



人有情绪，肌肤也有。摸起来有『颗粒感』，但不像痘痘；既干燥暗沉，又爱出油；护肤一个不留神就『过敏了』。如此『躁动』的肌肤，应该如何使它安定下来呢？

Skincare 治愈“躁动”的肌肤

【文/李连幸 图/资料】

护肤的目标，就是要让肌肤始终保持一个稳定的状态。什么样的状态是稳定的、健康的？每个人心中都有这个答案——水油平衡、不长痘、不过敏、不粗糙，听起来很简单的肌肤诉求，都感觉很难达成。不妨先倒推一下，这些让皮肤变得“不稳定”的因素，常常发生在哪类人群中呢？水油失衡、长痘痘、容易过敏，这些问题是不是从青春期之后就一直伴随着你，快三十岁的时候，问题达到了高峰。所谓的“不稳定”，正是由年龄、肌肤损伤等客观因素引起的新陈代谢、自我修护能力变弱所造成的。有一种“说不清、道不明”，但皮肤就是不好的表象，那么，你就得赶快加把劲了！

怎么做？可不是随随便便买一瓶抗老、抗氧化精华就能完事的。让躁动的肌肤能够安定下来，是一种持续的状态和境界，想要达到这种境界，就要像练太极拳一样，扎扎实实地打好基础。首要的就是保湿，这几乎是所有的皮肤科医生和化妆品研发专家都在强调的。让角质层始终处于湿润状态，是治愈躁动的第一步！检查一下正在使用的护肤品，有没有一件有效的、专门用来保湿的产品，兼顾保湿功效的不算。如果没有的话，赶紧更换。无论是化妆水、乳液、面霜，都可以，目的在于建立皮肤的一个健康、水润环境。对皮肤特别干燥，或特别容易出油的人来说，每周做2次保湿面膜是很有必要的，记住，必须是保湿面膜，而不是其他品类的面膜。

治愈躁动的第二步是针对一些常见肌肤困扰的诱因，找到解决方案。比如舒缓和抗炎症，绝大多数敏感肌肤都很需要。随时都有可能引发肌肤过敏，诱因可能是疲劳晚睡、抽烟喝酒、用错产品等等，总之与身体免疫力息息相关。一方面，通过锻炼和营养的补充，提升身体免疫机能；另一方面，通过抗炎症产品改善皮肤的躁动情绪。两个方面要两手抓、两手硬。

严重的受损，需要长期特殊养护甚至加入医学手段治疗，日常生活中，也可以选用具有“修护肌底”效果的产品，及时缓解轻度的炎症，保持肌底健康稳定。在抗初老领域，我们所说的“抗躁动”，很大一部分就是保护和修护肌底。平时用到的“肌底液”“打底精华”，多多少少都会作用到皮肤基底层，起到一定的修护作用。如果从“肌底受损”的角度来看，反复长痘、严重敏感，都可能造成损伤，而受损也反过来加重皮肤各种问题，所以“修护肌底”，的确有必要而且有帮助。但“肌底修护”是一个漫长的过程，修护类产品即便有即刻的缓解效果，也不能把它和“急救产品”等同起来。比方说，敏感泛红时用微精华，问题很快缓解了，但不能因此以为，肌底精华只能在敏感时候急救，平时就用不着了。抗老领域的修护类产品，建议日常持续使用，起到“预防”和“巩固”的作用。这和皮肤受损或者敏感皮肤爆发时，使用的急救类修护产品，完全是两码事。



QA 生活周刊 × L

Q: 每天用化妆水湿敷能改善肌肤的躁动吗？

A: 湿敷有点类似于DIY护肤，无法说好或者不好。每天都用化妆水湿敷，显然最大的好处是化妆水用得快一点，商家则能多卖一瓶。实际效果能有多大？在T区湿敷保湿化妆水后，角质含水量高，底妆贴合度也会更高，的确有好处。但是否需要每天敷，或者说原本应该通过涂抹方法来使用的化妆水是否一定要通过“敷”才有用，这是值得个人思考的。

Q: 肌肤状态不好时，是否应该尽量少用化妆品？

A: 并无直接关联。必要的清洁、水、乳霜、防晒一样都不能少。只要用正规、有批号的化妆品，并不会伤害皮肤。

