

随着秋季气候渐渐转凉,自然界阳气渐渐收藏,阴气渐渐滋长,因此人体需补阳气。气候发生变化,肌肤内部也会产生像“蝴蝶效应”一样的影响。由于肌肤经过一夏天的紫外线强烈照射,以及高温的烘烤蒸发,已经处于极度疲惫期,各种肌肤问题频繁爆发,这时候的肌肤,急需深层的滋养与修护。

□本报记者 李善鸿

A

秋季肌肤问题多 干燥粗糙、过敏是常态

秋季天气干燥,肌肤也要承受因换季带来的各种困扰,比如干燥翘皮、暗黄粗糙、敏感……那么,秋季肌肤有哪些方面的不适?

据西昌市中医医院皮肤科副主任医师罗向京介绍,秋天是一个承上启下的季节。秋季气温下降,皮脂和汗水的分泌都会急速减少,但由于肌肤太干了,使得肌肤的水分逐渐蒸发,肌肤的表面就会缺少水分更易产生细纹,尤其是娇嫩的眼部肌肤,更需要特殊的呵护。

同时,秋季温度、湿度降低,皮脂分泌量减少,肌肤干燥、粗糙、角质化、脱皮。室内与室外的温差变化会促使肌肤疲劳,新陈代谢的功能衰退,皮肤会变得暗淡无光。

“秋天也是冷热交替的季节,经过夏天的酷暑后,人体会因长时间的暑气耗气伤津,机体容易阴阳失调。”罗向京说,秋天气候干燥、凉爽,加上体内水分不足,就会出现皮肤干燥、口干舌燥等症状。秋季植物花粉在空气粉尘中的含量很高,而此时人面部的新陈代谢加快,容易导致皮肤过敏。

B

给肌肤补水 要做到由内而外的修护

进入秋季,天气越来越干燥,这时我们就需要更丰润的保养,帮我们的肌肤锁住水分,提高肌肤自身对于外界的“抵抗力”。秋冬保养肌肤要做到由内而外的修护,这样才能让干纹、纹路、暗沉的现象慢慢转变消失。

“随着天气渐凉,人体新陈代谢也逐渐减缓。”罗向京说在饮食上要吃清淡食品,煎炒油炸尽量少吃,这种食品很容易在体内产生自由基,加速肌肤老化。可以多吃抗氧化食物来抗衰老,推荐常吃菠菜、莲藕、银耳,不仅能身体补充大量维生素,还能滋阴防燥。

可以适当增加空气湿度。罗向京表示,无论是在办公室还是在家里,都可以准备一台加湿器,它能有效降低空气的干燥度。如果没有加湿器,可以在办公室或家里的角落处放一小盆水,水的逐渐蒸发会产生水蒸气,水蒸气可以增加室

你的肌肤入秋了吗?

秋季护肤

补水是关键

内空气的湿度。空气湿度一旦高了,皮肤自然也会马上变得水润了。还可以在房间里放些湿润的植物,也有保湿和净化空气的作用,让你感觉清新舒适。

他也表示,秋冬季节容易犯困,除了锻炼身体外,还要保证充足睡眠,每晚十一点左右休息最佳,再搭配上好的保养品,才是青春不老的法宝。

C

补水护理 正确步骤需要认真执行

皮肤的好坏有遗传因素,但后期保养更为重要,而皮肤保养的方式则是重中之重,娇嫩肌肤的养成就取决于方法是否得当,你是否能够按方法认真执行。在美容院从事美容师多年的陈芳,凭借她自己的经验特向大家分享了一些日常美容护理的知识。

据陈芳介绍,洁面,也就是先用温和的卸妆乳、洗面乳将脸清洗干净,这样可以避免脏物堵塞毛孔,还能让后续保养品养分充分被吸收。二次清洁,是指洁面后涂上保湿化妆水,以平衡肌肤的酸碱值,补充水分,同时起到二次清洁的作用。

