

養顏美容賽西施

■ 皮膚清潔與保養

◎牛玉珍

人類的皮膚除了有保護的功能外，尚具美觀的效果，每個人都希望有個美麗的肌膚，我們由市面上到處可看到各種的保養品廣告，及美容沙龍，即可知大家對它重視的程度，在此我們願提供一些相關概念，或許能讓您在事半功倍的情況下，擁有健美的肌膚。

一、洗臉：

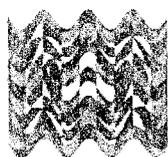
避免形容枯槁，維持健康及漂亮肌膚的首要之務為保持皮膚的清潔，所以如何正確地洗臉在皮膚保養中的重要性是不待贅言的，以下我們就此做詳細的說明。

(1) 用什麼洗臉最好？

要使用任何一種清潔用品之前，首先得知道當時的氣候、環境、個人的皮膚類型（如油性、中性、乾性等），還有最重要的一點是這位婦女有無上妝。我們知道妝飾化妝品都含有厚重的油質，單用肥皂與水很難洗淨，必須使用含有油類、酒精、醚、界面活性劑等的卸妝水或清潔乳才有辦法把妝卸淨。此種原理與我們用肥皂與水不太容易洗掉修車後沾在手上的機油，但如先用沙拉油、汽油或含界面活性劑的清潔劑先把機油擦掉，再用肥皂與水洗一遍才能把手洗淨的情況類似。一個化了妝的婦女，卸妝後視個人的喜好，皮膚性質及所使用的清潔用品的說明來決定要不要再用肥皂與水洗一遍。一般言之，清潔乳類的東西在洗完臉後會留下一層油，對乾性皮膚的人可能有幫忙，但對油性皮膚的人只會火上添油，用清潔乳洗臉可能會讓她痘子長得更多，所以油性皮膚的人在卸妝後還需要用肥皂與水再洗一遍把卸妝水或清潔乳留下來多餘的油洗掉，如臉上無妝

時，使用肥皂較佳，此時可依個人的皮膚性質，外在環境、氣候等挑最適合的肥皂。一般而言，去污力越強的肥皂其刺激性越強，把皮膚上的油洗掉的能力也越強，換言之，皮膚也會越乾燥。越溫和的肥皂其去污力與刺激性也就越弱，洗後皮膚也相對地不會那麼乾燥，一般標「青春痘用」、「油性皮膚用」的肥皂，其去污力較強，洗完後皮膚較乾燥。標「乾性皮膚用」、「敏感性皮膚用」的肥皂其去污力較弱，洗後皮膚還可留些油份。如果有一種肥皂在使用過後會讓皮膚感覺到滑滑的，那這種肥皂大概較適用於乾性皮膚的人，也適合在冬天寒冷乾燥的環境下使用；反之如另有一種肥皂在使用過後會使皮膚感覺到澀澀的，那這種肥皂一定較適用於油性皮膚的人，且適用於夏天高溫潮濕的環境。除了塊狀的肥皂外，有些肥皂則做成液體形式，用來洗臉的稱之為「洗面乳」、「洗面露」，用來洗澡的稱之為「沐浴乳」、「沐浴露」等，這類液體肥皂的選擇與使用方式同塊狀肥皂，不能將這類產品與前面所提到的主要用來卸妝的清潔乳或卸妝水混為一談。由於台灣目前對這兩類清潔用品所用的名稱沒有統一的說法，所以使用前大家應詳讀產品的說明，明瞭其用途，以免誤用。由上面的說明大家可挑自己最適用的肥皂在不同的情況下發揮最大的清潔效果。要注意的是人的皮膚會隨著年齡、氣候、環境、藥物等因素隨時在改變，所以人不可能用同一種肥皂一年從頭到尾洗到底，至少夏天跟冬天用的肥皂就得不一樣，有的人皮膚很乾，在使用乾性皮膚用的肥皂後還是覺得臉緊繃，太乾燥，此時可改用清潔乳洗臉。

(2) 洗臉的步驟：以溫水把臉拍濕，將肥皂在手上搓成泡沫後，再以每個人所習慣的動作在臉



上輕搓肥皂泡沫（油性皮膚的人搓六十秒，乾性皮膚的人搓三十秒），不要太大力。由於眼睛周圍的皮膚較敏感，所以不要抹太多的肥皂。搓完肥皂後用清水連續沖六十秒，確定肥皂泡沫都沖淨後，用一條乾淨的毛巾把臉拍乾。使用毛巾時要注意，用毛巾搓臉會刺激面部皮膚，所以毛巾是用來把臉擦乾，而不是用來洗臉，同樣地，少用刷子洗臉以免刺激皮膚。

(3)洗完臉的保養：在您洗完臉後如果覺得臉上緊繃乾燥，皮膚粗糙，此時可能須要補充水份與油份，用毛巾把臉拍乾後可抹一些保養品。如您洗完臉後皮膚沒什麼異樣的感覺，根本甚麼東西都不需用，如油性皮膚的人在洗完臉後又擦上乳液或面霜，只會讓她的皮膚狀況更加惡化罷了，注意一下，如您洗完臉後覺得皮膚太乾燥時或太油膩時，首先要考慮我是否要換肥皂或改變洗臉次數，而不是考慮我要擦那種保養品較好。如果須要使用保養品，不一定要整臉塗抹，很多人的臉都是混合型皮膚，即在額頭、鼻子、嘴巴周圍、下巴（即所謂的T字帶或丁字帶）為油性皮膚，眼睛周圍及兩頰為乾性皮膚。使用時乾性及油性的地方要分開處理，只要用在有須要地方即可，例如兩頰很乾燥須使用面霜時，可能鼻頭上的皮膚尚有足夠的油份還不須擦任何保養品，如再擦面霜就會使T字帶太油，反之如覺得鼻頭很油，須拍收斂水時，不一定要整臉都拍，因為兩頰的皮膚可能就無法承受收斂水的刺激。

