

为肌肤“降火”

春天是万物生发的季节,我们的生活环境正在不动声色地发生剧烈变化,我们的身体也要因之进行调整适应,而当肌肤本身状况不佳、调节不过来的时候,应变、抵抗能力下降,就会产生内部炎症,即我们常说的“上火”,带来种种肌肤问题。

本版采写/本报记者 陈晓

当受到外界伤害时,肌肤的免疫系统会立即为伤口提供防御和营养来进行修复,从而产生痊愈所必经的“炎症”周期。尤其在万物复苏的春季,细菌病毒也在渐渐活跃起来,因而在炎症的发生与消解过程中,不同肌肤状况的人会出现不同的肌肤问题,而在它们背后都带着炎症的影子,可以说,肌肤上火是所有表面病症的潜在根源,是一个普遍、基础的问题。从表征上来说,春季常见的肌肤上火表现为干燥、红肿、痘痘、暗沉、敏感,严重者甚至会脱皮、出现色斑。因此,首先要做的事情就是镇定镇静舒缓肌肤,做好日常清洁,定期去角质,保证毛孔畅通以及正常的新陈代谢,也能使每天涂抹在脸上的营养成分可以被更加充分地吸收;其次,由于这是一个涉及身体机能的问题,就需要注意避免刺激性的饮食和作息不规律,调节工作和生活其他方面带来的心理压力,保证身体循环系统等的秩序,使自我的调节和修复能力维持在较好的状态;第三,内部炎症需要一个较长的调理周期,并非暂时性肌肤缺水这类可以通过面膜等手段得到迅速改善的问题,所以,合适的外用产品加上合理的饮食调节是很有必要的。



1、想要模特般通透的肌肤,春天就要定期去角质,保证毛孔畅通,让每天涂在脸上的营养成分更易吸收。

2、养成戴太阳镜的习惯,能有效保护眼周肌肤,提升肌肤抵抗力。



Origins 悦木之源 韦博士澄白淡斑精华液 新品未定价/30ml

LA MER 海蓝之谜 精华凝霜 1600元/30ml

ORLANE 幽兰 净肤平衡爽肤水 399元/250ml

Lavera 拉薇 有机金盏花 平衡爽肤水 168元/50ml



Esthederm 雅诗 敦活肤补水啫喱 580元/500ml



SK-II 护肤面膜 720元/盒(6片)



兰蔻水分舒缓凝霜 620元/50ml

加强肌肤自身抵抗力

● 秦丽华 (Origins 悦木之源培训经理)
记者:一般说来,肌肤上火主要通过哪些手法拯救?

秦丽华(以下简称“秦”):一方面需要及时“扑灭”肌肤的火,针对已经出现的现象有一个护理和改善,加强做周期性的护理,比如功效强的补水、洁面面膜这些能马上看到效果,但不是天天去做的事情;去角质能提高吸收度,起到即时性的改善作用;美白产品也可以改善暗沉,但总的来说,这些方法都不能起到根本性的调节作用,只是能在你急于出门去参加重要的活动的时候起到短期的改善效果。另一方面,我们需要加强肌肤本身的抵抗和免疫力,固本培元。也就是不可忽视日常护理,这个不会立竿见影,但可以渐渐使肌肤恢复良好的抵抗力与自我修复能力。比如每天早上出门前涂抹补水、美白面霜及防晒、隔离、抗氧化产品,晚上回来做好洁面,之后使用

夜间修复精华让肌肤得到更好调理。

记者:护肤品中的哪些成分可以很好地为肌肤降火?

秦:选择护肤品时,可以选择含有这些植物成分的:姜根、郁金根帮助去污排浊,平衡净化,帮助及时降火;冬虫夏草、灵芝、各种帝王级菌能强健肌肤,从根本上帮助肌肤抵御内外界的刺激;侧葶可以改善新陈代谢,沙棘果可以帮助促进肌肤的自我更新能力,带来好气色;白芍药和甘草根都可以促进血液循环。

记者:饮食方面需要注意哪些?

秦:建议可以饮用一些花果茶,帮助身体抗氧化、消积食、增强免疫力等。玫瑰柠檬刺梨茶可以帮助抗氧化,促进血液循环,从而帮助肌肤美白保湿提升气色;桂花乌龙茶,可以提供丰富的茶多酚,还可以综合寒凉属性,保护肠胃;沙棘果茶,可以帮助中和自由基,强健肌肤的内在力量。