



大学生月用 20 余种护肤品致毁容—— 肌肤“吃太饱”，后果很严重

1 皮肤科医生告诉你 >>

特邀专家：刘翔（湖南省中医院皮肤科副主任医师）

护肤品“喂”越多，皮肤越不“吃”

都知道身体会营养过剩，其实肌肤也会。使用的护肤品越多，肌肤就越敏感，而原因就在于这些繁重的护肤品对肌肤造成了屏障损伤。

过度护肤很容易把角质层剥得更薄，吸水过度，细胞间质和

皮脂膜流失、损伤，使皮肤屏障变得不完整，削弱其保护作用。外界化学、物理、生物因素非常人入侵或刺激，皮肤失水速度增加、缺水干燥粗糙、脱屑，容易发红更容易受到紫外线伤害，使用许多产品时刺痛等等。

四种肌肤状态下，你该避免“高营养”

NO1. 油性皮肤

油性皮肤分泌的皮脂较多，会显得油腻光亮，对外界的刺激不敏感。沉积在皮肤表层的油脂就像一层防水的塑料薄膜，会使护肤品中的营养无法渗入到皮肤内部。

改善对策：油性皮肤在使用护肤品时，首先要彻底清洁皮肤，疏导毛孔，使之畅通。油性肤质的人可选用专业的去油脂洗面奶，或在洗脸水中加入几滴白醋，洗去皮肤表层的油脂。在此基础上，可选用深层清洁面膜，每周敷1-2次，彻底清洁毛孔内的污垢，使皮脂腺的分泌逐渐恢复正常。

NO2. 角质层较厚

长时间不彻底清洁皮肤，或是很少护肤，脸上就会堆积厚厚的角质。这层角质就像一个闭合的屏障一样“糊”在脸上，阻碍着护肤品中的营养渗透到皮肤深处。

改善对策：角质层较厚的女性若想使用高营养的护肤品，首先要彻底清洁皮肤，然后用富含油脂的去角质产品使角质层软化，最后清洗掉角质。只有“卸下”角质层这个面具，才能让皮肤卸下各种负担，让营养物质与表皮细胞零距离接触。此时，皮肤不仅能吸收到水分和各种营养物质，还能促进皮肤的血液循环，从而加速皮肤的新陈代谢，改善肤质。

NO3. 敏感皮肤

皮肤敏感的人在使用高营养护肤品

时，会出现肤质与营养抗衡的状况。此时，越使用高营养护肤品，皮肤会越敏感（表现为皮肤变得非常薄，锁不住水分，越是补水皮肤越干），还会出现皮肤瘙痒、泛红等不适症状。

改善对策：敏感皮肤的女性应选择天然、温和、不含皂基成分的洗护产品。另外，为皮肤保湿是敏感皮肤的保养重点。这类肤质可选用抗敏感乳液，它含水量较高，能安抚敏感的皮肤，帮助皮肤调整保水度，增加皮肤的抵抗力，使敏感的皮肤逐步适应护肤品。

NO4. 弱质皮肤

所谓弱质皮肤是指皮肤的角质层、毛囊、皮脂腺和汗腺不发达的皮肤。这类肤质常常会觉得皮肤绷得很紧，经常起皮屑和小丘疹。此类肤质很难吸收护肤品中的营养。

改善对策：对于此类弱质皮肤来说，最好选择小分子类或纯植物类的护肤品。这类护肤品的性质相对温和，而且由于其颗粒较小，能轻易地穿透皮肤的角质层。

今日女报 / 凤网记者
李诗韵

“今天，你的肌肤加餐了吗？”下班回家，打开电视，每当听到这句俏皮的广告词，我们就好像被咒语包围了一样——嗯，到时间护肤了！

看着梳妆台上的瓶瓶罐罐，究竟用哪些最合适？如果你的习惯是“统统抹上”，那就得好好看看下文咯。近日，武汉一名女大学生，因为长时间叠用多种护肤品，导致皮肤红肿溃烂甚至流脓，在当地医院被确诊为接触性皮炎。护肤还是毁肤？看来，还得由“度”来衡量咯。每天的护肤品用量到底需要多少？让我们听听美容专家的意见吧！

