



夏季护肤要有“科学范儿” 日常护理防晒是根本

► 出门带上一张精致脸,相信这是许多爱美人士的高级追求。因此,如何让自己肤可凝脂、青春常在,成为爱美人士的终极目标。每到夏季,有关清洁和防晒的护肤误区总是会让不少人“中招”,所以,让护肤拥有“科学范儿”也就成了爱美人士的必修课。

对抗皮肤衰老 防晒是根本

谁都想拥有“婴儿般的肌肤”,为何求而不得?护肤品是越贵越好吗?洗脸越干净越好吗?对此专家表示,人们都希望留住青春容颜,也尝试了各种各样传统或新奇的护肤办法和产品,但其实不少人对护肤存在着很多误解,以致保养效果不甚明显,甚至出现更多的问题。

婴儿刚出生时,皮肤是极好的。为什么随着年龄的增加,皮肤会渐渐没有那么光滑有弹性,还会出现各种问题呢?为什么不同的人,皮肤又有差异呢?专家说,一方面受遗传因素的影响,另一方面,皮肤衰老也是身体机能衰退的一个重要方面。随着年龄增加,人体细胞“酶”系统的工作步伐会缓慢下来,修复外部环境对皮肤的伤害也慢下来。人体生存的环境中,紫外线对皮肤有持续性的伤害,长期在户外作业的人,皮肤更为粗糙就是这个原因。皮肤要抵御这种外环境的损伤,会本能地“变厚”,从而出现沟壑、粗糙。对色素沉淀形成的斑、暗沉等,皮肤本来是有自我修复功能的,但随着年纪增加,这种修复作用逐渐变慢,斑点、皱纹等问题就越来越明显。因此,科学护肤的根本是“防晒”。

防晒就是阻断阳光中的中波紫外线(UVB)和长波紫外线(UVA)对皮肤的伤害。UVA穿透力更强,可以透过玻璃窗进入室内。皮肤变黑主要就是UVA所致,而其伤害甚至会诱发肿瘤。

建议使用同时有SPF系数和PA系数的广谱防晒产品,能够同时阻隔两种波长的紫外线。需要注意的是,并不是只有晴天大太阳,在户外时才需防晒。哪怕是阴天待在室内,皮肤也会受到紫外线的伤害,所以要想皮肤好,防晒时刻要下功夫。建议在室内可使用SPF15、Pa+的防晒产品;室外至少需要SPF30、Pa++以上。

日常护理也要防晒

皮肤受损的需要注意防晒,没有皮肤损伤,作为日常护理的一项,防晒同样不可或缺。专家指出,防晒有ABC原则:A是Avoid,尽量避免晒。紫外线有长波(UVA)、中波(UVB)、短波(UVC)之分,到地面只有长波和中波,可导致皮肤变黑和起红斑。因此,尽量避免紫外线比较强的时候外出。B是Block,要遮挡。主要指穿衣戴帽、打伞戴墨镜等,通过这些来遮挡紫外线。C是Cream,防护,要擦防晒霜。

防晒霜的使用也有很多讲究。专家称,防晒霜防UVA的能力是用PA表示,防UVB的能力是用SPF代表。室内应选SPF在10~15之间,PA一个+的;外出SPF应在15以上,PA两个+;到海边SPF则要大于30,最好能达到50,PA三个+。“多涂几层防晒霜是不是防晒能力更强?并非如此。SPF值不能累加,涂两层SPF10的防晒霜,只有一层SPF10的保护效果。”

专家提醒,防晒霜应每2小时补涂一次;建议使用同一品牌的防晒霜,以防发生不良交叉作用。

护肤也要分步走

护肤保养是爱美人士每天的必修课,每个人都有自己护肤步骤和习惯。但还是常常被各种各样的肌肤问题所困扰,应该如何解决呢?专家指出,对待皮肤问题可以分步骤走,一是设定目标,二是分解目标,三是制订计划,四是执行计划,五是快速取得反馈,修改计划,再执行计划。

