

caishu11 / January 18, 2013 10:27AM

[長斑皮膚切忌 肌膚不再加“斑”](#)

時下，空氣汙染、工作壓力大、作息不規律……一切都成為MM們肌膚的強敵。長斑變得更為普遍了。皮膚長斑了，祛斑固然重要，但是祛斑是一個過程，不是一蹴而就的。因此，在此期間對於長斑肌膚的護理就顯得尤為重要。

一、防曬[url=http://heellty.edublogs.org/2013/01/18/][color=white][size=1px]層次[/size][/color][/url]

防曬是所有注意事項中最為重要的一條，因為色斑最怕日曬。日光的暴曬或X線、紫外線的照射過多皆可引發色斑，並使其加劇。甚至室內照明用的熒光燈也因激發紫外線而加重色斑，所以可以認為色斑是一種物理性損傷性皮膚病。

日曬可使黑色素活性增加致使表皮基底層黑色素含量增多，色斑形成。夏季日曬充足，色斑活動頻繁，斑點數目增多，色加深，損害變大；冬季日曬較少，斑點數目減少，色變淡，損害縮小。由此可知日曬是色斑發生的一必需因素，所以長斑肌膚應盡量避免長時間日曬，尤其在夏季。[url=http://vavaboy.noahblog.com/2013/01/18/][color=white][size=1px]KTV[/size][/color][/url]

二、防止各種電離輻射

電離輻射包括各種玻殼顯示屏、各種熒光燈、X光機、紫外線照射儀等等。這些不良刺激均可產生類似強日光照射的後果，甚至比日光照射的損傷還要大，其結果是導致色斑加重。

三、慎用各種有創傷性的治療[url=http://blog.xuite.net/jk45/blog/65673918][color=white][size=1px]半途而廢[/size][/color][/url]

長斑的MM最急切的當然是下“斑”了。在祛斑治療當中，包括冷凍、激光、電離子、強酸強碱等腐蝕性物質，要注意慎用，否則嚴重是可造成毀容。

四、禁忌使用含有激素等的速效祛斑霜

使用含有激素、鉛、汞等有害物質的“速效祛斑霜”，是長斑肌膚的禁忌哦，因為副作用太多了！有的甚至可以造成上百種的副作用，嚴重時有導致毀容的風險，因此要千萬注意。

五、禁忌長期使用磨砂類產品[url=http://beettykk.mysinablog.com/index.php?op=ViewArticle&articleId=3890490][color=white][size=1px]懷才不遇[/size][/color][/url]

磨砂類產品，使用後皮膚看似非常柔嫩，其實已經破壞了天然的第一道保護屏障“角質層”，角質層雖然是俗稱的死皮，但是其最大的作用有兩個，第一：保護皮膚不宜失去水分和外界侵害；第二：具有吸收水分的作用。過度使用磨砂類產品，破壞這道天然屏障，會加劇長斑的風險。