

春季皮肤的保养

韩建英

(中国日用化学工业研究院, 山西 太原 030001)

摘要: 介绍了春季护肤的一些常识, 春季护肤需要注意的几个问题, 以及春季美肤的几种方法。指出春季养肤的关键是抗敏、防晒和保湿。春季护肤的重点有很多, 对春季颐养的规则进行了一些介绍。

关键词: 护肤; 活性成分; 春季

中图分类号: TQ658.2 **文献标识码:** D **文章编号:** 1006-7264(2012)03-0042-05

春天的气候让人又爱又恨, 爱的是她唤来花的绽放, 恨的是她让肌肤容易敏感。春季皮肤的新陈代谢逐渐加快, 皮脂和汗液的分泌越来越旺盛。由于春天的温度和湿度都很适宜, 这个季节的皮肤是非常美丽的, 显得更加白皙、滋润和有光泽。然而, 春天的皮肤抵抗力最差, 很容易受到外界有害因素的侵害。为了增强抵抗力, 减少皮肤问题, 需要在皮肤护理和饮食起居中多加注意。很多人都不知道春季应该怎样护肤, 现介绍一些春季皮肤的保养, 春季护肤, 让肌肤在这个春季开始美起来。

1 春季护肤常识

春天, 皮肤的新陈代谢逐渐加快, 皮脂和汗液的分泌越来越旺盛。春夏之交, 油性肌肤会更油腻, 气温越高皮脂腺分泌越旺盛, 容易诱发痤疮。为了促进面部肌肤新陈代谢, 除了借助春天温暖的阳光外, 还可进行面部蒸气浴和面部健美按摩等方法, 以促进头部血液循环, 增强皮肤弹性, 减少皱纹产生。

1) 日常基础清洁的作用在于清除多余皮脂、美容品的残余, 防止污物在毛孔口堆积。

春天气温升高, 皮脂分泌会变得较活泼, 面疱之类的小痘会变得较活泼, 常常会悄然露面。为了保持面部皮肤的光滑, 最好仔细洗脸。对于健康的皮肤来说, 可早晚都使用温和的清洁品洁面, 对于在水质偏硬地区的人来说, 清洁品中的某些成分还有助于软化水质, 除了能增加洁肤效果, 还有助于提升后续保养品的渗透。洗脸要选择适合自己的洗面奶, 最好使用成分天然、质地温和的洗面奶。在使用前, 多用手指

按摩面颊, 促进血液循环, 使面容更加红润、亮泽。

2) 随着春天气温上升, 肌肤细胞更替加速, 厚厚的角质层不再担任抵御低温的重任。去除多余的角质, 是春季护肤不能忽略的关键一步。去角质的主要作用在于除去没有及时脱落的老废细胞, 保持毛孔畅通。皮肤表皮最外层的“老废角质”并不像“砖墙”那么坚韧, 一旦摩擦力度过大, 就会划伤皮肤, 反而影响保养效果。去角质的方式很多, 包括物理磨砂和使用酸性保养品等。去角质的频率视肌肤类型而定, 油性肌肤 1 周 / 次, 干性敏感性肌肤 1 月 / 次, 混合性肌肤可分 T 区和 U 区按照不同的频率分别做角质保养。有规律地去角质可以令肌肤柔滑有光泽, 吸收营养成分更快更彻底, 有效唤醒肌肤的活力。

3) 春天色斑最易发作和加重。经过冬天的雪藏, 皮肤已习惯弱紫外线环境, 紫外线突然加强, 让皮肤无所适从, 不但会长出新色斑, 还会让淡化色斑死灰复燃。其次, 春天晴好的天气让人心情开朗, 会毫无遮掩地进行户外活动, 纵然脸上的色斑像“雨后春笋”一样冒出来。肌肤的新陈代谢不通畅, 角质的水分不足, 表皮肌肤变硬, 肌肤表面残留了不必要的物质(老化的角质), 受紫外线的影响, 表皮肌肤的水分不足, 色素沉积引起肌肤灰暗。

人们往往只有到了炎夏, 才会想起紫外线的存在。其实在春季, 紫外线就已经开始对皮肤进行伤害。尤其在中午 11 时至下午 3 时这段时间, 紫外线的强度比你料想的要高许多。紫外线很容易促使雀斑的生成和黑色素的沉积, 因此天天防晒也很重要。