二、冬季（乾性）皮膚保養

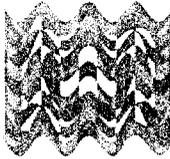
秋冬來臨，很多人慢慢開始覺得皮膚乾燥且容易癢，由於冬天氣溫降低，濕度也較低，皮膚油脂也少，在這種情況下皮膚會變得乾燥，於是很多人的皮膚就會發癢，晚上棉被蓋上了尤其更癢，因這種情形冬天才會發生，故稱為「冬季癢」。皮膚如乾得很厲害時則會龜裂，甚至產生濕疹，故「冬季癢」在醫學上又稱「缺脂性濕疹」，在中老年人最易有此症狀，由於中老年人的皮膚大都偏向乾性，尤以天氣冷時為甚，所以「冬季癢」在中老年人較為常見，但乾性皮膚類型的年輕人

也可能發生；體質特殊的人也易發生，如患異位性皮膚炎的病人無論男女老少都容易有「冬季癢」，當然，「愛乾淨」，喜歡勤洗澡的人也容易患「冬季癢」。因此，我們應知如何保養，以預防「冬季癢」。

(1)少泡熱水澡，少打肥皂：皮膚表面缺油脂時，皮膚內的水份散失會很快，所以皮膚較容易乾燥。熱水對油脂的洗淨力很強，大家在廚房裡洗盤子一定會知道，油膩的盤子用熱水很好洗淨，但用冷水很難洗即可印證，雖然夏天天氣熱時，人的皮膚較油，天天洗熱水澡或泡熱水無所謂，但在冬天時人的皮膚會比較乾燥，此時如再用太熱的水洗澡則會把油脂洗掉更多使皮膚更乾燥，容易發生皮膚癢。泡熱水則比淋熱水更易把皮膚的油洗掉，使皮膚乾燥的情況更糟糕，皮膚會更癢，所以，冬天裡要少泡熱水澡。皮膚乾燥的人在冬天裡還要減少洗澡的次數，不能天天洗澡，況且冬天流汗少，身體也不容易髒，所以一個星期洗兩次到三次就夠了，寒流來襲的時候就不要洗了，使皮膚碰到熱水的機會少一點，如此也能減輕皮膚乾燥的程度。使用肥皂，只洗身上髒的地方就好，以免把皮膚上的油洗掉太多，年紀大的人對於上面所說的尤其要特別注意，不能將自己的皮膚與年輕時的皮膚或他人的皮膚相比較，否則不服輸的心理下堅持要洗澡可能只會讓自己的冬天更難過。

(2)選擇適當肥皂：市面上標「乾性皮膚用」、「敏感性皮膚用」的肥皂或沐浴乳，其去污力與刺激性較弱，洗後皮膚還可以留些油份，相對地皮膚也就不會那麼乾燥，所以在冬天時是乾性皮膚的人，最好挑這類肥皂來使用。

(3)塗適當的保養品：氣溫低及寒風吹襲均使皮膚乾燥的情形惡化，使用電暖器也會使皮膚乾燥，所以冬天時應穿得足夠暖和且要少接觸冷風及冷空氣，及少使用電暖器，且吹寒風及使用電暖器之前一定要塗上保養品，如果皮膚上的濕疹很嚴重時，千萬不要搔抓，也不要自己隨便塗抹藥物，更不能泡硫磺澡或洗溫泉以免濕疹更惡化，此時一定要請皮膚科專科醫師作正確的診斷與治療。當皮膚乾燥時可擦含有油份的保養品如乳液、



面霜、潤膚油、凡士林等來補充皮膚的油份與水份，或防止皮膚水份的蒸發，對改善皮膚的乾燥狀況有幫助。可依自己的需要先買一種產品試用看看，如覺得這產品不夠油時則可多擦兩遍或是擦厚一點看會不會好些，如真的不合適時，可換更油的產品（如把乳液換成面霜）試試，天氣越冷要挑越油的產品，直至找到合適保養品為止。反之，如開始嘗試的保養品太油時，則可依上述相反的步驟換成較不油的保養品。另外皮膚乾燥時塗保養品須趁皮膚富含水份時，趕快把保養品塗於上面來阻止這些水份跑掉，這樣效果會更好（例如洗完澡後用毛巾把身體拍乾後，馬上塗保養品；或是洗手後把馬上塗護手膏）。

(4)其他注意事項：①由於皮膚在乾燥的情況下，只要受到微小的刺激就會發癢，所以儘量穿柔軟的棉織衣物，因其較不刺激皮膚，不要穿羊毛織的或尼龍衣物，因其表面粗燥容易讓皮膚癢、緊的衣服會摩擦皮膚，使皮膚產生濕疹，所以衣服一定要寬鬆，不能太緊，如天氣非常冷，非穿毛織品不可時，裡面一定要加穿棉質衛生衣褲，睡覺時要蓋棉被，不要蓋毛毯或床上鋪毛毯。②患皮膚癢的人還是以避免煙、酒、辛辣刺激性食物為宜，其他並無忌吃的食物。

以上所提，供您做皮膚保養之參考，希望您有個美麗的肌膚及舒適的冬天。

歲歲平安

爆竹兩三聲
梅花四五點
人間易歲
天下皆春

花開春富貴 竹報歲平安