

明媚春日 出游要养颜 抗敏有三招

春回大地，万物生发。大连已进入真正意义上的春天，然而，春季同样也是许多敏感肌肤人士最烦恼的时期。气温忽高忽低、忽冷忽热，外加花粉飞扬，都容易引起皮肤敏感。加之，赏花季节的到来，也使得出游人数骤增，也易使皮肤很难适应季节的变化而变得易过敏，造成外出时经常出现灼热、血丝明显、泛红甚至湿疹的现象。那么，在这样的一段时期，敏感肌的人士怎样可以避免肌肤过敏呢？正确的护肤方式，尤为重要。



因此，建议尽量选用温和不刺激的清洁产品，以免造成肌肤问题及产生痘痘恶化的情形。

方法3 适时更换护肤品、防晒不能忘

有人提出疑问，许多在冬季用得好好的化妆品，换季时使用却出现了过敏现象，这是为什么？

其实，这也是春季常见的现象。因为春季空气中的过敏原增加，导致化妆品过敏现象越加明显。很多人都会出现皮肤粗糙，出现色斑等情况，也就是所谓的化妆品过敏。

除了空气中的过敏原之外，化妆品中的某些成分同样会引发皮肤过敏，对皮肤细胞产生刺激，使皮肤细胞产生抗体导致出现过敏的现象。

A.别用太热的水洗脸

不但如此，平时如果使用化妆品不当，同样会导致出现过敏问题。因此，遇到这种情况时，应当停用化妆品，对皮肤进行观察和保养护理。在此期间，不要用太热的水洗脸，以免刺激皮肤。

B.春季更要注意防晒

同时，别忘了要做好防晒措施。虽然，现在还感受不到夏季的炎炎烈日，春风吹来温度也很舒适，但这只是春天的假象。

现在的天气干燥多风、紫外线强烈。若不注意防晒，使皮肤过多暴露于紫外线下，敏感肌肤会更加泛红，受到伤害。两三个肌肤代谢周期过后，到夏天就会出现晒斑。到那时再想补救，就为时已晚了。

春季养颜小贴士

1.过度清洁是引发过敏的一大因素。肌肤表面的角质层越薄，肌肤的抵抗力越差，所以洗脸要有个度。

油性肌肤每天洗脸不要超过3次；干性肌肤可在早上用清水洗脸，晚上使用洁面乳；中性肌肤要根据不同区域，适当增减揉搓力度，避免对肌肤过度拉扯。

2.水和油是肌肤抵御干燥的重要武器，含有酒精的化妆水会带走肌肤中的水分和油分，使肌肤更加干燥、敏感。

因此，要选择性质温和、有舒缓作用且不含酒精、香料的爽肤水。轻弹后让肌肤吸收，避免用力过度造成刺激。

3.换季时节，要多摄取维生素A、C及E等，这些营养物质能促使肌肤健康，提高肌肤防御力。

文据《信息时报》图YOKO

美丽链接

春游途中 别让皮肤问题坏了好心情

人间四月天，春光越发明媚，就算你是勤勉的工作狂也无法抵御大自然的邀约，然而，在旅途中，肌肤的内在节奏被打破，不断冒出的种种问题，很容易影响出游的好心情，在出发之前，先来了解一下对应方案吧。旅途中，随着环境、气候等因素的改变，你的护肤方法也需要及时调整，尤其是当肌肤出现“危险信号”时，更应该及时查找问题并采取有效的解决方案。



一、强化血液循环按摩 解决经济舱肌肤综合征

旅行尤其是长途旅行中狭小的经济舱座位空间，会使血液循环变差，肌肤出现晦暗和浮肿现象，严重的还可能导致轮廓感的模糊，解决这一问题，应使用强化血液循环的产品，并配合提升面部肌肉的按摩方法。

1.柔润额头

温热双手，在额头上涂上足量的面部按摩霜，从眉间开始由下而上往太阳穴方向画圈按摩。

2.促进眼周循环

在眼周涂上足量的眼霜，由内眼角往眼窝至眼尾方向轻柔按摩，并用指腹在眼头、眉骨下方和眼尾处等淋巴位置用力按压三秒。

3.去除嘴角暗沉

保持微笑，从下巴开始朝嘴角和唇峰方向轻轻按摩。

4.提升面颊

分别从下巴、嘴角和鼻翼三个位置开始，朝着太阳穴和耳朵下方网上画圈按摩，然后稍微用力压耳垂三秒。

5.收紧下巴轮廓

双手握拳，用手指关节从下巴起沿着脸部轮廓向上提拉，最后以温热的手包裹面部半分钟。

二、放下遮光板 防止机上晒伤

当飞机起飞后，放下临近的遮光板，就能降低百分之八十以上的晒伤可能，也会避免晒斑的加重。

并且涂抹好高倍防晒霜，高倍防晒霜的涂抹原则是“少量多次”，即将足量的防晒霜分两到三次涂抹，每次略等片刻，等待皮肤吸收或者形成至密的防晒膜，这样涂抹到足量也不会发白。