“定期去角质可以去除肌肤表皮老废细胞,促进皮肤的再生功能,这就是我

们所说的活血按摩,而按摩可以促进血液循环,让肌肤大口喝水,吸收养分。”陈芳告诉记者,同时她也强调,敏感型肌肤去角质需谨慎,可以听取专业老师的建议。

补水面膜是肌肤最好的“水分大餐”,敷上面膜后约15分钟后取下,以化妆水拭净或以温水清洗,而现在很多免洗面膜是完全不需再清洗的。涂好化妆水或敷好面膜之后,为了让肌肤留住水分,还需要一层防护膜,那就是面霜,当然面霜远不止锁水这么简单,好的面霜可以让肌肤再次深度补水,并吸收各种需要的养分。陈芳表示,如果是干性肌肤,最好使用带点油分的面霜,这样补水效果更佳。

D

选购护肤品 适合自己的就是最好的

很多人都知道某些知名品牌的护肤品很昂贵,而我们大多数人都认为昂贵的护肤品一定很好。其实事实未必是这样的。对于护肤品的选择,我们更应该是

只选对的而不是选贵的。那么,日常生活中我们该如何选购护肤品?

“选购化妆品的时候,首先一定要了解自己的肤质,才能对症下药购买到真正适合自己的化妆品。”陈芳说,无论是哪种类型的皮肤,都容易处于缺水状态。这时就需要选择一款适合自己肌肤的乳液或面霜,以锁住脸部的水分。油性皮肤应选用清爽的水质保湿乳液或面霜,以减少油脂分泌;干性皮肤缺水现象最为明显,所以应选用滋润型的乳液或面霜,以保湿肌肤,牢牢锁住肌肤中的水分,润泽不紧绷。混合性皮肤的特点是T区油,两颊干,可以采用分开涂抹的方法;T区油,就选用清爽的水质保湿乳液;两颊干,就选用保湿滋润型的乳液或面霜。

同时,化妆水对皮肤的补水作用不容忽视。清洁好皮肤后,使用补水润肤型化妆水,对脸部进行轻轻地拍打,这样可使肌肤能更快地吸收水分。也可以使用化妆棉敷于脸部较干燥的部位,用手指轻轻地按压至肌肤吸收。眼部肌肤比较脆弱和娇嫩,一不小心,就会长细纹和黑眼圈。尤其在干燥的秋季,更需要特别呵护。

延伸阅读

秋季护肤 注意避开这些误区

秋季既是肌肤问题多发的时间,也是美容护肤的好时机。在秋季,不仅需要做好日常的护理工作,也需要我们能够避开秋季护肤的误区,这样才能起到事半功倍的效果。本期,皮肤科专家将为大家提个醒,一起来看吧。

“秋季,许多人都会遇到皮肤干燥、脱屑的问题,这时候他们就会认为皮肤太缺水,必须要强力补水,甚至天天做面膜,其实这样做的效果反而会导致过度护肤。”西昌市中医医院皮肤科副主任医师罗向京说,其实肌肤出现这样的状况并不是简单的因为肌肤缺水,表皮之所以会觉得干燥,那是因为皮肤屏障受损,或者皮肤的天然保湿成分流失,导致自身的保湿能力下降了,水分流失过快。

罗向京表示,这时候应该做的就是

使用一些含有油分的以及具有修复作用的产品进行修复保湿屏障,另外还要注意保持环境的湿度,防止水分流失过快。让皮肤屏障恢复完成后,这些情况自然会消失。

据了解,一些人喜欢用皂基等强碱性的洁面产品洗脸,以为这样就可以有效的将油脂“刮”干净。却不曾想这样的做法会损害肌肤表层的皮脂膜,皮脂膜不完善了,皮脂腺就要加速油脂的分泌,导致更多的油脂涌出毛孔。

“真正的去油要做到不是频繁洗脸,而是从根本上控油。”罗向京说,其实最重要的是选择具有保湿效果的洁面品,给肌肤补充充足的水分,让肌肤恢复水油平衡状态。同时,用补水锁水的保湿乳液进行保湿肌肤,还可使用一些含酸类焕肤成分的产品来减少出油量。

本报记者 李善鸿

