

秋天干燥，常见皮肤问题已经拉起警报，唯有做好防护准备，才能处变不惊。下面让我们一起学习解决常见肌肤问题对策，安然享受这一季的浪漫。

## 肌肤入秋 安全换季远离烦恼

### 秋季常见皮肤问题一

### 油光一直找上门

夏秋交替之际，空气中的湿度逐渐降低，日夜温差拉大，肌肤的皮脂分泌量减少。表面上，偏油性肌肤不再拼命出油，让人感觉好像清爽了起来，但偏干性的肌肤，却容易在此时出现干痒不适的现象。

事实上，无论你是哪种类型肌肤，“缺水”都是必须面对的课题，而“把脸洗好”，正是留住肌肤水分的第一步。

#### ◎对策： 洗出好脸色

选择中度、弱酸性或含有氨基酸保湿的洗脸产品，并在30秒内结束洗脸动作。冷水的清洁效果最好，因为较热的水温会强化清洁效果，反而使敏感的脸部肌肤出现微血管过度扩张，造成肌肤紧绷不适。

其实肌肤本身就有自然恢复的能力，次数过于频繁或清洁力太强，不仅破坏了皮脂保护功能，连带使水分供给失衡。

### 秋季常见皮肤问题二 保养品效果差

想要肌肤水亮，扮演第一关守门员角色的“角质”非常重要。当肌肤的新陈代谢正常，老废角质也能自动自发倒垃圾，角质层便能漂亮整齐排列，铺陈出一张光滑的脸蛋。

基本上，皮肤的代谢和年纪有很大关系，60岁前，人的代谢周期约为1个月，过了60岁后，就拉长为45天，好好维护这层角质，美丽就离你不远。

#### ◎对策： 去角质别太频繁

尽管秋天的温度有逐渐下降的趋势，但影响肌肤状态最大的关键，其实在于湿度的改变，经常去角质只会造成肌肤伤害，破坏原有的保护功能。

同时，一旦皮肤变得太薄，外来物质反而更容易有机会入侵，对于皮肤更加不利。如果你在此时做果酸换肤，便能发现，以往可以接受1%浓度，如今却觉得刺痛难耐。因此，一般肌肤1至2周去角质一次即可，而敏感肌肤更要小心避开粗颗粒。

### 秋季常见皮肤问题三

### 干裂细纹一起来

秋老虎的高温炎热，常让人以为时间还停留在夏天，保养的内容也依旧一陈不变。事实上，只要细心一点，就能察觉早晚温差正逐渐拉大，脸蛋有点干干、刺痒的紧绷感，突然跑出几条细纹、变得粗糙、缺乏光泽，甚至不像以往化妆，或是容易脱妆。这个时候就是更换保养品，让保湿进驻脸蛋的时机到了。

#### ◎对策： 保湿，跟着感觉走

进入秋天，肌肤常在洗完脸后出现有点干、有点绷的不舒服症状。此时先别急着拿保湿产品往脸上抹，根据肌肤构造发现，随着每个人的肤质状况不同，油分与水分的比例也会不同，将肌肤调整在“油水平衡”的中性状态，才是最舒适的肌肤感受。

因此，肌肤偏油的你，不妨挑选水分比油分多的水包油型态保湿产品，将肤质调整到接近中性肤质，让肌肤拥有清爽感。至于肌肤偏干的你，最好在使用保湿产品后，再多一道乳液或乳霜，让较为滋润的油包水剂型润泽肌肤，减少干裂的紧绷感。  
(王娇 整理)



编辑：王娇 组版：张静

都市力量 全新科帕奇 CAPTIVA

BEING TOGETHER 全新科帕奇 7座版 都市力量SUV 夏季特惠 五座/七座全系19.99万起

曼彻斯特联队全球官方汽车合作伙伴

雪佛兰 CHEVROLET 曼彻斯特联队

日照鸿发海通汽车销售服务有限公司

地址：日照奎山汽贸城204国道西

电话：0633-3987977

莒县鸿发汽车销售服务有限公司

地址：山东省莒县日照西路2号

电话：0633-3951666