

秋冬保養不乾澀

臺北醫學大學附設醫院 皮膚科暨美容醫學中心



時序進入秋冬交替的時節，隨著氣溫逐漸變涼爽，皮膚也會因為乾燥而開始引起的種種問題。有的人洗過熱水澡後，小腿及腰部的皮膚搔癢；也有的人臉部及身上脫皮、紅癢，皮膚摸起來又粗又硬，此時臉部的粉妝一上，不但遮不住，反而更突顯粗糙乾燥的皮膚和細紋。

難道換季真的就是水嫩肌膚的殺手嗎？其實不然，只要你掌握換季皮膚保養的三訣竅，秋冬肌膚同樣可以水嫩光滑，不乾不澀。

原則 1：加強保濕

秋冬之際氣候原本較乾燥，再加上氣溫降低，皮脂腺的分泌量大大減少，又以手腳的皮膚最為明顯，這個時候如果洗太燙的熱水澡，洗完以後皮膚更是乾燥，容易引起搔癢、脫屑的現象，甚至紅癢發炎，產生種種濕疹的變化，也就是俗稱冬季癢的缺脂性濕疹。尤其是原本屬於異位性皮膚炎體質的人，更容易在乾冷的氣候中引起疾病的復發或症狀加劇，此時應該做好保濕，才是維持皮膚健康狀態的最好良方。

A、身體保養：

洗澡時應儘量避免使用過燙的水，並且減少肥皂的使用或改用非皂性的潔膚用品，以免過度洗淨破壞了皮脂膜的正常結構。如果喜歡泡澡，請在水中加入一點沐浴油或含油脂的浸泡液，或者泡澡後儘快補充滋潤的保濕乳液或乳霜。平常洗過澡以後，在身體容易乾燥處，特別是手臂、小腿伸側、腰部等部位，務必立即補充保濕產品。

平常多為自己的肌膚作一分保養，即使秋冬來到，還是可以預防缺脂性濕疹的降臨，有異位性皮膚炎體質者也較不容易發病。如果已經出現濕疹、發炎狀態的皮膚，光用一般的保濕產品是無法改善搔癢發紅等病灶，還是要請皮膚科醫師開立適合的藥物，配合低刺激性、具有修護舒緩及止癢作用的醫療輔助保濕乳劑或霜劑，才能使病灶狀態迅速改善。

B、臉部保養：

乾燥會讓皮膚出現細紋，脫皮等現象，選用保養品時除了使用含有玻尿酸、維他命 B5 等親水性保濕成分的保濕凝膠之外，最好加上含有與皮脂膜或細胞間脂質類似成分的乳狀或霜狀保養品；當皮脂膜及細胞間脂質缺損處修補起來之後，皮膚的水分散失減少，外來物質的刺激減低，各種不適的症狀自然也消失了。如果您飽受 T 字部位出油的困擾，臉頰卻常緊繃乾燥脫屑，建議採用分區保養的觀念，只在乾燥部位擦含油脂的保濕品，出油的部位則擦親水性的保濕凝膠，讓臉部肌膚水嫩動人之外仍可保持清爽不油膩。

C、特殊保養：

保濕面膜的使用，在這一季是最頻繁的。乳狀或膠凍狀的水洗式面膜，若與含有精華液的紙面膜敷貼相比較，前者更能舒緩乾燥脫皮的狀況。至於喜歡去角質的人，請不要過度頻繁的去角質，一週一次，儘量不要超過兩次是比較恰當的頻率；粗糙的角質雖然讓人忍不住去之而後快，但是此舉將令皮膚避免水分散失的機制

大受破壞，所以建議採用較溫和的去角質方式，同時立刻加強保濕性保養品的補充，這將是避免皮膚紅腫敏感的好方法。

原則 2：持續防曬

素有「秋老虎」之稱的秋日太陽威力仍不容小覷，冬季亦然，千萬不能因為天氣涼爽就忽略了應有的防曬工作。防曬品的選擇上，能夠同時防護紫外線 A 波及 B 波的全寬頻防曬用品，當然就是你的最佳選擇。秋高氣爽的好天氣最適合到野外踏青爬山，即使擦了高防曬係數的防曬品，仍不能肆無忌憚地曬太陽；長時間曝曬或流汗厲害時，請記得一到兩個小時左右補擦一次。防曬不只是為了美白抗老，更是避免以後產生老人斑、皮膚癌的必要手段。

原則 3：調理曬後肌膚

秋天的皮膚，經過一整個夏天的艷陽照射，紫外線讓我們的皮膚產生光老化的現象，包括皮膚乾燥、肌膚紋理粗糙，曬斑雀斑顏色加深、數量增多甚至脂漏性角化症、老人斑等問題，秋季正是最適合重新開始整理肌膚紋理的時刻。

基本上，含有 A 醇、A 醛、果酸等成分的保養品或換膚療程，可以促進皮膚角質的代謝，刺激真皮層膠原蛋白的增生，撫平種種光老化的痕跡；而各種維他命 C 的衍生物及美白成分，則可以淡化斑點。至於無法靠外用美白產品除去的斑斑點點，可以依照醫師的建議，選用適合的除斑雷射來加以清除。

秋季的換季皮膚保養一點都不難，市面上優良的醫療輔助性保養品也相當多樣化，如果你對於選擇適合自己膚質的保濕、防曬及曬後調理保養品不清楚，或者皮膚同時出現濕疹等病變及乾燥的現象而需要使用醫療輔助保養品，建議先詢問專業的皮膚科醫師，相信可以得到最滿意的解答。