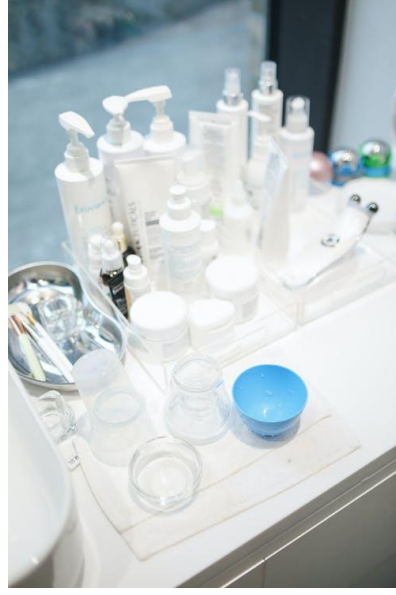


秋冬換季保養「3不2要」

資料整理 馬惠君/專技助理教授



秋冬的冷空氣總是來得匆匆讓人措手不及~隨著濕度、溫度的劇烈變化，肌膚的狀態也跟著不穩定，很多人都對自己的皮膚感到煩惱，特別是女孩，臉部的皮膚乾燥不但容易引起緊繃，還容易引起臉部的泛紅、脫皮、疼痛等問題！不只缺水、乾燥問題頻傳，敏感、粗糙老化更通通找上門！如何換季保養該怎麼做才能幫肌膚對症下藥、舒緩止渴？

圖片來源:<https://www.pexels.com/zh-tw/search/%E9%9D%A2%E9%83%A8/>

但冬季保養重點的首要規則其實很簡單，就是要給予肌膚多點關愛

保養品的選擇是依據肌膚的狀況來挑選，一般常見的膚質種類分為：

1. 乾性肌膚：

皮膚外觀薄，毛孔也不明顯，油脂分泌量較少，因為肌膚乾燥比較容易有產生細紋的缺點，所以在皮膚的保養上更不能大意，乳液可以選擇較為滋潤、濃稠型的，另外還可依照肌膚需求再加上乳霜或是油脂類的產品。

2. 中性肌膚：

皮膚油脂分泌量正常，肌膚彈性較好且不易有脫皮和皺紋的危機，保養上只需針對乾燥冬季加強保濕乳液和乳霜類產品即可。

3. 油性肌膚：

這類型的肌膚油脂分泌旺盛，毛孔略微粗大，角質層也比較厚，在皮膚的保養上要特別注意使用清爽容易吸收的保濕類產品，像是化妝水和凝膠、凝露等。角質過厚在冬季可 1-2 週使用一次去角質類的產品。

4. 混合性肌膚：

台灣濕熱的氣候大部分的人屬於此綜合乾性和油性肌膚的類型，因為 T 字部位鼻子、下巴和額頭中間的皮脂腺分泌旺盛，導致 T 字部位容易出油、但在兩頰反而容易乾燥，嚴重則會脫皮。建議可以分區進行皮膚的保養，像 T 字部位使用較為清爽的保濕凝膠或凝露類產品，兩頰或其他乾燥處使用含油脂性保濕效果較好的乳液或乳霜。

5. 問題性肌膚：

皮膚脆弱容易敏感、起紅疹，或是膚況不好、容易有青春痘的類型，都歸類於問題性肌膚。敏感型肌膚的保養品選用需特別注意成分，如果含有酒精、果酸、水楊酸、或是致敏性和過多香料等成分，反而造成刺激讓皮膚更敏感。容易長粉刺或是青春痘類型的肌膚，多數人以為是皮膚油脂分泌過多而不需要額外擦保濕類產品其實是錯誤的觀念，肌膚的出油量和角質層的含水量是完全沒有絕對的相關性，所以在問題性肌膚的保養上仍然要特別注意保濕，並適時使用乳狀或霜狀類的產品讓肌膚鎖住水分。

資料來源: <https://www.kingnet.com.tw/>國家網路醫藥



圖片來源: <https://www.pexels.com/zh-tw/search/%E9%9D%A2%E9%83%A8/>



1.不過度清潔

秋冬乾燥低濕的空氣迎面而來，會更導致肌膚含水量不足，在肌膚乾燥、脆弱的狀態下若是又一再地過度清潔、增加清潔次數，反而很容易破壞皮膚障壁，導致皮膚免疫力下降，同時出現敏感、紅腫、搔癢等症狀。專家建議，換季時節每天清潔次數一天不宜超過 **2** 次，通常早晚洗臉就已足夠，並選用成分溫和，洗後不乾澀、不刺激的清潔產品，更能有效減輕肌膚負擔感。

2.不使用含油量高的保濕產品

隨著乾空氣與濕度的變化，肌膚顯得更加乾燥緊繃，這時多數人都會使用含油量高、潤澤度高的保養產品來應急～但其實，這樣的做法更容易讓膚況拉警報！由於現在戴口罩成了我們的日常配備，再加上換季空汙的加劇下，在保養品的選擇上，建議以質地清爽、含油量低的品項做為首選，並依照肌膚狀況慢慢增加保濕量與保濕力，如此一來既能避免皮膚沾附髒汙、悶出痘之外，也能穩定膚況避免敏感問題產生。

3.不更換整套保養品

氣候換季過程，對於皮膚來說也是膚質轉換的交界點，這時切記不要太心急！延續前面提到的，保養品要循序漸進地增加保濕度，而保養品也絕對不要「一次換整組」！建議針對肌膚狀況，重點更換產品，像是換季眼周肌膚容易起乾紋，可以將精華型眼部保養換成滋潤型眼霜；又或者在睡前搭配一片保濕面膜加強補水，都是穩定膚質的好對策。



4.身體保養也要記得

照顧完臉部也別忘記身體保養！雖然衣服與褲子會大面積的保護我們的肌膚，但當整天處於汙濁空氣下、乾燥冷風撫上肌膚，不常保養的身體肌膚更容易因為乾燥而龜裂、髒汙附著而敏感暗沉～記得外出回家後要用溫熱水清潔，而後再使用無色素、無香精、無爭議性防腐劑的產品潤膚及修復，便能改善因肌膚保濕度下降造成的不適。



5.睡前保養要搭配香氣

除了環境光線、音量及氣味會影響睡眠品質外，換季變化大的溫度，也會影響睡眠品質！針對換季睡眠上的困擾，別忘了為睡前的保養增添儀式感，更能讓身體快速進入放鬆狀態。不光是薰衣草、洋甘菊精油香氣能有助於睡眠，像乳香、橙花、雪松等清新沉穩的木質調香氣與柑橘類的清甜精油香調添加在保養品中，也能達到放鬆身心、減緩肌膚疲勞的效果。

資料來源: <https://www.bella.tw/articles/skincare/31953>