

# 秋风起,跟着达人学抗敏

整理 / 褚睿雅

桂花开始飘香,迷人的秋天又来了。现在,虽然没有明显降温的感觉,但相对湿度却开始逐渐下降,若不好好照顾脆弱的肌肤,稍一不慎就会出现敏感、痕痒、红肿,严重的甚至脱皮。在这样一个季节里,如果顶着一张红通通的、粗糙的、过敏的脸,怎么对得起这个美好的季节呢?

那么,要如何避免因天气转变引起的皮肤问题?

本期,我们为众多爱美MM请来资深皮肤科专家、中医专家,以及美容高手,请他们来谈谈该如何捍卫肌肤吧!



## 在入季前一个月开始护理

告别敏感,首先要掌握敏感的成因及症状,才能更有效抵抗侵害。皮肤科医生冯国荣博士(Dr. Sherman Fung)将为我们剖析原因。冯博士毕业于英国牛津大学,为资深的皮肤科专家,从事医学、皮肤研究及保健护理的相关研究多年,现为多个专业学会的资深会员。

冯博士说,每当换季,空气中的温度、湿度都会随着改变。在“入秋”和“春夏交界”的时候,气候的反覆变化,会令肌肤无所适从,肌肤会呈现水油失衡,状态变得不稳定,显得脆弱。于是,这个时期,肌肤最容易出现粗糙、绷紧、脱皮、灼热、泛红、发痒、刺痛,甚至出现皮疹的情形。这些现象有时是偶发性,有时则会持续一段时间。

当皮肤变得敏感、痕痒及干燥时,护理就显得尤为重要了,那该如何护理呢?冯博士说,要照顾这些脆弱肌肤,必须标本兼治,治标就是简单的外部护理,最好的护理时间是入季前1个月。对于一些突发性的敏感不适,可以涂上一些能迅速镇静过敏反应、中和活跃发炎因子及退红消肿的护理产品。治本则需要修补皮脂

膜,从而提升肌肤本身对刺激物的抗御性、保护力。

这样的季节里,从医生的角度看,适合用什么样的产品呢?冯博士指出,一些防敏或低敏性质的保湿产品特别适合季节转变至干燥时使用。成分方面,可选绝无添加(防腐剂、人造色素、人造香料、酒精、果酸、羊毛脂、矿油、花粉、杀虫剂、重金属)10大有害致敏物质的护肤产品,使用时便可加倍放心。

冯医生表示,秋季皮肤脱皮绷紧是普遍现象,这个时候,多使用点保湿产品,提升肌肤的水分可有效舒缓干燥和瘙痒。建议每周多数保湿面膜作重点修护,这样可加倍呵护换季时的干燥脆弱肤质。

不同肌肤(中性、油性、混合性、敏感性)在换季时该如何护理?冯医生说,肤质是会随着天气而转变的。例如本身在夏季时属混合性肤质的人,当天气变得渐凉及干燥时,油脂分泌会相应减少,肤质亦可能会变成偏干性。因此,建议先作专业的皮肤分析,了解本身肌肤的状态及肤质是否有变化,再由专业的美容顾问介绍合适的护肤产品。

## 以内养外喝点养颜汤

当肌肤变得敏感红肿的时候,我们在饮食上该怎么注意呢?中医师邱颖琳说,这个时候,应该忌煎炸、油腻、辛辣刺激性食物。皮肤感到绷紧、痕痒、敏感或红肿时,可多吃雪梨、木瓜、花胶、雪耳等滋阴养颜的食物来滋润肌肤。同时,她建议大家可以敷点抗敏面膜,喝点养颜汤水,都可以DIY。

### 镇静舒缓面膜:

材料:玫瑰花30g、甘菊30g、面膜纸。

做法:先把玫瑰花及甘菊放进沸水,煲煮约半小时,待液体呈浓缩状,用纸膜浸透敷面即可。

玫瑰花及甘菊具有天然的镇静及抗敏作用,假若皮肤出现敏感情况,建议可以敷上此面膜约10分钟,便可减退泛红情况。

### 抗敏养颜汤

材料:南杏仁20g、雪梨2个(去心)、雪耳3个、川贝6g、无花果2个、猪半斤。

做法:先把所有材料洗净,之后把全部材料放入沸水,煮约个半小时即可。

此汤具有润肺生津、滋阴养颜功效,配合清甜的口感,经常饮用可有助滋养肌肤。

## 护肤心经

来看看,换季时,星级化妆师与掌握至潮资讯的专业记者们都是如何来呵护自己娇嫩的肌肤的。

### 化妆师 Emma:



换季的时候,我会改用较具滋润的乳状产品洁面以减少干燥感。而当皮肤感到绷紧时,我会使用Valmont的Renewing Pack面膜作深层滋润,因其有效渗透皮肤,可即时赶走干燥感。另外值得推介的是shu uemura的深海凝肌面膜,它亦能为肌肤提升养分,减轻绷紧不适。

### 时装编辑 Phoebe:



每到换季,我都会使用较滋润的护肤产品,而且也会隔晚敷上保湿面膜,补充水分。常用的是Origins的Light Years Ahead Whitening Sheet Mask With Whitesence,皆因用后绝无黏腻感,而且其保湿度也十分出色!

### 化妆师 Gary Chung:



如果是敏感型肌肤,应该用低刺激性产品,可减少皮肤受到压力。我特别推介Derma-logica的Skin Smoothing Cream,它有效提供肌肤滋养,同时不会造成伤害,用后效果明显。

### 时装记者 Kaman:



换季时,我会出现泛红情况。所以,我会在晚上使用具修护功效兼质感轻盈的La Mer The Moisturizing Gel Cream作修护,这个款产品没有油腻感也不会造成粉刺,同时还有不错的舒缓效果。

### Bobbi Brown Training Manager Janice Lo:



当皮肤呈现敏感状态时,我建议在使用Bobbi Brown成分较天然的Extra Face Oil以代替保湿用品,因为当中含有祖祖巴油等养分,可有助镇静皮肤。只需在涂抹化妆水后,趁着微湿的肌肤状态,以Extra Face Oil轻按摩脸部即可!

### 时装记者 Ruby:



我的皮肤很容易过敏,所以我平常都用Shiseido的The Skincare系列作修护,只需在洁面后用Hydro-Nourishing Softener Lotion为肌肤作平衡,再于睡前涂上NightMoisture Recharge Enriched作修护,便能使皮肤保持健康状态。