

换季皮肤开始“闹脾气”

这份修护指南请收好

记者 范家熔

正当人们享受秋日舒爽时,不少人的肌肤却率先开启“抗议模式”。有人洁面后脸部紧绷得像戴了面具;有人鼻翼、嘴角反复干燥起皮,上妆卡粉不服帖;还有人脸颊莫名泛红发热,即便夏季少有爆痘,入秋后肌肤问题也接踵而至,原本稳定的肌肤频频冒出闭口和小疙瘩。

近期,不少市民都在吐槽换季肌肤状态骤变的困扰:“我的脸又开始作作了。”作为一个资深干皮,记者对于“换季如换脸”的肌肤窘境深有体会。其实,换季时的肌肤敏感、干燥、爆痘等问题,并非肌肤“矫情”,而是有规律可循的,只要摸清规律并“对症下药”,就能轻松稳住肌肤状态。

第一回合 干燥起皮,紧绷到“笑不出来”

夏天用的清爽型水乳,已无法满足秋季肌肤的保湿需求。很多人发现,洁面后如果不立刻涂抹护肤品,整张脸就像被抽干了水分,嘴角、鼻翼等区域极易起皮,化妆更是斑驳卡粉、不服帖。

为什么会这样?原因很简单,秋季空气湿度断崖式下降,皮肤表面的水分蒸发速度加快,再加上气温降低,皮脂腺分泌的油脂也减少了,这层天然的“锁水膜”变薄,水分自然留不住。如果你还在用夏天那套控油清爽的产品,那就相当于让皮肤在秋风里“裸奔”。

怎么办?记住三个字:换、加、封。

更换洁面产品,将洗面奶从清爽型换成温和保湿型,晨起如果肌肤不油,用温水拍洗就够了,别过度清洁。洁面后,在涂抹爽肤水之后搭配保湿精华,无需高价产品,含玻尿酸或者角鲨烷的精华,即可像海绵一样牢牢锁住肌肤水分。最后将乳液替换为保湿面霜,锁水封闭能力更强。如果起皮特别严重,可在睡前涂完面霜后,在起皮的地方薄涂一层凡士林,坚持两三天即可有效缓解干燥。干皮人群也可在面霜中滴入一两滴护肤油,以油养肤、滋润亲肤。需要特别注意的是,换季肌肤处于脆弱状态,需暂停美白、抗老等功效型护肤品的叠加使用,过度护肤反而会加重肌肤负担,诱发泛红敏感。

第二回合 泛红发痒,风一吹就刺痛

不少人遇到过这类情况:未更换护肤品、未食用辛辣刺激食物,面部却莫名红了一片,涂护肤品时觉得刺刺的,风一吹更是又痛又痒。

这一问题的核心诱因是肌肤屏障受损。夏秋交替阶段,昼夜温差大、空气湿度起伏不定,肌肤屏障难以快速适应环境变化,耐受度大幅降低。这时候的皮肤就像一堵有了裂缝的墙,外界轻微刺激都可能侵入肌肤底层,引发泛红、发热、刺痛、干痒等症状。

怎么办?四个字:停、简、降、护。

停用美白、抗老、刷酸等护肤步骤,避免持续刺激肌肤。大幅精简护肤流程,日常仅保留温水洁面、修护面霜两步基础护肤。优先选择含神经酰胺或泛醇成分的护肤品,这类成分能像水泥一样,把屏障的裂缝补起来。泛红症状严重时,可将保湿喷雾放冰箱冷藏后使用,物理降温退红。日常洁面时,切勿用过热的水洗脸,也不要去角质,更别用化妆棉使劲擦。若面部干痒、泛红症状长期无法消退,切勿硬扛,需及时就医,排查是否为过敏性皮炎、玫瑰痤疮等肌肤问题。

第三回合 又油又干,T区和脸颊“各自为政”