三、活用眼霜 解决旅途年龄细节

旅途疲劳加上所处的干燥环境，眼角和嘴角的小干纹、两颊小皮屑，法令纹加深等“增龄细节”，纷纷冒出来，让你一下子老了五岁。

怎样外出少带护肤品的状态下解决这些脆弱部位的恼人问题？活用眼霜十分重要，在旅途中既要当眼霜用，还可以当法令纹按摩霜，脆弱双颊拯救霜用。

四、化妆水拭脸 拯救肌肤柔软度

旅途中肌肤容易变得干硬，很可能是因为旅行地是一个硬水地区，这一地区自来水中矿物质的含量很高，残留在肌肤上的矿物质可能夺去肌肤中宝贵的水分，导致肌肤的柔软度下降。

这时候，若脸不太脏，可以采用化妆水拭脸代替自来水洗脸，你会发现，使用含有氨基酸、玻尿酸、植物性保湿成分的精华拭脸，肌肤的柔软度很快就能拯救过来，并且上妆也容易多了。

五、饮食调理 避免与痘同行

为什么平时难得发痘，以出门旅行就不停长痘痘呢？

这是由多方面原因造成的：

首先是交通工具里干燥的内环境让你的皮肤产生错觉从而生产出更多的油分，只有适时补水，才能减少内油外干引发的痘痘；

其次是出门饮食不规律，水果蔬菜吃的少，烧烤、膨化油炸食品导致身体脱水的饮食吃的多，导师便秘型痘痘。

最后是环境变化引发的内分泌变化，比如去一个语言不通的地方旅行，人的压力会直线上升，导致眉心下巴冒痘。

文图/YOKO时尚

方法1 勤换洗 除螨 远离过敏原

肌肤过敏大多是因为接触了过敏物质。在春季，过敏原和花粉会伴随衣服等随身物品进入皮肤，因此，及时换洗晾晒衣物，可以降低过敏风险。

从户外锻炼或是刚回家时，要尽早洗澡。漂洗过敏原对皮肤的伤害。此外，沐浴还可冲洗掉花粉、霉菌孢子，缓解皮肤瘙痒。

值得注意的是，这段时期应不时对枕头被褥进行除螨，减少螨虫入侵皮肤的几率。

方法2 保湿是重点 清洁要温和

皮肤角质层比较薄的人会比较容易皮

肤干燥，并有淡淡的红血丝，建议把护肤的重点放在保湿上。

A.选含有芦荟、金盏花等舒缓成分产品

春天在挑选保养产品时，建议先选择含有玻尿酸、甘油、尿素、神经酰胺等保湿成分的产品，然后再搭配上舒缓镇静的成分，像是芦荟、金盏花、甘草酸钾等，让肌肤在换季的同时，能够减少干燥脱皮、泛红等敏感现象。

B.少用清洁力较强的洁颜产品

许多女生因为喜欢使用清洁力较强的洁颜产品，因而导致皮脂膜过度清洁，再加上季节气候变换的影响，而让肌肤容易产生干燥、过敏、红疹等问题，痘痘情形也会因而更加严重。

美丽贴士

春季踏青 晒黑咋办

春天很多人出去踏青，春天就要开始防晒了，春天的紫外线也是很厉害的，不知不觉你就会晒黑了。想要在晒后快速美白回来是很大的一个难题，但是呢不用着急，小编这边有快速美白回来的技巧。下面我们一起来看吧！

1.产品辅助防止肌肤继续黑化

想要全面美白，目前是没有一个成分是可以实现的，但是我们可以护理中，选用具有阻断黑色素小体向角质细胞传递的途径，就可以防止肌肤继续黑化的，例如烟酰胺、4MSK等成分。

2.定期清除老旧角质

很多人在晒黑后都有类似的感觉，好像肌肤表层长出了第二层肌肤一样，干涩暗沉，这是因为日晒造成了黑色素和老旧角质的融合，要想快速美白，首先要将这些老旧角质去掉。要注意的是，去完角质后，不要立刻涂抹美白产品，先涂抹一层乳液，铺滋滋润新“露出”的角质，减缓美白产品的刺激，日后再正常护理。



3.化妆水加强细胞营养

一款优质的化妆水可以加强肌肤的角质细胞的修复，加速后续营养的吸收，例如含有维生素群、氨基酸、矿物质、抗氧化物等成

分，让新生的角质层在视觉上更加美观。

4.精华液敷脸更速效

用面膜纸用蒸馏水或无表面活性剂的化妆水沾湿，然后滴入5-10滴优质的美白精华液，再把面膜纸敷上，如果效果更加明显的话，可以再贴上保鲜膜加持。这可以针对局部敷，也可以让适合经常出差的人快速恢复活力肌。

5.巧用舒缓喷雾

晒后如何快速美白的关键在于建立一套迅速为肌肤降温的机制，而喷雾无疑是最好的选择。在此类的产品中，温泉水配方的舒缓喷雾无疑是最好的晒后降温，具备完美的收敛镇静功效的产品。

肌肤每28天呈现一个新陈代谢周期，美白也是在28天以后才能看到效果。所以，对于美白不能追求夸张速效的白，因为往往产品名称能快速美白的，其隐藏的风险也越大，一定要注意产品中是否含有危险分子汞、铅等，千万不能为了变美而成反效果。

文图/三九健康