

caishu11 / December 12, 2012 03:44PM

### [告別乾燥肌膚 就要水水嫩嫩](#)

在冬天漸漸進入安定期，這個時期是重點的護膚階段。因為此時的皮膚更為脆弱，很容易出現乾燥起皮的情況。面對乾燥來臨，我們要採取相應的措施，同時也要加強預防。

#### 第一步：做好皮膚清潔

保養皮膚的第一步驟就是清潔皮膚。只有把皮膚清潔乾淨，[\[url=http://www.wretch.cc/blog/fxxc118/608720\]](http://www.wretch.cc/blog/fxxc118/608720)[\[color=white\]\[size=1px\]物流講解\[/size\]\[color\]\[url\]](#)肌膚才可以正常的呼吸，促進新陳代謝，吸收新的營養，預防皮膚疾病，延緩衰老。下面為大家介紹不同膚質的洗臉技巧。

洗臉乳使用次數：在冬季，使用洗面乳洗臉時，中性皮膚可以每天一次，乾性皮膚每天要二到三次，油性皮膚一天一次為宜。

洗臉水溫度：以保持皮膚的清潔為目的，[\[url=http://tw.myblog.yahoo.com/jw!Xeyc\\_i2eHxBHuSfJe1oyo70mvQ--/article?mid=13&prev=-1&next=12\]](http://tw.myblog.yahoo.com/jw!Xeyc_i2eHxBHuSfJe1oyo70mvQ--/article?mid=13&prev=-1&next=12)[\[color=white\]\[size=1px\]儲物避難\[/size\]\[color\]\[url\]](#)中性皮膚洗臉水的溫度大約保持在36度左右；乾性皮膚可以適當低一點，34度左右；油性皮膚可以選擇高一點，大約在38度左右。

洗臉方法：先用溫水洗去油脂和洗面奶，最後再用流動的冷水洗淨皮膚，注意不要使用太大的勁搓洗皮膚，以免搓傷周圍皮膚。這樣可以有效地收縮毛孔，緊致肌膚。但是敏感性皮膚和皮膚乾燥型的不適合單純用冷水洗臉。

#### 第二步：使用合適的保濕用品

冬季氣溫下降，天氣乾燥，皮膚經過夏天旺盛的新陳代謝後，[\[url=http://anping963.blog.fc2.com/blog-entry-14.html\]](http://anping963.blog.fc2.com/blog-entry-14.html)[\[color=white\]\[size=1px\]賣淫\[/size\]\[color\]\[url\]](#)對氣候的變化還沒完全適應，造成皮膚的汗腺分泌減少，產生緊繃的乾燥感。

面對乾燥來臨，使用保濕效果好、滋潤作用強的護膚品是必要的，天然無刺激性質的護膚品是冬季的首選，不僅能防止皮膚的敏感現象，而且還能

補充足夠水分，滋養皮膚。另外，[\[url=http://jacso.hk/dfsdfs54/64883/2012/12/05/412809\]](http://jacso.hk/dfsdfs54/64883/2012/12/05/412809)[\[color=white\]\[size=1px\]承擔後果\[/size\]\[color\]\[url\]](#)在冬季應該適當的增加護膚品的使用量，使皮膚得到充分的滋養和維護。

#### 第三步：防曬工作不容忽視

冬季，陽光中的紫外線雖然不像夏天那麼強烈，[\[url=http://my.qoos.com/space.php?uid=252018&do=blog&id=5549432\]](http://my.qoos.com/space.php?uid=252018&do=blog&id=5549432)[\[color=white\]\[size=1px\]假鈔\[/size\]\[color\]\[url\]](#)而且中波和長波紫外線也減弱了，但是紫外線還是會造成皮膚的老化、變黑。因此冬季，無論是在室內室外也應當做好防曬工作。

不過相對而言，冬季外出的時候，可以選擇防曬指數不是太高的防曬霜；在室內則可以選擇有一定防曬指數的隔離霜。