



范范有范

# 告别春日“危肌”

## 换季护肤简单几步教你养出好皮肤

记者 范家熔

春风送暖,信安湖畔草木抽芽,衢城街头处处洋溢着春日生机。踏青赏春之际,不少市民却遭遇了恼人的“换季危肌”:脸颊紧绷脱皮、鼻翼泛红发痒、上妆卡粉浮粉,甚至莫名起疹、伴随刺痛……冬春交替之时,气温起伏不定、花粉四处飘散,加之空气湿度波动较大,本就脆弱的皮肤屏障频频“报警”。

面对换季带来的种种肌肤困扰,该如何科学从容应对,让肌肤安稳迎接春天?本期“范范有范”专栏,为您整理一份简单易懂、方便操作的居家护肤指南。

### 春日“危肌”从何来?四大诱因需警惕

衢州的春天乍暖还寒、多风干燥,肌肤问题频发并非偶然,而是外部环境与自身状态共同作用的结果,四大核心诱因尤其需要留意。

气候多变是首要原因。近期衢州昼夜温差较大,冷暖空气频繁交替,皮肤血管反复收缩扩张,角质层水分快速流失,屏障功能受损,肌肤变得敏感脆弱;同时,春季花粉、尘螨等致敏物质大量增多,附着在皮肤表面易引发过敏反应,这也是不少

市民踏青后出现皮肤泛红发痒的主要原因。

不当的护肤习惯则会加重肌肤问题。很多人仍沿用冬季厚重的护肤品,导致毛孔负担加重;也有人因春日出油增多而过度清洁,破坏了皮脂膜,形成“越洗越干、越干越痒”的恶性循环。此外,春季紫外线强度逐渐上升,忽视防晒会损伤皮肤细胞,加剧敏感泛红;人体新陈代谢加快、内分泌出现波动,也会打破水平平衡,诱发各类肌肤不适。

### 分肤施策更精准 干皮油皮护理各有侧重

换季护肤不可“一刀切”,干性肌肤与油性肌肤肤质特点不同,护理重点与成分选择也要精准区分,对症护理才能效果更佳。

干性皮肤本身皮脂分泌不足,春季水分流失加快,容易出现干燥、脱皮、紧绷、细纹等问题,护理核心为“修护屏障+深度锁水”。清洁时应避开皂基、磨砂膏等强刺激性产品,晨起用温水洁面即可,晚间选用氨基酸类温和洁面产品,减少清洁次数,避免破坏皮肤天然油脂;保湿尤为关键,洗脸后5分钟内是黄金锁水期,需及时涂抹护肤品。

护肤品成分可优先选择神经酰胺、角鲨烷等,能直接修复受损肌肤屏障,提升锁水能力;搭配泛醇(维生素B5)、玻尿酸、甘油,深层补水、缓解干燥;手足干裂部位可使用含尿素成分的滋润霜,软化角质、改善开裂。日常护理力求精简,以“温和洁面+保湿修护精华+滋润面霜”为主,暂停美白、抗衰等功效型产品,以维持肌肤状态稳定。

油性皮肤皮脂腺分泌旺盛,春日气温升高后出油更明显,易出现毛孔粗大、黑头、闭口、痘痘等问题,且多数油皮存在“外油内干”的情况,护理核心是“温和清洁+补水控油”,而非一味强力去油。

清洁时避免过度清洁,早晚各使用一次氨基酸洁面产品即可,频繁洗脸反而会刺激皮脂腺分泌更多油脂;保湿步骤不可省略,油皮可选择清爽型保湿产品,使用含泛醇、小分子玻尿酸、神经酰胺的乳液或啫喱,补足角质层水分,打破“缺水—代偿性出油”的循环。

控油方面,健康油皮可选用含琥珀酸、壬二酸的产品,温和疏通毛孔、调节油脂分泌,同时抗炎舒缓,尽量避免使用高浓度酸类、维A类产品;防晒优先选择物化结合防晒乳,搭配帽子、遮阳伞等硬防晒方式,减少紫外线对皮肤的刺激。全程保持精简护肤,避免叠加多种功效产品,为肌肤减轻负担。

### 选对成分不踩雷 精简护肤才是关键

无论干性还是油性肌肤,换季护肤都应遵循“温和、保湿、防晒、精简”四大原则,选对有效成分比重叠堆砌产品更重要,同时避开无效成分与护肤误区。

清洁优先选择氨基酸表活类产品,温和去污且不破坏肌肤屏障;保湿修护重点关注神经酰胺、角鲨烷、积雪草提取物、泛醇,舒缓泛红、修复屏障;防晒优先选用含氧化锌、二氧化钛的物理防晒剂,温和不刺激,敏感肌也可安心使用。

同时避开三大护肤误区:一是不盲目使用偏方,不涂抹黄瓜片、醋、盐水等自制护肤品,避免加重刺激、引发感染;二是不频繁敷普通面膜,防止角质层过度水合加重干燥,敏感肌可偶尔使用医用敷料舒缓;三是不忽视春季防晒,紫外线

穿透力较强,长期暴晒会损伤肌肤屏障,加剧敏感与暗沉。

此外,肌肤状态与饮食、作息密切相关,可通过内调外养从根源改善换季肌肤问题。饮食上多吃新鲜蔬果补充维生素,每日保证充足饮水,尽量小口慢饮;减少辛辣、高糖、油腻食物摄入,敏感肌暂时避开海鲜、芒果等易致敏食物;保持规律作息、避免熬夜,减少内分泌波动对肌肤的影响。若皮肤出现剧烈瘙痒、渗液、破溃等严重症状,切勿自行用药,应及时前往正规医院皮肤科就诊。

春风和煦,万物生长,肌肤也需要温柔呵护。无需繁复步骤,不必追求昂贵产品,遵循科学护肤逻辑,分肤质护理、选对适配成分、结合内调外养,便能轻松应对换季“危肌”。

我们向全城发出邀请:无论你是收纳达人、搭配高手,还是烹饪能手,欢迎致电96811服务热线或发送电子邮件至qzwbj@126.com,分享你的独门生活妙招。“范范有范”愿做你身边的生活灵感库,陪你一起过“有范儿”生活!