4) 市场上初期抗老化的美容护肤产品琳琅满目,

很容易挑花眼，不管挑选哪一款，能彻底让皮肤吸收才是关键，因此，一定要选适合自己的，而不是贵的。

5) 空气湿度降低，皮肤角质层不能及时调节保湿因子，而油脂腺的活跃能力也在降低，脸上的油分便会减少，因此皮肤就容易绷紧，在眼下及鼻旁更容易出现细纹。做好保湿可防止细纹的产生。有些人一发呆就喜欢用一只手托着下巴，这种用手托着下巴的方式，挤压皮肤容易出现皱纹。皱纹的形成，缺水是一大原因。要做好保湿，就是要让肌肤维持多些水分，这样才能减少干燥引起的细纹。补水之后涂上抗皱精华，再以手指垂直纹路轻抚。另外，发呆时换一种托腮方式，反倒能提升脸部肌肉，用大拇指放在耳后，其余4指贴在脸颊，轻托起耳朵。

6) 眼部的皮肤真的相当脆弱，肌肤衰老最可怕的是眼袋，眼部的第一条皱纹往往都从这里开始，脸上明明没有皱纹，一有眼袋就足以让女人看上去衰老8岁。其实除了天生因素，很多眼袋都是由眼部浮肿导致的。如不健康的作息、睡前喝水和枕头过高，几乎每天早晨眼部都有浮肿，浮肿慢慢随年龄的增长，变成了眼袋。但只要早早呵护眼周皮肤，就大可不必这么紧张，所以特别需要在护肤程序中加入消除眼部浮肿和眼袋的产品。每次涂抹眼霜，先均匀平铺在眼周，然后用手指按压眼头、眼眶、太阳穴和眉骨几个穴位，再由外向里轻轻拂过下眼睑，这个动作可以减轻干纹，最后，蘸上眼霜，在外眼角轻拍，给爱笑的眼睛加餐。眼部特别娇弱，最难抵抗外界的伤害。如何让它变得坚强点，那就要做眼部按摩操，要像锻炼身体一样来锻炼眼部肌肉。将食指和中指做V字形，撑开眼框，力度不需太大，然后紧闭双眼，再用力睁开，反复这个动作，每天坚持3 min，眼周有点酸酸的，不过却非常有效。

7) 平时经常用面霜直接涂在颈部，不过实际上颈部皮肤与面部截然不同。面部产品的养分很有可能颈部根本不吸收，敷在表面更加油腻。而专门针对颈部的提拉产品，不但能改善颈纹，同时还可防止双下巴的形成。涂抹时，由下而上，让营养吸收；再由上至下，由淋巴位置轻抚到胸膛；最后一步，沿颈纹纵向按摩。

8) 即使烦恼时，也请扬起嘴角，因为这样眉头就会自然放松，不会形成难看的川字纹。川字纹一旦形成，不但会令人看起来老10岁，而且还会看起来像个凶巴巴的小婆婆。平日护肤时可以用抗皱精华，

在眉间凹陷的地方加重按压，然后垂直90度按摩川字纹，舒展眉心。阳光强烈的日子，出门别忘了戴墨镜，因为强光也会刺激你皱起眉头的。

2 春季护肤需注意

春季天气变暖，尤其是北方湿度低、风沙大，所以肌肤最易缺水干燥。春季各种细菌、真菌在温暖的季节里开始滋生，所以皮肤的抗菌保洁也变得特别重要。毛绒织物易产生静电和导致过敏现象，所以春季养肤保湿、防菌、抗敏是3个最关键的问题。一年之计在于春，想要为完美肌肤打下基础，就必须马上行动了。

2.1 警惕春季皮肤过敏

春暖花开，空气中的花粉、灰尘和细菌都随着阵阵春风到处飘扬，很容易随着人的呼吸和皮肤的新陈代谢成为人体的过敏源。此外，早春温度变化比较大，而且还有冬季遗留的干燥因素，所以皮肤的保湿功课不能少，否则也会出现类似秋冬季的蜕皮现象。

