

肌肤 SOS 出游急救方案

出国、出差或者外出度假时,因为环境的改变或者作息不规律,特别容易引起皮肤问题,冒痘、皮肤敏感发红甚至晒伤等问题不仅恼人,处理不当可能会使皮肤受到极大伤害。

外出途中携带大量护肤品并不现实,那么外出旅行时就要精简自己的化妆包,带上自己最常用且最温和的护肤品,并且还要学会有效利用手边的护肤品给肌肤急救。比如把化妆水倒在化妆棉上敷脸,就起到了保湿面膜的作用;将茶树精油抹在痘痘上,可以快速消肿。如果自己的皮肤本来就属于易敏感型,那么外出旅行就更应该注意,尽量避免含有酒精、香料的产品,温和不刺激的补水喷雾、乳液等才是外出旅行的最佳选择。

问题 1 晒伤

主要原因:外出旅行或出差,长时间暴露在日光下,防晒工作准备不足,没有及时补涂,都容易引起晒伤。

专家支招:首先要做好防晒工作,不只是涂抹防晒霜、随身携带防晒喷雾等,如果知道自己会长时间暴露在日光下,最好准备好遮阳伞、帽子或者轻薄的丝巾。一旦不小心出现晒伤的情况,应该用一些镇静、舒缓的护肤品来帮助肌肤的晒后修复,比如说补水喷雾或者保湿面膜。这一类产品,不但可以为肌肤迅速补充水分,同时可以帮助镇静和舒缓肌肤,以及避免引起更多的肌肤问题。

问题 2 冒痘

主要原因:由于作息不规律,尤其是舟车劳顿,造成皮肤过于疲劳,新陈代谢变慢,容易引起皮肤冒痘、红肿。

专家支招:如果是易长痘的肤质,外出旅行时记得带一瓶茶树精油,茶树油可以有效清除引起痘痘的污染物,不管是刚刚红肿的痘痘,还是已经冒“白点”的痘痘,都有很好的净化、消炎和愈合的作用。

问题 4 皮肤干燥

主要原因:外出途中,环境多变,皮肤水分消耗快,很容易引起干燥脱皮的情况。

专家支招:我们的肌肤一年四季都需要保持良好的水油平衡,尤其是外出途中,更要选择一款适合自己的补水精华。如果出现了皮肤干燥脱皮的问题,可以利用手边的护肤品做一个“三明治补水面膜”。洁面后,用补水功效的精油在面部轻轻按压;之后在眼周涂抹眼膜、面部涂抹补水精华;然后再敷一张补水面膜。建议在这个时候平躺,增加吸收。

问题 3 皮肤敏感发红发痒

主要原因:外界环境的改变,存在过敏原,很容易引起皮肤敏感发红发痒,皮肤肤色不均匀等情况。

专家支招:如果自己是易过敏肤质,携带化妆品时就要注意多带具有保湿、补水功能的温和舒缓肌肤的产品。如果出现了敏感的症状,首先要避免用偏热的水洁面或者进食生冷辛辣的食物,否则会引发对肌肤更多的刺激。其次,适当减少护肤品过多叠加使用,避免对肌肤造成更多的刺激。

(吴瑞丽)