“一些人期待通过护肤回到20岁的状态,这是不可能的。”专家表示,在设定目标方面,不管护肤品还是医美,都不能做到返老还童,真正具有可操作性的目标是“不输给闺蜜”,比同龄人老得慢,这是可行的。

有了目标,还需分步骤进行,从基础护肤向进阶护肤转变。每个人的皮肤状况不一样,护肤也要注意因人而异,谨慎选择。

在准确判断自己的皮肤类型方面,专家提供了一个简单可操作的方法。“使用完清洁洁面产品后,什么都不涂抹,将皮肤静置于空气中。如果半个小时后,你不觉得紧绷,应该是中性偏油皮;如果持续一直没有缓解,感到干涩,甚至干了一个小时、两个小时,应该就是干性皮肤。”

温水解决95%的清洁问题

爱美之心人皆有之。专家认为,人们应该把护肤分为单元操作看待,对每一个单元操作本身具有更深的理解,提高每个单元操作的能力,才能获得更好的皮肤。

“清洁是单元操作中至关重要的一环。”专家指出,日常生活中,人体皮肤受到的最大损害和威胁就来自日光和清洁。尤其是随着物质生活水平的提高,人们对于清洁的重视度更高,清洁的步骤也愈发繁琐。然而,很多时候,我们的皮肤并没有为频繁的清洁做好准备,过度清洁反而会造成二次伤害。

值得注意的是,皮肤是屏障器官而不是

吸收营养的器官,它的主要功能是防止外界侵害。过度清洁、反复清洁将导致皮肤屏障能力下降,使外界的有害物质有机可乘,入侵到皮肤深层,造成很多后续问题,如红血丝、长痘等。

那么如何才是适度清洁呢?“普通的清洁需求,或者说95%~99%的清洁需求通过温水清洗就可以完成。”专家指出,在洗脸的水温方面,25~30摄氏度之间的温水最好,并建议每人配备一条棉质的毛巾,保持清洁性。“皮肤没有什么锻炼它的抵抗力这件事。”专家提醒,不要相信冷水洗一遍,热水洗一遍可提升肤质这种谣言。

补水和保湿是两个概念

在日常护肤中,我们常常听到一个观点:皮肤缺水要补水。专家表示,这是一个典型的护肤误区。

“保湿一直以来和补水混在一起,但这其实是两个不同的概念。”专家提出,补水是指给皮肤注入水分,而保湿是保持皮肤内的水分。当皮肤处于正常新陈代谢状态时,无需刻意补水。因为皮肤深层70%~80%都是水,表层的水可以通过深层的水来补充。

要想使皮肤保持水分,最重要的是要保湿。“当皮肤做好了保湿工作,水自然而然就会从底层上来。不过,当皮肤处于病理状态,且医生认为需要补水时,那就应该及时给皮肤补水。”

“在皮肤的屏障功能里,最重要的是表层的角质层。这一层只有10微米到几十微米,但是如果这一层被破坏,皮肤就失去了屏障能力,接着就会给皮肤带来两大伤害。”专

家解释,皮肤内部水分迅速通过容易通过的破损部分流失,同时,外部刺激如卸妆油、皂基洗面奶等通过破损部分进入皮肤深层造成皮肤炎症,各种有害物质通过外部进入里层,会使皮肤出现各种问题,如红血丝、痤疮、皱纹、斑点、肤色不均、泛黄等。

在护肤环节中,保湿的重要性不言而喻。什么时候保湿最有效呢?专家指出,首先,清洁之后马上保湿很关键。即使是很快就会出油的油性皮肤,也应该使用一些比较清爽的保湿产品,如保湿水或挥发较快的保湿乳。其次,在进入与外界温度有明显差异的房间时,及时保湿。“无论是暖气还是空调,都会迅速把皮肤表面的水分剥夺,而水分的流失会导致皮肤表层的保水能力下降,保水能力下降又会接着导致更多的水分散逸出去,容易形成恶性循环。”

(下转A09版)