为了减少皮肤过敏，尽量不要用一些特殊功效的护肤品，如祛斑、换肤和强效美白等产品，这些产品含有的特殊功效成分一般对皮肤刺激较大，如换肤产品就多数含有刺激性的果酸成分。

2.1.1 果酸美容

什么是果酸？果酸就是从各种水果或酸奶等天然物质中萃取出来的有机氢氧基酸，包括葡萄酸、苹果酸、柑橘酸及乳酸等。它的学名叫 α -氢氧基酸，简称为AHA。所以，在了解果酸时应该明白这样2个概念：首先果酸是一种酸；再者果酸是天然物质中提炼出来的有机氢氧基酸的统称。一定浓度的果酸能以酸蚀作用促使角质层脱落，达到代谢换肤的作用，但对皮肤来说是一种刺激，浓度过高时，使用者还能感觉到明显的刺痛感，继而红肿、过敏和发炎。果酸美容最本质的原理是因为它是一种酸。酸作用于皮肤，就会有一定的腐蚀性，从而使表皮发生不同程度的剥落，而表皮剥落了，新的表皮又必然要长出。

这种简单的原理换成科学的说法，就是果酸产品可以减少皮肤角质的聚合力，促进皮肤的新陈代谢，于是，一些老化的角质层剥落了，新的表皮细胞又长出来了，皮肤就变得细嫩一点。并且，在老化的角质层剥落的同时，自然而然也会把一些浅表的暗斑、青春痘、粉刺、沉淀的色素和细小的皱纹等一并去除，所以就谓之美容换肤了。也正是因为果酸是一种

酸，所以果酸换肤又叫“表浅化学换肤术”。

果酸美容的作用非常有限，而且也不能与吃水果有美容作用相提并论（况且，吃水果也不一定就有美容作用）。假如将硫酸、硝酸和醋酸等酸类物质调配至一定的浓度再涂到皮肤上，也可以起到与果酸同样的作用。

2.1.2 果酸的副作用

果酸也有副作用。有人认为，果酸美容只不过是果酸产品涂在表皮上，即便有副作用也可以及时制止。所以只要被涂抹的部位没有伤口、湿疹、疱疹和疣等病灶，都可以接受果酸换肤术。但实际情况并没有这么简单，一是果酸的浓度掌握不好会灼伤皮肤，即使停用，灼伤性损害也不可能立即停止；二是果酸具有抗原性，皮肤吸收后照样可以引起过敏反应。

2.1.3 果酸的过敏反应

果酸其实是好几种化学物质的统称，如存在于柑橘类中的柠檬酸，苹果中的苹果酸，葡萄酒中的酒石酸以及甘蔗中提炼的甘醇酸等。而市售的果酸产品虽然绝大部分是甘醇酸或其他果酸的不同组合，但通常情况下并不精确地标示是以哪一种果酸为主，只是以AHA涵盖之。这就为过敏反应埋下了隐患。过敏以皮肤潮红、水肿、渗出、发痒或湿疹，甚至溃烂等局部反应为常见，但也有少数人会有全身反应，如哮喘、喷嚏和会阴水肿等。

2.2 更换护肤品

春季最好也为护肤保养品换季，但不是统统换掉，比如一些霜剂、乳液和凝胶状的护理用品，能让肌肤保湿之余又不会有太大负担。但一些特别为干燥冬天补充油分的护肤品，就一定得暂停使用了，否则会让暗疮、皮疹有可乘之机。

2.3 补水多多益善

春天到了，天气逐渐潮湿，不少人就开始疏忽保湿的步骤。其实“女人是水做的”这句话永远是保养圣经，防敏感治标又治本的方法还是补水。水是镇静皮肤最好的方法，春季更要使用安全有效的护肤产品，保持敏感肌肤的水分，涂抹型面膜就是一种很好的选择。春季缺水的原因有很多，需要有针对性地补水，才能达到理想效果。如果在洗脸后常感到皮肤微红，有刺痛感，或在空气不好的场所里，脸颊或眼周都很容易感到痒痒的，那很有可能是由于浅薄的角质层不能够保持住足够的水分，因而日常保养中加强保湿非常重要。春季除使用含保湿成分的化妆水、护肤品，还应定期做保湿面膜。如果习惯在洗脸后只拍上

