

美容護膚中常見的 十大誤區



愛美是人的天性，美容護膚更是許多女性一生不斷探索的課題。護膚的方式有很多種，隨手翻翻時尚雜誌，就可找出一大堆有關護膚的話題。擁有光潔健康的肌膚，是每個女性夢寐以求的。許多人也許沒有意識到，某些被自己認可的美容方法未必是正確的，如果長期使用不但起不到美容的效用，反而還會給肌膚帶來致命的傷害。以下就是一些最為常見的美容誤區。

美容誤區一：素面朝天下化妝

許多女性堅信，素面朝天下化妝是對面部充滿自信的一種標誌，還有許多女性認為，過度使用化妝品會對皮膚造成傷害，因此不做保養對肌膚比較好。其實素面朝天下化妝並不能保護肌膚。污染的空氣、強烈的紫外線、冷空氣造成的乾燥等等，我們的肌膚要對抗許多惡劣的環境，給予適當保護是必要的。比如，在夏天，強烈的紫外線很容易曬傷肌膚，這時就必須塗抹防曬霜，才能減少紫外線對肌膚的傷害。紫外線是造成肌膚老化最大的原因，即使不是暴曬的季節，也會奪走肌膚的水份，一點一點地破壞肌膚的組織。

美容誤區二：長期使用強效護膚品

許多長痘痘的人都習慣以強效藥用型護膚品來救急。因為這些護膚品能起到立竿見影的效果，有些人甚至充當護膚品長期使用。但此種護膚品雖然一定程度上能夠緩解嚴重的粉刺或痤瘡現象，長期使用會使肌膚產生耐藥性，而且許多藥膏中含有微量激素，長期使用會造成肌膚屏障功能的損害。這類護膚品功效較單一，僅能針對某種問題而不能起到補水、抗皺等作用，因此應該階段性地使用，症狀緩解後應更換其他應季非藥用護膚品。

美容誤區三：不卸妝就睡覺

與堅持素面朝天下不化妝的習慣相反，對於許多女性來說，化妝已如吃飯、睡覺一樣成為生活的一部份。大多數人會把大量的時間用於化妝，但卻不願在卸妝上下點工夫。更有甚者，還沒來得及卸妝就已經直接上床睡覺了。殊不知，這種做法對皮膚非常不利。因為殘留在肌膚上的化妝品不僅吸附著白天空氣中的塵埃和細菌，還積聚著肌膚分泌出的油垢，如果不及時把它們洗乾淨，經過一個晚上的沈澱後臉部肌膚的毛孔就會被阻塞，使皮膚不能呼吸。因此，無論你多麼疲倦，都要用柔和的清潔劑洗去臉部化妝，塗上晚霜，然後再就寢。

美容誤區四：從不使用排毒、淨化肌膚的產品

很多人沒有考慮過淨化這回事，其實隨著年紀越來越大、經年累月地面臨空氣污染，新陳代謝的速度變得越來越慢，身體內積累了各種各樣的毒素，在這種狀態下，即使持續給予肌膚滋養，效果也看不見。唯一可以幫助肌膚排毒的就是精油。排毒的方法有很多種，最簡單的方法就是選用含精油的面膜，既快又方便。特別是經常熬夜、吸煙、生活起居不規律的人，更應該有規律地使用深層排毒的含香精油的精華液，這樣可以提供給肌膚充足的養份及能量，使肌膚呈現健康活力。

美容誤區五：只要使用美白產品就不必防曬

遺傳是決定膚色的主要因素，另外就是陽光，想美白必須先從防曬開始，減少導致肌膚變黑的誘因，阻止新斑點的形成。要肌膚回復淨白健康，不僅要抑制過多的黑色素，更要全面而有效地預防及保護。所以，想要美白最先添購的保養品非防曬品莫屬。因為無論任何美白產品都要經過減少肌膚中麥拉寧色素而起作用，這就意味著肌膚自身抵禦陽光的能力降低。如不防曬不但美白成果付之東流，而且肌膚更容易變黑、更容易受到傷害。

美容誤區六：面膜敷得越久越好

好的面膜價格不菲，象SK-II的品牌，一副面膜在\$10以上，按每週1-2次的標準，對一般工薪階層來講是不小的消費，因此有些女性認為面膜敷在臉上的時間長才是對資源的最好利用。實際上，面膜在臉上保留15分鐘即可，除非它特別標注可以敷更長時間。因為面膜敷上後，會導致臉部缺氧，時間過長，反而不會起到好的效果。

美容誤區七：面霜可以代替眼霜

眼霜昂貴的價格使許多女性望而卻步，轉而用面霜代替眼霜，在她們看來，眼霜和面霜大同小異，眼霜大不了就是更細膩、高級一點。事實上，眼部皮膚

和面部皮膚完全不同。眼睛周圍的皮膚是面部皮膚角質層最薄的部位；同時，眼部皮膚卻是一個人肌膚活動最頻繁，化妝中最複雜、拉扯皮膚次數最多的部位。眼部皮膚的解剖學結構決定了要使用完全不同於面霜的護膚品。

美容誤區八：皺紋的產生是自然的，與生活習慣無關

歲月無情，不知不覺中，皺紋蹣手蹣腳地爬上了你的面龐。感歎之餘，請仔細想一想，自己平時有沒有什麼壞習慣，才使這些皺紋有可乘之機？你如果整天愁眉苦臉，就會內分泌失調，使皮膚細胞缺乏營養，臉上的皮膚乾枯無華，出現皺紋；熬夜也是皮膚保健的大敵，睡眠不足，會使皮膚細胞的各種調節活動失常，影響表皮細胞的活力；經常曝曬，吸收過量的紫外線，則會直接損傷皮膚深層的彈性纖維和膠原蛋白，致使面部皮膚變得鬆弛無光澤，出現皺紋；抽煙喝酒也會促進皺紋的形成，尼古丁對皮膚血管有收縮作用，所以吸煙者皮膚出現皺紋要比不吸煙者提前到來，而喝酒會減少皮膚中油脂數量，促使皮膚脫水，間接影響到皮膚的正常功能；水是生命之源，讓肌膚及時補充足夠的水份，才是護膚之道的關鍵所在，所以每天必須強迫自己喝6至8杯的水；適量的運動能促使全身血液循環加速，從而增強皮膚潤滑，大大減低肌膚衰老的機會。

美容誤區九：一旦停止做皮膚護理，皮膚會變得更糟

有人不願做皮膚護理，並非純粹是怕花錢，而是擔心一旦沒時間再去護理，皮膚會比以前更糟。其實這種擔心是沒有根據的。皮膚護理中最主要的兩個程式是按摩和做面膜，按摩的作用是促進面部血液循環，增強新陳代謝，調節皮脂分泌，令皮膚柔軟、乾淨、潤澤，排除淤積在皮下的水份，延緩皺紋的出現。按摩完畢，再將面膜覆蓋上去，使皮膚直接從面膜中得到營養。一旦停止做皮膚護理，你的臉會感到不舒服，因為你已習慣了臉部的舒適，這也使你產生了皮膚變得更糟的錯覺。

美容誤區十：磨砂對肌膚有害無益

定期進行磨砂有助於消除死皮，令肌膚色澤更均勻，而且能增加皮膚對護膚品的吸收。因此，如果磨砂的次數及產品的溫度和適中，定期的磨砂對你的肌膚很有好處。當然凡事適可而止，磨砂次數愈多未必愈好，應該依照產品上的說明，以免對皮膚造成傷害。

