

# 秋季补水 要水润更要强韧

文 / 徐秀霁 摄 / 姚志伟

秋夜的凉意已经悄悄地到来,没有太阳光的暴晒,收起夏装,转而换上漂亮的毛衫。可是秋风、灰尘让面部肌肤晦暗且逐渐变得干燥,稍不注意就容易让肌肤产生干纹或过敏,其实这些就是肌肤缺水的信号,美容专家说,秋季护肤最关键的就是补水。



但是健康美丽的皮肤,只有水润就够了吗?其实皮肤不仅需要外表水润,更需要抵抗力。水分,只是让皮肤表面暂时地保持美丽,这样的美丽没有“抵”气。因为皮肤是人体的一部分,它和你一样需要自身的抵抗力,来主动抵御外界环境的侵害和由温度、湿度等外界不确定因素改变而引发的肌肤反应。有抵抗力的皮肤,充满生命力。水润、抵抗力兼具的皮肤,才能由内而外都健康美丽。那么让秋天护理来个全方位保护和滋润吧。

## 【保湿扫盲问答】

Q:秋季哪里的皮肤最容易缺水?

A:眼周肌肤无疑是脸部最稚嫩的部分,容易受损程度比其他部位更高,且眼部皮肤油脂分泌少,在一颦一笑之际容易产生细纹,因此,平时预防性保养不可少,针对眼部出现的问题对症下药,更能降低日后老化威胁。集中护理,别忘了使用滋润而不油腻的保湿型眼霜舒缓眼周肌肤。由外在环境干燥而引起的暂时性干纹,属于表面角质层干燥,需立即补水,恢复水嫩健康状态。

Q:我的皮肤属于油性,还需要为肌肤补水吗?

A:当然需要。因为皮肤缺水时,肌肤就会分泌出更多的油分来保护皮肤,这是一种身体机能自我保护的信号。所以油性皮肤更应适当地进行补水,使肌肤的水油比例更加平衡。而且,油性皮肤的皮脂腺活跃,导致油脂分泌旺盛。因此在选择保湿产品时,要选择油脂含量少,或不含油脂成分的产品,如保湿精华凝露,或经常使用保湿面膜。

Q:有人说睡前喝水并不健康,但睡在暖气房间又会容易感到干燥,该怎么办?

A:睡觉前不宜喝大量的开水,因为那样会使眼部变得浮肿。但睡眠时我们的血浓度会较日间稍高,喝适宜的水可冲淡血液,帮助血液循环。建议你于临睡前30分钟喝下80~100毫升的开水,以冲淡睡眠时的血液浓度。

Q:大部分时间都在暖气开放的环境下工作,有什么方法可以使皮肤远离干燥?

A:长时间处于暖气开放的工作间会导致皮肤缺水,从而出现干纹和绷紧的感觉。不妨放一杯清水在案头,让空气保持潮湿,以减低空调抽去你皮肤水分的机会。

Q:我觉得刚用完面膜,肌肤表面有点液体残留时感觉特别滑,可是一旦自然风干后,肌肤就似乎没有原先的嫩滑感了,这是什么原因?

A:这是因为此时面膜中的精华液并未被肌肤真正吸收而令肌肤获得深层保湿。面膜中的营养成分一定要被毛孔吸收才行,一般不太好的面膜就会导致吸收不好。露得清最新推出的“深层保湿面膜”以及FANCL锁水补水精华面膜,都是很不错的。由于很多面膜锁水效果不好,补水效果往往不持久,因此最好是选用锁水型的。

## 秋季护肤单品推荐

### 保湿从基础护理开始

#### H2O 绿茶爽肤水

这是H2O新推出的绿茶系列,在原有的让肌肤喝足“八杯水”的前提下,更有抗氧化的功能。

#### H2O 面部绿洲滋润啫喱

充分补充皮肤失去的水分,舒缓受刺激的皮肤,预防自由基损害皮肤。

#### Sisly 赋活水润保湿霜

分别提取了植物精华、矿物精华、芳香精油,使皮肤的里外三层都达到充分的水分渗透,起到深层保湿的功效。

#### FANCL 锁水乳液

富含沙漠植物的棉籽糖,可将水分送至皮肤底层,并减少流失,远离干燥和刺激。

### 秋季补水应适用精华素

#### 碧欧泉新活泉水凝精华露

这个精华露有高端保湿功效,即使在使用后不使用乳霜也可以,质地透薄不油腻,适合任何肌肤使用。

#### FANCL 锁水补水精华面膜

蕴涵独特成分,能为肌肤先补水,再锁紧水分,敷后第二天早上仍能感到肌肤水盈润滑,细纹明显减淡。

#### H2O 绿茶细致修护啫喱

具有修护功能的啫喱,能够修复受环境伤害的皮肤,并长久保持滋润和细腻。

### 眼部是重要的补水部位

#### 娇兰水合青春还原眼霜

对眼周肌肤进行密集补水,使之重获活力,并提高其对岁月和外界侵害的抵抗能力。

#### 理肤泉立润保湿眼霜

富含的透明质酸钠和甘油可以针对性地补充水分,消除眼周缺水纹,效果持久。

#### CHANEL 完美修护眼部护理套装

含丰富活性成分的滚珠式精华液与保湿眼膜协同发挥作用,重塑眼周肌肤,恢复年轻的奕奕神采。