化妆水就出门，那么外部环境干燥会使肌肤缺水，乳液对这类型的皮肤缺水有明显的缓解作用。如果未到夏天已经感到油光满面的人，还不时遭到粉刺侵袭，或者T区特别油，但脸颊很干，这类水油不平衡的肌肤常常需要用补水效果更强的精华产品，再加上补水乳液来调理。

3 春季美肤的方法

春季养肤的关键是保湿、防晒和抗过敏。

1) 每日晨起，空腹喝一杯温开水，让肌体循环系统充分活跃起来，这是保湿计划中的第一杯水。

2) 用接近体温的温水洗脸，使用性质温和的洗面奶，以防止刺激春季变得逐渐敏感的肌肤，注意要将洗面奶冲洗干净。

3) 用冷水轻轻拍打肌肤，一方面让肌肤增强抗御能力，另一方面代替爽肤水，以避免对娇嫩肌肤的过多刺激。

4) 待肌肤变得滋润光洁，轻涂一层营养型面霜，在眼部皮肤周围用同品牌的营养型眼霜，唇部则用营养防裂滋润唇膏。

5) 白天要多喝水，如面部易生斑点或肤色易变暗黄，应避免喝茶或咖啡等有色饮料，以清水为佳。

6) 午餐应吃富含营养的食物，如豆类、鱼和新鲜的时蔬等。饭后吃一个红苹果，会给肌肤提供维持白皙、健康和弹性的多种维生素和微量元素。

7) 下午1时左右，空气是一天中最干燥的，为了给肌肤适时补充水分，可随身携带水分补充剂，将其喷洒在裸露的肌肤上。

8) 下班回家后的第一件事是用温水彻底清洁面部肌肤，可用杀菌作用较强的洗面皂。但洗脸后一定要用滋润乳充分滋润肌肤。

9) 晚8点~9点是肌肤状态相对平衡期，可做补水保湿面膜，也可根据肌肤状况的需要做彻底清洁面膜、补充营养面膜、恢复弹力面膜和去皱面膜等。做面膜时间应不少于15 min。

10) 睡前再次用温水洗脸，已长有痘痘的肌肤应遵医嘱在睡前涂用去痘膏。每年春季都会过敏的肌肤应涂上一层安适肌肤的药膏，而那些一向健康的肌肤则应防患于未然，涂上具有抗菌配方的营养夜霜。

4 春季应对的方法

当微风轻抚大地，春暖人间，各化妆品品牌的美白

防晒新品也接踵而来，而人们对于肌肤美白防晒的追求也日渐升温，面对日新月异轮番主推的各款美白新品，需要找到专属于自己的肌肤类型的美白防晒攻略。

4.1 经常化妆的肌肤

经常化妆的肌肤，易受彩妆的伤害、色素沉着和干燥。因而防护的重点是使用隔离彩妆或美白保湿产品。隔离+美白，春季养肤双管齐下。

彩妆本身并不伤害肌肤，而且现在各大彩妆品都在推陈出新，更多含有科技护肤成分的彩妆品反而帮助保养肌肤。伤害肌肤的是不当的彩妆使用方法，比如卸妆不彻底，长时间带妆（超过8h），使用过期彩妆等。这样日积月累就形成了皮肤色素沉着、肌肤粗糙，甚至敏感长痘的情况。

对于这类肌肤的春季养肤秘诀，首先是要做好彩妆的隔离工作。在上妆前使用高倍的隔离防晒品，能达到隔离彩妆伤害的目的。每晚做好卸妆，卸妆后再用洗面奶将残留的彩妆再清洁一次，这是对于经常化妆肌肤的最重要的一步保养。在精华程序中，加入美白精华，能防止色素沉着，令肌肤始终白皙。

4.2 长时间逗留在空调房里

在空调房里逗留时间长，由于受辐射、干燥和压力等的影响，导致肌肤易过敏、暗沉。肌肤防护的重点是隔离辐射和美白保湿。

长时间呆在空调房的人通常都是白领，每天工作节奏飞快，精神压力巨大，再加上长时间受空调和各种电脑、电器设备的辐射，要想保证肌肤理想状态是很难的。最佳的防护首先是要使用隔离霜，不单是隔离电器的辐射，也是隔离日光和电灯的辐射。其次要做好保湿工作，在办公桌上常备一款保湿喷雾，疲倦的时候轻轻一喷，让肌肤瞬间补水，还能起到提神醒肤的效果。夜晚同样要注重美白工作，压力大的肌肤通常都容易晦涩、暗沉，美白精华能有效地改善这种状况。

