



oleva+负离子水润黑面膜 RMB4198/25ml



丝芙兰玫瑰洁颜乳



SKINFOOD茶树舒缓调理乳 RMB100/135ml



大宝水润灵动洁面乳 RMB39

## Skincare 破解敏感肌密语

【文/李连幸 图/资料】

要问皮肤为什么一到春天就过敏，恐怕追根究底还是和很多人自己的护肤、生活习惯有关。一方面是身体的免疫力低，容易出现过敏症状（皮肤过敏其实是最表象的问题，这是身体在发出信号，告诫你要进行自我调整了），应当多补充含有维生素C的果蔬，多喝水，少烟酒、咖啡，避免晚睡等等；另一方面，是皮肤的“不稳定”状态，加速了从敏感肌到过敏症状的发生。

所谓的“不稳定”状态，指的就是突然间感到皮肤状态很差，毛孔变大、颜色变暗，摸起来粗糙，保养品涂上去总感觉不吸收，还有点刺痛感。这种“不稳定”的状态，如果不及时修护，那离过敏就真的不远了。如何修护呢？有四个步骤尤其需要关注：清洁、补水、舒缓、防御。看起来简单，但要扎扎实实地把每一步都做好，才能确保万无一失。

很多人都有这样的感受，温和的清洁产品常常“洗不干净”脸，因为低泡沫、不含皂基等强力洁净成分，会让人产生这种错觉。但在使用护肤品时，直观感受也十分重要，如果始终觉得自己的脸没洗干净，就会经常用手去挠，甚至会感到有些痒，也容易出现过敏症状。倒不如挑选一些适合自己的洁面产品，尤其是混合性、油性皮肤，并不一定要把皂基成分拒之千里。但在洁面之后要马上做好补水、保湿，这样就不会出现干、绷的情况了。温和、不含酒精、香料的化妆水和乳液是春季护肤必备。有品牌研发人员研究指出，当皮肤始终保持湿润的状态下，就不容易出现过敏症状，老化也会变得缓慢。化妆水和乳液就是确保皮肤始终保持湿润状态的关键。在皮肤“不稳定”的状态下，避免棉片摩擦肌肤，可以用手来涂抹化妆水和乳液。在涂抹后可以用双手手掌敷在脸上1分钟，促进保湿成分迅速渗透，皮肤质感亦会变得更好。

最后一步是防御，防御有两重意思。第一是指内在防御，比如现在很多主打维持肌肤稳定状态的精华，它们有抗氧化、舒缓、高保湿的功效，在春季作为皮肤调理非常好；第二，就是指防晒隔离，紫外线是所有皮肤问题的诱导因素，且春季花粉泛滥，也易诱发过敏，因而挑选一款有效的都市防晒产品很重要。

### 敏感肌春日Tips

- 1.用常温水洗脸；
- 2.少敷面膜，少用含有果酸、水杨酸成分及去角质类的产品；
- 3.简单保养，不叠搭同类产品，但并非不护肤；
- 4.油皮控油不能太彻底，要保持皮肤哑光水润感；
- 5.做好防晒。

### 敏感肌可以化妆吗？

可以，化妆品（粉底、彩妆产品）并不会进入皮肤里面，只要选择正规品牌的产品，敏感肌都可以用。但如果是在“不稳定”状态下，则建议挑选标注敏感肌也能使用的化妆品。如果是在过敏期，则避免化妆。



悠莱柔缓倍润喷雾 RMB100/50ml

一到换季就过敏，你的肌肤有这个困扰吗？春天天气『多变』，让很多本身就各种『隐患』的肌肤受不了了，在一些看似微不足道的诱导因素之下，过敏就会大爆发！



巴黎欧莱雅清润净白海水仙泡泡精华乳液 RMB160/130ml



碧柔卸妆啫喱



兰芝智护尽享防晒霜 RMB195/50ml



美丽加芬乳铁元气莹润尊享礼盒

