



薇姿油脂调护毛孔紧致精华露

Sensitive

薄面美人抗敏感

虽然春寒料峭,但当久违的阳光再一次晒到脸上的时候,我们还是可以感受到春天的到来。万物复苏,欣欣向荣,只是,花粉柳絮,让肌肤嫩薄的MM脸上红一阵白一阵,痛一阵痒一阵。痘痘光顾了,斑痕留下了,敏感成为你享受春光的隐痛。春天的过敏原特别丰富,甚至阳光和煦、气温宜人也成为了肌肤的过敏原之一。因此,凡可能在这个季节发生肌肤敏感的MM,都应该早做准备抗敏感。

文 | 颖婕 图 | 资料



Benefit补水亮肤喷雾

freeplus美丽芳丝抗痘精华液

Origins悦木之源白毫银针隔离防晒霜

知己:肌肤为什么敏感了?

敏感性皮肤是一种问题性皮肤,任何肤质中都可能具有敏感性肌肤。就如同各种肤质都可能老化肤质,痘痘肤质等。

本质上,女性肌肤比较纤薄,因此,在外,由于角质层太薄,皮肤滋润度不够,导致肌肤的屏障功能过于薄弱,无法抵御外界刺激。在内,皮肤的神经纤维由于经常受到外界刺激,过于亢奋,从而易于产生泛红,发热,瘙痒、刺痛,红疹等不适现象的产生。

春季,对于先天皮肤较薄的朋友,只要使用比冬季乳霜更清淡,却仍具足够滋润力的护肤霜,就可避免春季敏感现象。然而后天发炎变薄的人就不是这样,漫飞的花粉、某些保养品的成分、稍强的清洁成分与早晚温差变化,都可能是诱发因子。

所以此时建议佩戴口罩避开花粉与剧烈温差,换用较为温和的洁面品,甚至完全停用。然而“保养品成分”的确认,却是整个过程中最困难的。简单地说:如果您对自己惯用的护肤霜“未必真有把握”,请暂时停用,改用超市购买的食用级饱和植物油,例如橄榄油等。

知彼:5大化妆品致过敏原

很多时候,我们认为爱护肌肤的行为,在某些特定条件下也会转化为对肌肤的损害。为了保护肌肤,延缓衰老,我们喜欢用很多护肤用品,但这些护肤品中的部分成分,到了春天,却成为了肌肤的过敏原。

比如精油。精油以分子量小、渗透性佳,天然芳香带来的良好使用感,成为近几年大热的品类。但精油的使用,却非常讲究,稍有不慎就会给肌肤带来负面影响,更何况目前市场上的精油良莠不齐,如果品质不佳,负面影响就会更大。

因此,春天里最好不用精油,如果一定要用,那么就把握两点,一、选择大品牌可靠的高品质精油,二、使用时要减少用量,低浓度最佳。

果酸、水杨酸、维生素A酸类产品也是过敏肌肤杀手。这些含各种酸的护肤品刺激性比较大,不适合薄皮

女使用,尤其是春季。这类产品用起来,会有较明显的角质剥落,肌肤处于保护层偏薄的情况,自然容易引发过敏。

因此,当肌肤干枯的动机过去后,应不再用此类产品,如果一定要用,建议在皮肤科医师的指导下使用,并在使用期间,简化其他配套的保养品,只用成分单纯的保湿乳以减少对皮肤的刺激。

含药物成分的化妆品亦敌亦友,特别是高倍防晒品。可以说,每种化学性防晒剂对皮肤都不好,浓度越高、涂抹量越大,引发过敏发炎的风险就越大。

所以,如果没有必要,就不要涂太多的高倍数防晒霜,对于皮肤来说,高倍防晒霜就是高浓度的化学性浸渍伤害。平时,可以使用含有低防晒值的粉底,并常用戴太阳镜、打伞等物理防晒的方法。

营养过剩是现在很多都市人的通病,对皮肤也一样。化妆品中活性成分浓度过高,会造成肌肤的营养过剩,皮肤就像被腌制了一样,容易引起红疹、小脓疱、发痒。

春天敏感季,建议这类护肤品减量使用,并避免在短期内交错使用不同品牌的高活性产品(如精华),更不要超龄使用太过营养的产品,以避免营养过剩堆积在皮肤上,造成负面影响。

很多资料都表明,化妆品中的界面活性剂、防腐剂、香料是引发皮肤过敏的主要原因。现在,越来越多的人认为植物配方更为安全,却不知道天然活性成分更容易腐败,因此需要加入更多的防腐剂来保持新鲜。香料除了香,还会给肌肤带来更多的刺激。而界面活性剂,如果接触过多,也会让皮肤变得粗糙敏感。更为可怕的是,香料与防腐剂,都是极容易渗入皮肤角质障壁,直接被皮肤吸收的小分子物质,虽然在用量上有限制,但对敏感性皮肤来说,仍旧有引起发炎的可能。

一定要用,要选用无香味的,小包装的,保质期短的产品。洁面品,要选不起泡型的温和洁面乳。化妆水,要先摇晃一下,选起泡小,且泡沫很快消失的,因为这说明它含界面活性剂少。要选包装更科学的,能尽量避免细菌侵入的产品,少买广口瓶的产品。

家中:减少过度清洁

了解了一些肌肤过敏的常识,接下来就是我们如何正确对待我们的肌肤了。

过敏季节,过敏肌肤的MM经常会感觉脸部肌肤不适,或者是太干,或者是太油,或者有些痒,或者有些痛。因此,洗脸就成了正常的生理需要。感觉干的,认为多洗脸能保持脸部湿润。脸上油的,以为用洗面奶去油可以保持肌肤洁净。其实,都错了。

降低过敏的第一步,就是不要过度清洁。这是因为,你在做脸部清洁时,不但把灰尘垃圾洗掉了,也把肌肤本身的抵抗能力洗掉了;把油腻洗掉了,也会促使油脂分泌加快。

专家告诉我们:春季洗脸,不要使用清洁力很强的洗面奶,如针对油性肌肤的洗面奶等等。

另外,一天洗脸不超过2次;洗脸水的温度不能太高也不能太冷,温温的就好。

清洁面膜更是嫩薄肌肤的死对头,每月使用1—2次即可;更不能面部去角质类产品,待肌肤恢复正常再考虑使用;不使用带酒精或用起来滑滑的爽肤水(滑是因为加入了过多的界面活性剂)。

出门:少吃冷饮少吹空调

春天乱穿衣,也乱吃东西,好甜食的MM,这个时候就已经忍不住受到冷饮的诱惑了,一口冷饮下肚,怎一个爽字了得。可中医认为,食冷饮伤肺,肺开窍于鼻,肺主皮毛。因此过食冷饮,容易患过敏性鼻炎或得皮肤病,如湿疹、皮肤瘙痒等。

空调的普及,事实上降低了人体自身与环境抵抗的能力,更多地依赖空调,使人体不能正常出汗,而且冷热反复的转换,会破坏毛孔闭合和张开的能力,使人体自身皮肤的调节功能逐渐丧失,对自然界的感知、适应能力也会下降,湿疹等皮肤过敏问题自然会不请自来。

所以,无论你是湿疹肌还是健康肌,都要少吃冷饮,少吹空调。