4.3 熬夜后肌肤的护理

有些人由于种种原因喜欢经常熬夜，熬夜后的肌肤显得晦暗而没有光泽，而且容易长痘痘，且熬夜过后整体的气色免不了会掉一大截。如何解决熬夜后肌肤的护理问题？针对此问题可在熬夜前先敷保湿面膜来小小预防一下，然后在睡前使用具有修护功能的乳霜，之后再敷面膜加速保湿，能够快速恢复好脸色。另外，熬夜后想急救时，可使用水洗式冻膜或生物纤维冻膜，因为冻膜服帖性强、蒸散速率低，不用担心

会愈敷愈干，可以好好将精华完全灌溉在肌肤上。最好的敷面膜时机就是早上上妆前，可以为妆前打底呈现最好的肤况，完美迎接新的一天。

4.4 肌肤长时间暴露在户外

长时间在户外作业，肌肤受紫外线伤害、污染物伤害以及粉尘的伤害严重，因而要对肌肤采取隔离紫外线、污染物和粉尘措施，对肌肤的美白保湿重点防护。

长时间暴露在户外的肌肤最容易受伤害。因为它比任何时候的肌肤都要更多地接触到紫外线和各种城市污染物的侵害，所以防晒隔离的工作要全面进行。紫外线包括紫外线A和紫外线B，紫外线A会导致肌肤老化，紫外线B会导致肌肤变黑。选择具有防晒因子SPF和PA两种防晒功能俱全的防晒隔离产品才能全面保护肌肤。同样，晚上别忘了做好美白功课。防晒隔离是预防，美白精华是养护，这样才能令肌肤受到的伤害降到最低。

均衡的抗UVA和抗UVB过滤系统，能够提供高强度UVA和UVB下的皮肤保护。维生素E和具有抗氧化性质的Procystein，能减缓UVA/UVB对皮肤的照射以及环境污染日复一日对皮肤的伤害，保持细胞的生命功能，帮助皮肤排毒，延缓肌肤老化，优化皮肤质地。

5 春季颐养规则

春季护肤的重点有很多。气温回升，早晚温差大，有时还有寒风会引起皮肤干燥。体内代谢旺盛，空气中的花粉也比较多，容易引起过敏现象。春季护肤的重点是防止皮肤干燥、过敏、化妆品使用不当和防晒。

春季护肤重点与化妆品选择有关。季节不同，肤质需要不同，春天与冬天使用的护肤品有所不同。冬天的气候比春天更加干燥，水分蒸发得更快，所以使用的保湿品油性要大，而在春天，皮脂分泌开始旺盛，身体内部不再缺少油分，而是缺少水分，所以要选择油分低的补水性保湿品。

防过敏也是春季护肤的重点。有些人一接触到鲜花就发生花粉过敏，轻者会出现眼痒、鼻塞和流鼻涕等症状，重者可诱发支气管哮喘和身体水肿等病症，在面部等体表易有过敏性皮炎、荨麻疹和皮肤红肿等不良反应。尤其是长期暴露在外的面部肌肤，更容易受到过敏的滋扰，出现皮痒不适。目前对各种过敏症还没有根治的办法，只能是对症治疗。有过敏体质的

人,应避免去鲜花大片盛开的地方,一旦发生花粉过敏要及时就诊,在医生的指导下服用抗过敏的药物。对敏感性皮肤来说,春季应尽量避免外出。

防晒一直是女性关注的话题。春季气候变化无常,寒风和空气中的尘埃及逐渐增强的紫外线都对皮肤有一定的威胁。要防止紫外线的照射,因为春天皮肤娇嫩,耐受性差,即使是比较弱的阳光,也会使皮肤出现晒斑,尤其是面部有雀斑、黄褐斑的皮肤。春季更要注意防止阳光过度照射,可提前使用防晒霜或戴遮阳帽。防晒霜可以使用一些防晒指数低的。

