 雅漾Avene修护保湿霜

推荐理由: 天然修护保湿因子与雅漾活泉水协同作用,可舒缓、保湿,缓解肌肤敏感现象。含凡士林和植物性角鲨烷,可有效修复水脂膜,重建皮肤保护屏障,使皮肤逐渐恢复健康,告别敏感,焕发光彩。



产品推荐: 雅诗兰黛 红石榴晚霜

推荐理由: 能在夜间深入滋养肌肤,为肌肤补充水分,修护日间受环境有害刺激的肌肤细胞,有助于加速肌肤在夜间的自我更新,重拾自我修复能力。



## 秋冬季补水有分类

站在琳琅满目的商场内,早已被美容专柜中五颜六色的瓶瓶罐罐所吸引住而驻足不前。有各式各样品种的保养品可供选择:美白、祛斑、祛痘、抗皱等。但美眉们该知道,在夏秋交替的季节里,无论你是否是什么类型的肌肤,最重要的还是要满足肌肤补水的需求。

“补水的种类是常被人忽视的。”松本清化妆品公司美容顾问卓凯娜介绍,秋冬补水保养品分为几大类:1、清洁类:低泡或者无泡的洗面奶,PH值最好在5.5-6.5之间,因为健康皮肤的PH值是弱酸性的,弱酸性洁面产品有利于保护皮肤表面的皮脂膜,维持皮肤的健康状态;2、化妆水:滋润型柔肤水,软化角质的同时促进乳霜产品的吸收,保湿更持久;3、精华液、原液:特别是保湿精华液、原液,可以帮助快速改善换季时的干燥、脱皮、敏感状态,是换季保养的重点;4、乳液、面霜、面膜:滋润型的乳液面霜是常规护理的产品,适量的增加面膜的使用次数,在面膜前涂一层厚厚的保湿精华、原液,帮助夏季晒伤的皮肤快速修复,改善换季带来的不适感。

## 不同类型产品效果不一样

“不同类型的产品主要是满足不同肤质在各个护肤流程上的需求。”卓凯娜介绍,秋冬季基础护理类的补水产品一般是温和型洁面、滋

润型柔肤液、乳液和保湿面霜,另外添加精华原液使用,快速集中改善肌肤的干燥状态,帮助肌肤平稳换季。

卓凯娜认为,一般精华露、精华液和精华原液是适合任何肌肤使用的补水产品,质地相较更清爽,易吸收,在皮肤较差的状态时也能很快地渗透,主要是修复、补充肌肤水分;精华乳状,使用感觉上更滋润,保湿更持久,所以大家可以根据皮肤状态选择适合自己的补水产品。

## 按肤质区分补水类型

秋冬干燥,换季皮肤难适应,肌肤容易紧绷、脱皮、红肿、油光满面,出现干纹细纹,会让皮肤快速衰老,易产生色斑,几乎所有的皮肤问题都来自于肌肤“漏水”。

“在换季时,各种皮肤都容易出现敏感或不适应的状态,因此选择补水产品的时候也要特别注意,尽量避免芳香过重、油分含量过高的产品,以免皮肤受刺激出现过敏或吸收不了出现油脂粒的状况。应尽量选择水质或是油分含量少的具有修复作用的补水精华液/原液,有助于修复受损皮肤,打开肌肤胃口,帮助皮肤去适应换季的不适状态。”长沙你好漂亮生活会所美容顾问王玲介绍,日常补水一般要按肤质来区分适合的类型。

**混合型肌肤:**这类人群基本是那些肌肤状态不稳定的年轻人,T字部位呈油性,眼周和两颊呈干性。在护肤方面可以分区给肌肤不同的着重保养,对于干燥的部位除了更多补水保养外,可适当地选择些营养成分较丰富的护肤品,而偏油部分则可

以继续使用清爽护肤品。

**干性肌肤:**干性皮肤在秋季更需精心呵护,因为它本就属易衰型肌肤,毛孔细小不明显,易产生细小皱纹,对于外界温度和湿度的反应最大,而季节交替时天气变化也较大,所以干性皮肤的朋友一定要未雨绸缪,提前将护肤品准备好,以应不时之需。

**中性肌肤:**中性皮肤属于百年一见的天生丽质,不干不油,呈现白里透红的美感,肤质细腻,毛孔较小。但天生丽质若不注重保养,皮肤也会问题多多。拥有中性皮肤的朋友要做好肌肤基础的日常保养,生活作息规律,保持最佳的生理状态。

**敏感性肌肤:**皮肤较薄,对外界刺激敏感,易出现局部微红、红肿等过敏现象。敏感性皮肤可选用微酸性洁面品,多补充维生素C,面霜多用控油配方。

## 你的保养品够水吗

“很多MM都怕护肤品粘稠,其实在秋冬季,有一定稠度的产品才真正足够肌肤补水。因为有适当稠度的产品由复合分子构成,小分子渗透到肌底作用于肌肤,修复保湿,大分子在皮肤表面形成一层膜,帮助肌肤持久锁水。”王玲介绍,另外,还可以看看涂上保养品后10分钟,肌肤的状况如何。有些保养品刚涂的时候很舒服,有些还能抹出水珠来,但不到5分钟皮肤就又紧绷起来。好的补水产品刚涂的时候吸收很快,涂上10分钟后,肌肤依然有润泽感,效果持久。