

冬季 肌膚防護 6 大迷思

冷冷的冬天，容易一懶就忘了保養，等到冬天一過，才發現肌膚乾出紋路來就要後悔囉！想要在冬天還能維持水嫩肌膚，除了選擇適當、夠力的保濕、滋潤成分，也要省視自己的保養觀念，改掉錯誤的做法，才不會踩到肌膚防護的地雷。

1 冬天缺水，所以保濕品擦越多越好？

很多人在冬天總覺得皮膚乾乾的、緊緊的，所以猛擦保濕產品，但如果還沒改善，你可能要先檢視你的洗面乳了。

有人到了冬天就會皮膚泛紅、脫皮，其實有可能不是你的保濕不夠，而是洗臉的時候清潔過了頭，不當或過度的去角質，反而容易讓皮膚受傷。如果洗完臉後覺得乾澀緊繃，就要考慮換一瓶清潔產品了。

2 油性肌膚，不需要油性保濕成分？

冬天的肌膚需要的不只是水、還需要油脂，所以就算已經擦了化妝水或精華液，最後還是要擦上含油性保濕成分的乳液或乳霜。油性肌膚建議只要使用較清爽的乳液即可，而肌膚乾燥的人就要選擇滋潤度夠的乳霜。

3 脫屑發癢，只是肌膚太乾燥？

季節交替時在皮脂腺聚集的眉心或鼻翼兩側、口角等處，容易脫皮脫屑、甚至發癢者，有可能是脂漏性皮膚炎，症狀輕微的只需擦點乳液就能緩和，但若無改善最好就醫，讓醫師做診斷。

另外要注意的是，具乾性肌膚與潛在性異位性皮膚炎者，在年輕時症狀輕微、不易發現，但經年累月加上過度清潔、或不良生活習慣後，隨著年紀增長，皮膚也會變得容易敏感脫皮，同時導致肌膚老化。

脫屑發癢可能是肌膚的一種警訊，如果短期就還好，但若經常發生，不要認為只是皮膚太乾、空氣太乾，要真正認清皮膚的健康狀況。

4 有敷面膜，就有保濕？

冬天敷保濕性面膜一定要注意，千萬不要敷到乾掉，因為有些內含的保濕劑是甘油，甘油的特性是，濕度高的時候會吸水往內，而濕度低的時候則會吸水往外跑，如此一來，敷到乾掉反而不妙。

特別容易乾荒的膚質，除了面膜還不夠，到了晚上還需要擦上質地濃稠一點的面霜，或是厚敷一層油狀的產品。有個秘訣是，擦好後用乾的面膜紙蓋在臉上，可防止水分揮發。

5 代謝變差，如何告別暗沉？

日常擦保養品的時候，可以順便利用手的溫度輕柔地按摩肌膚，促進保養品的吸收。也可以使用導入儀或是按摩淋巴穴位，都可以加強循環，緊實肌膚。當然，治本之道就是提升自己的新陳代謝，固定的運動頻率，良好的生活習慣，才能裡裡外外都健康。

6 敏感膚質，在冬天如何保養手足？

季節交替時易受乾、冷刺激產生不適，尤其以頭頂、關節等處因大量曝露在外，更容易有乾屑、脫皮等情形，若不處置則有可能發生破皮、感染。

敏感膚質在秋冬應注意皮膚保濕，以增加皮膚對外刺激抗性和穩定度，除了多喝水，也可在泡澡、淋浴後，趁肌膚未全乾時，選用不刺激的保濕乳液塗抹全身。

而過敏性膚質的人在冬季尤應重視防曬和保濕。即使是在陽光較溫和的冬天，若因此而疏忽防曬措施，肌膚反而更容易受到紫外線的刺激和傷害。要注意的是，異位性皮膚炎的人應避開使用塗抹在身上的防曬乳等產品，改使用衣帽遮掩的方式防護，才不易刺激肌膚造成過敏。