

# 天气污染下的 肌肤逆袭

◎刘丹



如今，雾霾、沙尘暴等坏天气层出不穷，而且其中的粉尘与颗粒都会对皮肤造成污染伤害，包括紫外线UVA带来的光污染，一年四季折磨现代女性娇嫩易衰的皮肤。现在，就让我们进行一场护肤逆袭战吧！

## 雾霾天：别忘隔离霜

雾霾天出门，皮肤暴露在雾里也会倍受摧残，能明显感觉皮肤紧绷、瘙痒。这是因为雾霾天里附着空气中的有害颗粒，这些细颗粒富集各种有毒有害物质，不利于人体皮肤的呼吸。

### 逆袭有方

雾霾天出门前要记得涂抹隔离霜，尤其应注意选择防护效果强的产品，比如，含有植物性的不饱和脂肪酸成分隔离霜或者抗氧化隔离霜等。同时，记得照顾自己的肤质，干性皮肤者在抵抗雾霾污染之余需要注重保湿；油性皮肤则需带有控油的隔离霜。

回到家第一件事应是清除雾霾空气的残留，建议选择洁颜油，轻松地将深藏的垃圾清除，也可用膏状洁肤产品揉搓出大量泡沫，配合长时间按摩洁面，在T区加大力度，眉毛和发际线处等藏污纳垢的部位同样强化清洁。

### 提醒

1. 提前收看天气预报，如果知道当天的雾霾状况特别严重，赶紧多补充水分，饮水量相应要增加到平日两倍，由内而外地维持肌肤水润舒适，减低有毒颗粒渗入肌肤的危害。

2. 某些植物舒缓型护肤品能

强效缓解雾霾造成的肌肤伤害，在夜间清洁后，用这些产品进行修复护理，解决干燥、过敏等受损现象。

## 沙尘暴：夜间需排毒

伴随大风带来的沙尘会毫不留情地吸收掉皮肤水分，使得肤质呈现粗糙、暗哑，甚至敏感红肿。即使戴上口罩，也并不能减少皮肤受损的问题。此时，最好进行内外兼护的修复。

### 逆袭有方

沙尘天气里，推荐你在白天选择较为清爽、不含油分的润肤保湿乳，原因是含大量油分的护肤品最易吸附沙尘的悬浮颗粒。夜晚21时左右进行手法按摩，修复白天受损的肌肤：使用口碑较高的排毒精华产品，搭配淋巴按摩（耳部后方按压会感觉酸胀的位置当属淋巴穴，以指腹集中力量，按压3秒左右放松，重复几次即可），能活化产品输入肌肤的养分，促进血液排毒。

### 提醒

1. 外出除了洗脸清除表层的沙尘，还要用准备好的冷藏毛巾贴敷面部，促进毛孔里脏物质排出，帮助你缓解减轻过敏红肿症状。

2. 沙尘暴让肌肤活力降低，只是一味补水不去角质的话等于做了无用功。可选一款温和的去角质精华乳，每1~2周去一次角质。

3. 有规律的睡眠习惯对恢复肌肤美丽特别重要，记住夜晚11时至凌晨2时是皮肤新陈代谢的关

键期，尽可能保证在此期间睡眠充足。

## 光污染：选择PA+防晒霜

其实，一年365天无论身在何处，都有紫外线，而紫外线中的UVA光污染很厉害，基本还都是大家没有重视的隐形伤损：比如色斑、皱纹。要知道，光污染是肌肤老化的头号杀手。

### 逆袭有方

选择一款能抵御紫外线UVA污染的防晒霜，通常防晒产品上标示的“PA”是代表所能抗击紫外线光污染的强度，“+”表示抗击强度，“+”字越多，表示它抵御UVA的污染效果越好。涂完防晒霜，先别急着出门，容许它在皮肤上“预热”半小时，让成分渗透至角质内部将会发挥最佳防范效果。

除去化妆品防御紫外线，还要有物理式的方法对抗光污染，如带遮阳伞或者帽子。若是已经遭受到光污染的伤害，想让皮肤受伤晒红的症状尽快消失，可涂抹含维生素E的润肤品，千万别去揭那些污染严重快脱落的表皮，否则容易留下疤痕。

### 提醒

1. 如果不能躲避紫外线直射的光污染，应选择SPF值高的防晒霜，每隔1个多小时重新涂抹一次。

2. 避开浓妆艳抹，浓稠的彩妆产品受紫外线直射对皮肤刺激更大，使用一些清爽的化妆品就行。

编辑/青瓷

cw\_0791@163.com

一句话便利 手指上或其他处长了小鸡眼，每天用烟薰几次，几天就能痊愈。