



巴黎欧莱雅清润净透海水仙洁面露

倩碧匀净卓研淡斑双效精华露  
RMB350/100ml



兰芝致美紧颜密集修护面膜RMB265/5片

上海人对黄梅天再熟悉不过，不过即便如此，也常常在刚入梅时，手足无措。突然升高的湿度让皮肤倍感黏腻，不但心烦气躁，且红、痒、痘接踵而至。怎么办？



## Skin care 皮肤安心度过黄梅天

【文/李连幸 图/资料】

### 闷：挑质地、巧美白

奥洛菲肤安舒缓修护水

一场雨将下未下时，最难受！黄梅天最大的感受就“闷”，皮肤的呼吸都不痛快，不管干皮油皮，都快要放弃涂护肤品了，怎么办？

谨记，任何时候都不能忽视保养，这个后果可是承担不起的哦！尽管是黄梅天，你也不会一直待在自然空气中，办公室和家里的空调会像往常一样带走空气中的水分，如果你什么都不涂，就陷入了一种自以为湿度很高、其实皮肤已经极干燥的状态。换句话说，皮肤是怎么变差的可能都不知道。

不过，在又闷又热的黄梅天里，护肤保养也不能一成不变，略作调整有利于使用感受的提升，也能舒缓压抑、烦躁的情绪。如果不是敏感肌肤，倒不妨在护肤后的第一步爽肤水步骤，使用一些清爽、有收敛成分的化妆水，里面常常会添加一些让皮肤感到清凉、舒爽的成分。开了一个好头，后面的护肤会变得更容易。黄梅天里紫外线较弱，其实正是一个集中美白、淡斑的好时机；且大多数美白、淡斑产品的质地又相对其他产品来说更加清爽，也非常适合使用。像面膜类产品，会造成皮肤黏腻感的保湿面膜可以酌情减少使用，可取而代之的是具有深层清洁功能的泥类面膜，泥面膜也有各种各样的功效，比如保湿、去角质、净痘、美白等，可根据实际情况来挑选。

在根据质地选择产品时，一定要自己试过才去购买。有时候想象中的质地与实际可能并不一样。举个例子，大多数人认为保湿啫喱的质地一定是非常清爽的，但事实上，有些保湿啫喱仅仅只是看上去是“透明的”、“流动的”，但由于其中添加了大量的保湿成分，且分子量都较大，反而没有乳液的使用感更好。涂抹后皮肤能呈现哑光质感，既不油腻、也不紧绷的护肤品，才最适合黄梅天使用！



伊蒂之屋蜂蜜滋养润肤水

佰草集太极日焕颜露

### 湿：谨防微生物群紊乱

不管什么类型的皮肤，都不喜欢黄梅天。因为这不是简单的下一场雨让空气湿度增加了，而是连续几个星期的天天下雨、不下雨又如同一个闷箱子，衣服都不会干，何况皮肤！健康的皮肤需要一个适中的湿度环境，太干容易有皱纹，而太湿，就容易破坏皮肤表面“微生物群”的和谐！

常说的皮肤屏障功能指的是天然皮脂膜，却甚少提及“肌肤微生物群”。皮肤是人体与外界接触最大面积的器官，它每天都与自然环境中广泛存在的各种微生物直接接触，皮肤表面存在着一定量的微生物群，通常分为“有益菌群”和“有害菌群”。当皮肤遭受外界污染与细菌侵袭时，皮肤表面会有一个自身的防御机制，激活排除“异己”的生理反应。这就是“有益”菌落在战斗，它能保护皮肤免受有害微生物的侵袭，抑制有害病原，分解毒素，调节肌肤微生态平衡。但是，随着湿度的增高，“有害”菌群会变得活跃起来，皮肤表面的菌落平衡会被打破，当“微生态”失衡时，各种各样的皮肤问题就会大爆发。诸如痤疮、炎症、过敏等等。

如何在黄梅天里避免这类皮肤问题出现呢？一则是诸如控油、使用清爽质地的产品，尽量保持皮肤的湿度维持在一个健康的范围内。但也保不齐有时实在对湿度造成皮肤问题这件事无能为力。幸好，如今市面上有一些产品专门针对这个问题，通过类似于“益生菌”这样概念的技术、成分，来提高皮肤的自我防御功能，优化角质层微生态平衡，促进有益菌生长，抑制消除有害菌，同时激活肌体“免疫系统”，提升肌底细胞修复新生以及防御能力，全面提升皮肤的防御屏障。