

# 秋冬保養關鍵指南

## 穩定修護、深層保濕的美肌屏障



### 肌膚在秋冬的變化：從乾燥到發炎的連鎖反應

皮膚屏障位於角質層，由角質細胞與脂質（如神經醯胺）組成，猶如一道防護牆，能防止水分流失並抵禦外界刺激。然而當溫濕度降低、皮脂分泌減少時，這道屏障容易出現裂隙，使天然保濕因子與脂質含量下降。結果就是膚況乾燥、脫屑、刺癢，甚至引發紅疹與濕疹。若未及時修護，長期失衡的屏障會導致慢性發炎與加速老化，形成所謂的「發炎性老化」。

隨著氣溫下降、空氣轉冷乾燥，肌膚不再面臨夏日的油光與紫外線威脅，反而進入「乾癢、脫屑、緊繃」的高風險期。秋冬時節氣候濕度驟降，加上長時間待在冷氣房或暖氣環境中，導致屏障功能受損，皮膚水分流失速度明顯加快。無論是年輕族群還是熟齡肌膚，都可能出現乾裂、泛紅或敏感等困擾。要讓皮膚保養真正有效，核心在於「強化屏障、修護保濕、穩定膚況」。

文 / 林鳳玲

國泰綜合醫院皮膚科主任

文 / 郭俊文

國泰綜合醫院臨床醫學研究中心博士

因此，秋冬的關鍵不在於「抑油美白」，而是回到「保濕與修護」的根本。只有當皮膚屏障健康時，任何抗老、美白、再生機制保養才能有效發揮。

### 不同年齡的肌膚保養攻略：

#### • 20世代：穩定膚況、預防乾敏

即使皮脂分泌仍旺盛，季節轉換時也容易因冷風與空氣乾燥而出現乾癢、粉刺或泛紅。建議使用溫和潔面與低酒精化妝水，避免去角質過度；選擇含玻尿酸、維他命B5或神經醯胺的保濕乳液，幫助鎖水修護；白天仍須使用SPF30以上防曬，預防冬季紫外線傷害。

#### • 30世代：強化修復、抵禦初老

工作壓力與睡眠不規律會削弱皮膚自我修復力。可於夜間使用含維他命B3、神經醯胺與角鯊烷（Squalane）的修護型乳霜，減緩乾裂與細紋；白天搭配抗氧化精華（維他命C、E或植萃多酚），穩定膚色與彈性。每週敷用修護型保濕面膜可進一步強化屏障功能。

#### • 40世代及以上：深層滋養、抗老兼保濕

當膠原蛋白與神經醯胺減少，乾燥、皺紋與色斑更明顯，需結合抗老與屏障修護策略，延緩肌膚老化。建議可使用具滲透技術的抗老精華與乳霜，加強日間防曬與抗氧化、夜間修護與滋潤。若膚況反覆不穩，建議諮詢皮膚專科醫師評估是否搭配含藥外用產品。

### 秋冬保養的三大支柱作用：修護、保濕、鎖水的五大核心成分

#### 維他命C與E：抗氧化與修護兼具的防禦組合

秋冬氣候乾冷、環境變化劇烈，肌膚仍承受氧化壓力與外界刺激。維他命C可抑制黑色素生成、促進膠原蛋白合成，改善暗沉與細紋；而維他命E具優異的脂溶性抗氧化力，可穩定細胞膜、減少自由基損傷。兩者聯用能形成「內修+外防」的雙重保護層，提亮膚色、延緩老化並強化屏障，是秋冬保養的基礎防線。

#### 維他命B3 (Niacinamide)：穩定膚況的屏障強化劑

Niacinamide 是公認的「全能修護成分」，能促進神經醯胺與脂質合成、強化角質層結構，同時具抗炎與抗氧化作用。秋冬使用能減少乾癢、泛紅與敏感現象，改善膚色不均並提升保濕力。其高穩定性與低刺激性，適合所有膚質長期使用。

#### 神經醯胺 (Ceramide)：穩定屏障的基礎修補材料

隨著氣溫下降與皮脂分泌減少，神經醯胺的補充更為關鍵。它是角質層間脂質的主要成分，能鞏固細胞間結構、減少水分蒸散。外用神經醯胺可顯著改善乾燥與緊繃感，並增強肌膚對外界刺激的抵抗力，是乾性與熟齡肌秋冬修護的關鍵基礎。

#### 玻尿酸 (Hyaluronic Acid)：多層次鎖水網

玻尿酸具極高的親水性，可吸附相當於自身重量千倍的水分。秋冬建議選用大小分

子複合型配方：小分子玻尿酸深入角質層補水，大分子玻尿酸在表層形成保水膜，雙重鎖水維持柔嫩光澤。若再搭配乳霜保養，可延長保濕時間、提升整體水潤感。

#### 選品原則：修護導向+滲透科技是加分關鍵

秋冬保養不僅要「保濕」，更要「能吸收、能留住」。挑選產品時可注意：

- 外盒清楚標示完整成分：符合法規規定，避免購買來源不明、標示不清的產品。
- GMP (良好製造規範) 認證的工廠生產：確保產品從原料來源、製程控管到包裝儲存皆具一致性與可靠性。
- 應用滲透科技或載體技術 (如脂質體、奈米乳化系統等) 提升滲透力：保養品不是「把成分塗在臉上」，更需要有「幫助吸收的傳輸技術」。這類技術能協助成分穿越皮膚屏障、深入肌膚發揮作用，讓有效成分真正發揮作用，是現代醫學美容不可或缺的核心技術。

### 保養不分年齡，從修護屏障開始迎戰秋冬乾敏

秋冬肌膚保養的核心在於：修護屏障、補水鎖水、降低發炎。搭配具滲透導向的科技與專業醫師的建議，讓每一滴保養精華都能被肌膚真正吸收，恢復柔嫩光澤，抵禦乾冷環境帶來的挑戰。

若您對秋冬保養或乾燥敏感肌照護有更多疑問，歡迎諮詢國泰綜合醫院皮膚科或醫學美容中心，為您的肌膚量身打造最合適的秋冬修護方案。