



聰明保養 給妳好面子

文／整形外科美容中心 技術員 朱易虹

每當季節輪替，擁有乾燥肌膚與敏感性肌膚的人，常常會面臨兩頰嚴重缺水、皮膚水腫泛紅、肌膚薄弱、T字部位油亮、容易起小疹子等困擾，必須找出問題所在，逐一化解，皮膚才會變得水噹噹。

皮膚保護層在冬天更為脆弱，鎖水能力不足，造成水分流失極快，如果沒有及時保養，皮膚對內在、外在環境的抗壓性低，敏感現象會更加明顯。皮膚不健康，塗抹再多瓶瓶罐罐的保養品，只會加重它的負擔而已。

選用保養品，適合自己的最好

皮膚護理的第一線，就是要有正確的保養概念。保養品不需要太多，應針對個別需求，適合個人膚質為主，等膚質穩定之後，再來加強保養也不遲。若能尋求專業醫師建議或

專業人員的協助，做深入的肌膚檢測與評估，好好討論整體治療的方向，相信可以在最短時間內，讓你看到鏡中的自己也不由得眼前一亮。

臨床上，我們會根據問題肌膚的種類，推薦「醫療級」的保養品。醫療級保養品的特點是有著完整研發團隊，經過長時間臨床研究或實驗，由專業醫師確認產品的有效性，才會加以開發推廣。許多敏感性肌膚在使用醫學美容產品與各項微整形、雷射、脈衝光以及護膚療程之後，獲得明顯改善。

早晚洗完臉，保養重點大不同

皮膚乾燥又屬於敏感性肌膚者，此時一定要了解「補水」的重要性。早晚使用的保養品要有所區別，例如早上洗臉，建議選擇不含皂鹼配方的洗面乳，利用按摩技巧，不拉



扯肌膚紋理，以劃圓圈方式輕柔清洗，維持30-40秒。倘若清潔得太匆促，毛孔內的污垢不容易洗乾淨；清潔過久，又會增加肌膚血液循環，反而容易將污垢帶入肌膚底層，所以時間要拿捏好。

正確洗臉是保養前非常重要的一環，洗乾淨了，用毛巾或面紙輕輕壓乾，選擇有鎮定舒緩作用的化妝水輕拍臉部，再塗抹含有玻尿酸（Hyaluronic acid）、尿囊素、神經醯胺（Ceramide）、精胺酸、絲胺酸等特殊配方的保養品，強化肌膚對外界的抵抗力與保水能力；接著使用含有麴酸（Kojic acid）、維他命C誘導體、菸鹼醯胺（Niacinamide）、傳明酸（Tranexamic acid）等美白配方的產品，阻斷或抑制黑色素形成，對抗紫外線的刺激；最後一步則是選擇SPF30以上的防曬隔離乳，使肌膚不受紫外線的傷害。

晚間洗臉，建議選擇含界面活性劑較低的卸妝產品，例如卸妝水、卸妝乳、卸妝凝膠等，都是敏感性肌膚的優先選擇。在特殊保養的部分，可以選擇抗敏修護保濕面膜產品來加強，使玻尿酸鈉、精胺酸以及膠原蛋白等有效成分在肌膚形成保護膜，面膜敷了20分鐘後，稍做按摩，促進血液循環，拿取面紙輕拭之後，再用抗敏保濕乳霜或乳液塗抹均勻，達到完整的鎖水效果。

上述程序持續3個月以上，必能有效改善肌膚乾燥問題，敏感性肌膚也會重拾穩定狀態，給足妳想要的「面子」。

並非每個人天生都能擁有完美的肌膚，但是藉著後天的努力，建立肌膚保養觀念並付諸行動，越變越美指日可待。🌿