

洗臉學問大 健康美膚有一套

期數：第 2009-01 期 發行日期：2009-01-16



正確洗臉健康美膚水噹噹

1. 沒化妝也需要卸妝：

一般人的錯誤觀念認為，化妝的人才需要卸妝，那是因為化妝品含有油脂成份，一定要用卸妝產品才能將油脂溶解卸除。但是即使不化妝，我們平日所使用的防曬乳液、隔離霜，也都含有油脂成份，而身處在空氣污染的環境中，灰塵污垢也都會附著在肌膚表面的油脂中，所以想要真正的洗淨臉龐，不論有沒有化妝，都應該先卸妝再洗臉，才能徹底清潔。

2. 卸妝請勿過度按摩或摩擦：

卸妝時用力摩擦或按摩，常會導致污垢阻塞毛孔，而敏感性肌膚、痘痘族或脂漏性皮膚炎的人，更應該避免使用卸妝潔面布，才不會造成不當的施力與摩擦。

3. 過油的卸妝品是清潔負擔：

一般卸妝、油性肌膚及痘痘肌膚卸妝，建議選擇質地溫和的卸妝乳或卸妝凝膠，避免使用霜狀或油性的卸妝產品，才不會造成後續洗臉的負擔。針對濃妝後卸妝，宜選用卸妝霜或卸妝油產品，較能徹底卸妝。

4.手是最好的洗臉工具：

使用軟刷或海綿洗臉，可能會過度摩擦或造成肌膚角質傷害。手其實就是清潔臉部最好的工具，不僅溫和還能同時給肌膚適度的按摩。

5.溫水洗臉更護膚：

溫度越高的水，雖然較易去除污垢，但是肌膚表層的皮脂保護也會隨之破壞，過熱或過冷的水都會刺激肌膚，爲了保護肌膚，使用溫度較低的溫水來沖洗才是最佳的方式。

6. 洗臉時以手指輕輕劃圓：

洗臉時，將洗面乳搓出泡沫，由上而下，由內而外，讓泡沫充份清潔毛孔，T字部位可稍作按摩，用清水將泡沫沖洗乾淨。

7. 洗臉次數勿過於頻繁：

一天平均洗臉 2~3 次即可，以免破壞天然油脂膜，形成肌膚過乾或造成油脂分泌旺盛的反效果，秋冬季節，皮膚分泌隨氣候而降底，應適度減少洗臉次數。

8. 洗臉後是保養最佳時機：

剛洗完臉後，當肌膚還有水分，約八分乾時，就是保濕的最佳時機，可以直接搽上保濕乳液；如果肌膚已經過乾，可先拍打化妝水恢復濕度後，再搽上乳液。

9. 選對洗臉產品合適的洗臉產品：

對維持肌膚的健康性非常重要，洗臉產品是否會刺激皮膚，主要決定於產品的清潔成份、PH 酸鹼值，及對皮膚的殘留與否。此外，肌膚表面的 PH 值爲 5.5 弱酸性，含有皂鹼成份的洗臉產品，會破壞皮膚的 PH 值而形成刺激，甚至改變肌膚表面正常的菌叢，增加發炎的機會。

10. 清爽不緊繃才算把臉洗好：

洗完臉後的正常感覺，應該是清爽潔淨不會過度緊繃或滑膩，應選用溫和不含皂鹼的洗臉用品，潔淨力過強，洗後刺激乾澀或洗澡用的肥皂，都不適合作為臉部清潔產品。

■皮膚科主任王國憲醫師門診時間：：周二（上午）、周四（晚上）、周五（上午）