

# 温差大, 管住肌肤的臭“皮”气

今日女报/凤凰网记者 李诗韵 实习生 刘浩

说到秋天养生, 很多女性都会关注如何去秋燥。其实除了身体会出现秋燥的现象, 如喉咙干咳、鼻腔干燥等情况之外, 肌肤也会出现秋燥的现象——肌肤出现不同程度的干裂, 出现细纹、缺水以及粗糙, 如果肌肤较为敏感, 还会容易出现红血丝等情况。

湖南的秋天气候干燥, 是肌肤护理的艰难时期, 季节的交替, 肌肤很容易闹“皮”气。其实, 要管住肌肤的臭“皮”气, 做到五个关键点就行了噢!



## 秋季护肤关键词1: 保湿

秋冬季节肌肤难逃敏感和干燥伤害, 大家积极地进行补水保湿工作, 却忽略了夏季过后紫外线的伤害造成肌肤的锁水机能降低, 肌肤呈现水油不平衡的状态, 盲目的保湿只有可能会导致事倍功半。美度SPA国际尊荣会所养生专家王蔚林说: “锁水功能的缺失主要是因为我们肌肤的表层皮脂膜受损, 才会导致锁不住水的情况出现。我们可以先去正规的美容SPA店进行皮肤水、油的测试检验; 或者是去正规专柜, 一般都会有专业的美容师给你推荐适合你的水油产品。”而且保湿工作一定要做到位, 应该要脸、眼、颈、唇一起呵护, 还可以去美容店选择适合秋季的经络调理来达到美容养生的效果。

### 支招:

**唇部:** 嘴唇没有油脂分泌, 所以特别容易干燥, 也是全身皮肤最容易起皮的地方。细胞缺水后会很不自然, 可以使用去角质的唇膜、精华膜来淡化唇纹。唇膜的使用最好是能够与面膜同步, 每周或半个月一次。

**鼻子:** 鼻子分泌油脂较多, 是因为皮肤内部缺水, 皮肤处于一种自我保护的状态才会冒油的, 解决问题的根本就是补水保湿, 可以减少清洁面膜的使用, 清洁时也要挑选温和的清洁产品。

**眼睛:** 眼部是最脆弱最易老化的区域, 其周围的皮肤又薄又敏感, 秋天应该多加呵护。可以通过眼部舒护液、眼部精华、液状的眼霜等进行呵护, 适当多做眼保健操, 可以促进眼部的血液循环, 具有很好的调节作用。

**脖颈:** 脖颈常常暴露在外, 油脂分泌少, 比较干燥, 很容易长皱纹。所以在涂抹面霜时, 别忽略了脖子, 要用由下而上的手法按摩颈部, 这样可有效避免肌肤松弛, 有时候还要使用颈膜来加强修复与保湿颈部。

## 秋季护肤关键词2: 防晒

秋天的太阳给人一种暖暖的感觉, 防晒霜也被束之高阁而不再使用。气温下降, 人们感觉凉爽, 但事实上紫外线还和夏天一样强。每一个季节都应该防晒, 只有做好防晒, 才是防止皮肤衰老的第一步。美度SPA国际尊荣会所养生专家王蔚林建议: 秋天油脂分泌的不同, 肤质会有所改变, 人们应在购买前再准确地做一次皮肤测试, 在秋天里最好选择具有较好保湿效果、防晒指数不是很高的防晒霜, 才能时刻保持青春润泽。

### 支招:

#### 20岁防晒关键词: 清爽水润

20岁左右的MM因为工作压力大或熬夜会长痘, 皮肤质地较为滋润或者油腻, 肌肤容易出现T区油腻并泛油光的现象, 所以对于容易泛油光的年轻肌肤, 选择一款质地轻盈、接近液体状的防晒液比较合适, 这样的产品不会给肌肤带来负担。

#### 30岁防晒关键词: 护眼润色

30岁以后的肌肤新陈代谢功能逐渐变慢, 肌肤也出现早期的老化, 工作生活等各方面的外界压力加大, 肌肤容易出现干燥、暗沉及细纹等问题, 紫外线的侵害同样不能忽略, 所以要做好眼部的防晒保护, 护眼润色是关键。

#### 40岁防晒关键词: 滋润抗老

40岁后的肌肤油脂分泌开始减少, 皮肤变得容易干燥, 因此防晒、锁水与滋养都是日常肌肤保养重点。最好选用一些同时具补湿、抗衰老及防晒的产品, 避免肌肤受到紫外线侵害。

## 秋季护肤关键词3: 修复

经过夏季的酷晒、汗水和油脂分泌, 皮肤表皮层显得粗糙不细腻, 间或有斑点显现, 手感不那么平滑和润泽, 肌肤累积的老废角质相当惊人, 此时最需要使用磨砂去死皮产品, 让皮肤失去的营养和水分尽快得到补充。

### 支招:

华清丽池国际店店长李霞介绍: 想要增加皮肤的滋润度可以去专业的美容SPA店进行每周一次的皮肤护理, 除此之外每天的家庭护理也要注意, 护肤品的更换一定要及时, 夏季以补水为主, 秋季多注重滋润。要根据四季不同的特性选择不一样的护肤品, 秋季以燥为主, 应多注意补水和滋润方面。皮肤易敏感、脆弱、长痘。每周进行2至3次补水面膜, 1次膏状的清洁面膜, 根据每个人的肤质情况可以适当的调整。可以有效地修复角质层, 提高肌肤自身的免疫能力, 从而加强肌肤的新陈代谢功能, 如此一来肌肤自然就会水水润润。

## 秋季护肤关键词4: 清洁

没有化妆就不需要使用卸妆产品? 这种想法是错误的, 空气中会有很多脏东西, 尤其是最近的PM2.5污染特别严重的情况下, 脸上会粘黏很多灰尘细菌, 所以卸妆这个步骤是必不可少的。美度SPA国际尊荣会所养生专家王蔚林介绍: 建议使用卸妆乳, 因为卸妆乳质地会比较温和和刺激性小, 对于护肤品的溶解度好, 用洗面奶彻底清洁脸上污垢, 用温水洗干净后, 再用凉水再洗一遍, 可以达到清洁、紧致皮肤的作用。

### 支招:

- Step1: 肌肤用温水清洗, 清洁到肌肤表层的脏东西。
- Step2: 选用适合肤质的卸妆乳, 按摩并去除皮肤污垢, 仔细按摩面部和颈部。
- Step3: 用泡沫型洗面奶或洁面摩丝清洗的时候, 以泡沫轻轻按摩。
- Step4: 用温水和冷水反复交替冲洗, 直至彻底洗净。
- Step5: 用爽肤水对肌肤做最后的清洁。

## 秋季护肤关键词5: 排毒、通瘀、抚阳

我们总是会精心呵护面部肌肤, 却忽略了我们的身体皮肤, 秋季的到来, 很多MM手上腿上都会出现皮肤干, 一抓一道白印子、小腿上又出现鱼鳞一样的纹路等, 这是肌肤严重缺水的症状。这时候的我们应该提高警惕, 多喝酵素进行排毒, 还可以去正规美容店接受身体肌肤的护理, 通过排毒、通瘀、抚阳方法, 有效地帮助我们嫩肤、增强免疫力等。

### 支招:

- 1、水温保持在40摄氏度左右, 过热的热水会带走肌肤上天然的油脂, 令肌肤变得干燥。
- 2、尽量选择性质温和的沐浴液, 碱性高的沐浴液会让肌肤感到紧绷不适。
- 3、沐浴完毕后, 肌肤处于微湿的状态时, 擦上润肤霜。

