

給您一副好面子— 量身打造專屬您的皮膚保養魔法

國泰綜合醫院皮膚科住院醫師 俞佑
國泰綜合醫院皮膚科主任 詹融怡

前言

想要量身打造最適合您的肌膚保養模式，首先必須了解您的皮膚屬於何種膚質。舉例來說，乾性膚質的人可因一日使用數次保濕產品而改善膚況，但油性膚質的人一天可能只能使用至多一次清爽型的保濕產品。由於每個人的膚質都不相同，因此，「客製化」的重要性不言可喻。而皮膚科醫師就是肌膚的魔法師，能幫助您依據個人的年齡和膚質，選擇最適合您的皮膚保養產品，寶貝您的肌膚。皮膚保養的關鍵，不外乎「全年防曬」、「每日保濕」兩大要點。足夠的保濕與使用有效的防曬乳，能讓皮膚抵擋自由基和紫外線所造成的傷害，減少皮膚色素沉著、早發性皺紋甚至皮膚癌的產生。

混合性肌膚的百寶箱

對大多數的人而言，皮膚是乾性與油性的混合體，稱為混合性膚質。混合性膚質的人，通常在額頭、鼻子與下巴等處(即俗稱的T字部位)屬於油性膚質，但兩頰則可能屬乾性膚質。對於混合性膚質的人，一般建議使用較溫和的洗面乳來避免洗去過多的皮脂。另一方面，建議使用中量級的乳液及廣效的(含有多種防曬成分的)防曬乳。

若想要改善皮膚質地，減少細紋、皺紋、暗斑的產生，則可考慮在夜間使用含有A酸成份的乳霜。不過，在外用A酸期間，必須從較低劑量開始慢慢增加，並且積極使用保濕產品以減少皮膚過度刺激、乾燥和脫皮的副作用。

乾性肌膚的百寶箱

對於乾性膚質的人，皮膚科醫師建議使用溫和的洗面乳，一日洗臉兩次。在早晨洗臉後趁著皮膚仍濕的時候，立刻使用保濕產品以及防曬乳，每日一次，可將水分鎖在肌膚當中。若皮膚開始感覺緊繃，則在中午左右再補充使用一次保濕產品，可有效改善肌膚含水量。

若您的皮膚真的極為乾燥，則建議洗臉改為每天晚上(臉最髒的時刻)洗一次即可。至於早晨，則宜用涼水輕微潤濕臉部即可，以維持足夠的天然油分。

若您屬於乾性膚質，欲接受去角質換膚療程，至多一周一次就足夠了。由於乾性肌膚相當敏感，應由低濃度的A酸開始使用，並建議併用保濕乳霜，使您的膚質和膚色保持勻稱。

油性肌膚的百寶箱

油性肌膚，即易長青春痘膚質的人，在皮膚保養方面需要先經過仔細的觀察。舉例來說，有些油性膚質的人需要一日洗臉至少兩到三次；然而，過度洗臉

反而會增加油脂的分泌。因此，如何依據個人不同的膚況，視情況調整以取得平衡是非常重要的。大體來說，使用非油性、含有水楊酸或過氧化苯成分的泡沫型洗面乳對於預防青春痘的生成是非常重要的。

與一般人的迷思相反，油性肌膚仍然需要保濕。油性膚質的人應選用輕量、不會阻塞毛孔且含有防曬成分的保濕產品。每天早晨使用一次可以同時達到保濕與防曬的效果。中午時再補充塗抹一次防曬乳可以確保一整天都有足夠的防曬效果。

若您屬於油性膚質欲接受去角質換膚療程，一周一至兩次即足夠。特別要注意的是，若臉上處於正長出許多青春痘的期間，則不建議接受去角質療程，因為過度的摩擦可能使青春痘的狀況更加惡化。對於易長青春痘的人，要特別注意避免使用含有可可脂、椰子油或肉桂的產品，避免引起更多青春痘的生成。

若想要改善臉上的細紋並減少冒出新青春痘的機會，則建議每天晚上外用含有 A 酸成份的凝膠或精華液。

敏感性肌膚的百寶箱

若您的肌膚屬於敏感性膚質，一天洗一次臉就足夠維持臉部清潔了。敏感性膚質的人不應接受去角質治療，避免傷害您脆弱的肌膚。

敏感性膚質的人應避免使用含有香精、皂性和酒精成分的產品。舒緩的成分，如綠茶多酚、蘆薈和洋甘菊等等在多數情況下是有益的。但總體而言，敏感性膚質的人應選用成分越單純越好的產品。

早晨的時候，宜在乾燥部位輕輕塗抹乳霜型的產品，以減少或預防外來刺激。要小心的是，許多在正常膚質的人使用起來沒有問題的產品，可能在敏感性膚質的人引發過度的刺激。特別是含有酸類成分的產品(如水楊酸、甘醇酸或硫辛酸)特別容易造成刺激。使用前，應特別注意產品中是否含有這類成分。

若您想要同時改善臉上的細紋或皺紋，又要避免造成刺激，建議於每晚使用較低濃度的 A 酸，並於使用後補充保濕產品，以刺激膠原纖維的生成。

結語

肌膚的保養應該越簡單越好。照顧好您的寶貝肌膚，必須非常溫柔，避免過度刺激、過度清洗和用力擦刷您的臉部皮膚。「保濕」與「防曬」是兩大基本功。最重要的，是諮詢您專屬的皮膚科醫師，為您的膚質量身打造最適合您的保養步驟，協助您選用最合適的保養產品。