2 美容专家告诉你 >>

特邀专家：刘薇（长沙索菲亚美容 SPA 会所高级美容师）

为你“诊断”营养过剩

★小测试

肌肤不“吃”护肤品，买再贵的产品都是白费。然而，除了肌肤营养饱和，手法过重、护肤程序错误等原因也能造成饱和问题。那么，要判断肌肤是否可以耐受、有没有造成损伤和刺激，就得先看看下面的症状你“中”了没？

①涂太多层，涂了隔离霜，再涂防晒霜，再涂 BB 霜等。其实这几类产品成分趋同，涂种达到防晒、修色效果的产品就可以了；

②每天都做面膜，而且时间较长，经常做半小时或更久，甚至做面膜过夜；

③频繁用喷雾补水，但是不使用保湿霜维持水分；

④每周甚至隔两天就去角质；

⑤经常去美容院做去角质性质的护理；

⑥在没有化妆情况下也使用卸妆油、卸妆乳，然后再用洁面乳等。

日常护肤，掌握这些数字

有人在护肤时很“小气”，小心翼翼地倒出一点一滴；而有人则很“挥霍”，结果就是“不消化”。但是，护肤品的用量多少，不能随着自己的性子说了算，因为用量直接决定效果。

★洁面品：不能少更不能多

洁面产品通常就好比洗衣粉，如果洗衣粉放太多，不但洗不干净，还会在衣服上留下白色痕迹。清洁力并不取决于清洁产品的多少。同样，洗面奶用多了反而会冲不净，就会造成残留而导致肌肤问题。洁面品的正确用量：如果是膏状的洁面产品，每次挤出约为小拇指第一节的一半那么多就足够；如果是乳液状的，像一元钱硬币的 2/3 那么多即可。

★卸妆油：按压 2~3 次为宜

卸妆油的功效来自于乳化作用，如果用量很少，就不能充分乳化；而且，卸妆时要摩擦，用量少就会造成皮肤被拉扯，久而久之，皱纹就会跑出来。卸妆油正确用量：如果是按压式包装，一次的用量应为按压 2~3 次为宜。如果不是，则要用一元硬币大小。

★爽肤水：宁多勿少

无论是美容专家还是美容高手，都建议爽肤水可以多多使用，哪怕倒多了也没关系。你可以把湿润的棉片敷在干燥的面颊上，也可以用它继续照顾脖子和手背。总之，宁可多，不要少，就是用爽肤水的准则。爽肤水正确用量：如果是压嘴包装，那么至少要按压三下，每

次至少要保证一张化妆棉的 2/3 都是湿润的。

★精华液：一毛钱硬币的 1/2

精华液通常是高营养产品，所以在度的把握上更要注意。精华液的浓度很高，用量都有一定的标准，如果超过说明书指示的用量，可能会造成肌肤进一步的负担和损伤。正确用量：要根据说明书指定的用量来使用。一般来说，一次使用量约为一毛钱硬币的 1/2。

★眼霜：一粒米大就足够

有些眼霜被推荐可以当作眼膜使用，这类眼霜多是啫喱状的，质地较油腻的眼霜则不适合这样用。眼霜的正确用量：一只眼睛使用的眼霜应为一粒米大小（注意，不是小米也不是玉米，而是大米）。

★面膜：1~2cm 的厚度

非片状的面膜在敷用的时候，厚度很重要，至少要保证能够完全覆盖全脸的皮肤。而且清洁型面膜，因为它要清洁毛孔里的污垢、去除角质，所以厚度的要求就会更高一点。因此，面膜正确用量：由于面膜的用量根据不同的产品和每个人的肤质、脸型不同而不同，所以没有普遍参考的用量，通常坚持 1~2cm 的厚度即可。

