

夏日高温让肌肤的情绪也变得躁动不安，不管是外出工作，晚上回家，还是晨起的时候，肌肤都容易有一种上火燥热的感觉。肌肤燥热不仅很难受，还会引起像是氧化加速、油光、痘痘、瑕还肤降温，不妨试试下面这些方法。



【IPSA茵芙莎】流金岁月保湿啫喱RMB350/35ml

Beauty 快降温！肌肤要“热老化”了

【文/李连幸】

初级版：舒爽，即刻冷却

若单纯从皮肤的感受上来说，高温天真的很难熬过。温度高，第一个就是加重出油，满脸油光，与防晒霜、粉底液的“互不相容”，会让你感觉满脸“浆糊”。有些人还会因为温度高，皮肤发烫，像是一种要出汗但憋不出来的感觉。这也是个“危险”信号，既可能会发炎，也可能会过敏。还有，千万不要忘了，让皮肤温度上升的最直接“凶手”是紫外线中的UVB，除了发烫，晒黑晒老也有它。

从情节轻重缓急来说，可能对非常棘手的“发烫”情况来看，喷雾降温法是最直接、有效的。例如雅漾、理肤泉、薇姿这些药妆品牌的“活泉水喷雾”，成分简单、温和、无刺激，气压式的喷头出雾细，水分在皮肤上挥发时，会带走温度，起到物理降温的作用。当然，出门在外，随身没有喷雾的时候，买一瓶常温的矿泉水，用纸巾湿敷一下也有相同的作用。是“常温”而不是“冰镇”，这是有原因的。好比人在满头大汗时吹空调容易感冒，肤温很高时，毛细血管充盈，冰水对皮肤来说不是舒缓而是刺激。

大夏天出门在外，要时刻注意自己皮肤的温度，也尽量别等到事后去补救，防患于未然更重要。譬如说，可以选择具有冰凉感的防晒喷雾来补涂防晒。既能加固紫外线防御，又能为皮肤降温。如果皮肤表面的油脂、脏污特别多，那可以使用多效合一（卸、洗、护）的卸妆水擦拭一遍肌肤后，再补涂防晒。在这个过程中，皮肤也能得到舒爽感。

巴黎欧莱雅清润多重活性云朵弹密洁面慕丝RMB110/150ml
佰草集晒后修护冰肌雪芙蓉RMB120/200ml

中级班：舒缓，补水镇静

能明显感觉到因为日晒皮肤温度上升了，这还不是最坏的情况，可能在你的即时补救措施之下，问题能暂时得到缓解。可能比较严重的是，自己都没感觉到肤温正在上升。

绝大多数人在夏天都会感到皮肤出油比以往厉害，于是会选择一些控油产品来护肤，化妆时也会更注重干粉的定妆。然而，在用了散粉或粉饼后却发现鼻翼上多出了好多翘起的皮。它们极不听话，怎么压都压不下去。这就是因为肤温上升导致皮肤脱水状况加剧导致的。只控油、不补水，皮肤就会变得干燥。长期干燥会让皮肤的纹理变得粗糙、质感变差。所谓一个夏天老三岁，这就是个不好的开端。

敷面膜，算是个比较有效的舒缓、补水镇静的护肤方法。面膜多种多样，夏天敷一些成分精简、以补水舒缓功效为主的面贴膜比较合适。皮肤会瞬间感到清凉，大量的水分、美容液成分去浸润、渗透干燥的角质，安静地敷上个15-20分钟，“强制”喂肌肤喝饱水，角质变得健康，所谓的炎症因子才不容易被激发。

可是，面膜大多只能在夜护理的时候使用，白天已经被太阳“烤”热的皮肤应该如何及时得到修护呢？除了提到的使用一些能即刻提供清凉感的产品进行舒缓之外（因为即刻舒缓类产品大多都无法真正补水），应对角质层“脱水”、“中暑”现象，可以随身常备一款保湿啫喱。透明质地的保湿啫喱，可以随时通过按压的方式为皮肤补充水分和油分。常见的用于化妆品中的高科技“微胶囊技术”，能把水分包裹在微胶囊里，在涂抹于皮肤之后破裂开来，释放水分。这样的好处在于，既不会造成皮肤油腻感，又能深入、慢慢地补水。这一步，可以在卸妆水擦拭、补擦（喷）防晒之前做。