都说 25 岁是女人的一个坎,从那时起,肌肤开始走下坡路。不过随着环境污染,工作压力加大和日晒等,这个坎很可能提前到来。对于初期抗衰老来说,还有一个关键词,就是抗氧化,抑制自由基泛滥。所以,现在必须要关注一下这些成分:酚类成分(白茶多酚、红酒多酚、绿茶多酚和葡萄多酚)、虾青素、茄红素和右旋 VE 等,此外,还要关注一些激发胶原蛋白增生的成分,如多肽。

对于皮肤比较干燥的人要经常补水。补水要内外结合。对内应当补充足够的水分,每天要多喝水,也可以喝牛奶和豆浆。对外要使用一些补水型的护肤品。洁面后要及时使用柔肤水,晚上可以敷面膜,补充脸部所缺的水分。一周去一次角质,去除衰老脱落的细胞,使肌肤净白。

春天,阳光明媚,万物复苏,是采纳大自然之气养生的大好时机。所以,春天应加强体育锻炼,多做户外运动。为了适应春天阳气生发的需要,可以结合自己的身体条件,增加户外运动,形式可以灵活掌握。春天是体质投资的最佳季节。春天空气清新,这种环境最有利于吐故纳新,充养脏腑。生命在于运动,动则养形,活则血流。有规律地活动,适当地运动,这是古往今来长寿的秘诀。即使不爱运动,为了皮肤,每天也最好跑上 20 min,这样可以使脸部的肌

肤同样进行训练,既能瘦脸,也能恢复皮肤弹性。如果没时间做运动,也可以帮助脸部做一些有氧运动,即往脸上涂抹青春驻颜霜,配合拍打,利用拍打动作,加强血液循环,脸部细胞就能充分地进行有氧运动,之后皮肤会变得很红润,就像刚刚从跑步机上下来。

春天护肤还要注意饮食调节,在饮食方面还应注意少吃辛辣,多食含维生素 A 的食物和新鲜蔬菜水果等清凉滋润的食物,以抵消体内外的不平衡,维持皮肤的正常功能。以避免过量食用高脂类、淀粉类和糖类等食品,以及葱、蒜和辣椒等刺激性调味品,多摄取含维生素 B₂、维生素 B₆、维生素 C 和维生素 E 类的食物,例如绿色蔬菜、水果、豆类及豆制品、瘦肉和动物肝肾等,同时宜食用植物油。刺激性食物,如烟酒、咖啡和辣椒等应避免食用。对于一些可能诱发春季皮炎的光感性物质,如泥螺、芥菜、油菜、菠菜、马兰头、莴苣和无花果等则应少吃或不吃。对于体质过敏,易患花粉过敏、荨麻疹和皮肤病等患者,应禁食含有异性蛋白等刺激性食物,如羊肉、狗肉、猪头、鸡头、海腥鱼、鹅和蟹之类。此外,用橘子皮煮水喝,可以化痰止渴,理气和胃;用茅根和芦根泡水,或用鸭梨、荸荠去皮煎水喝,可以清热润肺;多吃萝卜可以理气、化痰、和胃。春天气温升高后,细菌、病毒也活跃,应多吃有利于调节免疫功能的食品,可常吃些野菜,比如鱼腥草,其抗感染的功能就很好,焯一下,那种特别的腥味就可以去很多,再略加调料拌为凉菜,效果会很好。

6 结语

都说一年之计在于春,美容护肤也如是。其实,注意春季里的护肤美容,对修复肌肤问题和延缓衰老至关重要。春季养生在起居、情志、饮食和运动锻炼方面都应当顺应春天阳气升发,万物萌发向上的特点,以保持内外环境的相对平衡。

Take good care of skin in spring

HAN Jian-ying

(China Research Institute of Daily Chemical Industry, Taiyuan, Shanxi 030001, China)

Abstract: Some general knowledges for skin care in spring were introduced, and several problems of skin care in spring needed to pay attention as well as the methods for spring beauty care were included. It is pointed out that the key for spring skin nourishing is anti-sensitization, sun block, and preserve moisture. There are many methods for spring skin care, some rules were also introduced here.

Key words: skin care; active ingredients; spring