额头、鼻子照样出油,脸颊却干涩紧绷,呈现两种肌肤状态,这是换季期间混合型肤质最典型的困扰。

这种混合型肤质最令人头疼,夏秋换季时,T区的皮脂腺还没从夏天的活跃中缓过来,脸颊却已经因为湿度下降开始缺水。保湿不够,脸颊干;保湿太厚,T区又容易闷出痘痘。

怎么办?分区护理,别偷懒。

T区继续用清爽型乳液,脸颊叠涂一层面霜,或者全脸用清爽保湿的产品,在脸颊干燥的地方多涂抹一层面霜。此外,秋季肌肤新陈代谢速度放缓,夏季堆积的老废角质易堵塞毛孔,诱发闭口、粉刺。混合型肤质可每周使用一次低浓度水杨酸化妆水,轻轻擦拭T区区域,切记控制频率,一周一次即可,避免频繁刷酸损伤屏障。

第四回合 闭口和逆光疹,傻傻分不清

换季期间,很多人面部会出现密密麻麻的肤色小疹子,不痛不痒、不泛红,平视无异常,逆光观察清晰可见,摸起来粗糙凹凸,这就是典型的逆光疹。不少人会将其与闭口混淆,盲目用手挤压、针挑,或是叠加酸类产品焕肤,最终导致疹子愈发严重、肌肤状态持续变差。

这其实是屏障功能不稳定的表现。换季时,皮肤屏障脆弱,加上轻微炎症或敏感反应,就容易出现这种小疹子。它和闭口最大的区别在于:闭口是毛孔被油脂和老废角质堵住了,而逆光疹更像是皮肤在“喊救命”。

怎么办?紧急修护和抗炎舒缓是关键,后续强化屏障更重要。

日间护肤以清水洗脸,优先做好物理防晒,佩戴帽子、口罩、撑遮阳伞,相比防晒霜更温和,可有效减少紫外线刺激。夜间用氨基酸洁面温和清洁后,搭配积雪草、B5、神经酰胺等舒缓修护类轻薄精华。不湿敷、不刷酸、停用所有美白抗老功效产品,摒弃厚重面霜、护肤精油,避免加重肌肤代谢负担。逆光疹的恢复通常需要两周以上,但如果疹子伴随泛红、瘙痒等症状,则需及时咨询专业皮肤科医生对症治疗。

换季护肤黄金法则 少折腾,就是最好的护肤

观察四类换季肌肤问题,不难发现共性:换季时皮肤出问题,多半是护肤太努力了。夏天刚过,急着美白;秋天刚到,急着抗老;护肤品一股脑全换掉,功效产品一层层往脸上堆。肌肤在换季时最需要的,恰恰是稳定,而不是功效。

想要肌肤安稳度过换季期,可遵循四条通用黄金法则:

第一,循序渐进更换护肤品,切勿一次性全套替换,逐步更换单品,给肌肤一个适应期。

第二,对症护肤,干燥就补水锁水,敏感就舒缓修护,长痘就抗炎抑菌,别“病急乱投医”。

第三,精简护肤是应对所有换季问题的根本。早起如果脸不油,清水洗脸即可;乳液、精华、面霜,用一至两样;化妆后规范温和卸妆,同时避免过度清洁。护肤并非越多越好,少折腾,肌肤的修复力会给你正反馈。

第四,若换季敏感、痤疮、泛红等问题反复加重,切勿自行乱用护肤品、药膏,及时寻求专业皮肤科诊疗是最优选择。

最后,还有一个特别实用的小方法分享给大家:如果你觉得涂再多乳霜都缓解不了反复干燥,可以试试“涂保湿剂加喷水”的急救法。洁面后趁皮肤微湿,涂上高保湿的精华或次抛,再喷一层纯净水或保湿喷雾。感觉紧绷了就再喷一遍水,让保湿成分持续抓取水分。睡前洗净面部后正常护肤,连续操作三天,干燥紧绷问题可显著缓解。这相当于给角质层开了个“加湿器”,比敷面膜还管用。

换季时肌肤“闹脾气”是正常现象,无需过度焦虑。读懂肌肤的问题信号,顺应肌肤需求精准养护,稳住护肤节奏,就能轻松安然度过这场肌肤“多事之秋”。



范范有范

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qzwbjb@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!