

编辑 郭白玉 美编 李杰 责校 刘凯晶 电话:64101879 xfzk2015@126.com

又过敏? 抗敏产品不能乱用

“一声霹雳醒蛇虫，几阵潇潇染紫红。”春天正在悄悄来临，沉睡了一冬的动植物开始复苏，粉尘、雾霾、动物皮屑、柳絮、花粉多了起来，而这些物质也是最常见的过敏原。瘙痒红疹、喘气胸闷、咳嗽气促……这些因换季引发的各种问题也开始困扰着人们的生活，气候细微变化也会对肌肤内部产生巨大的影响，一起聊聊抗敏产品如何使用。

皮肤过敏≠敏感性肌肤

北京商报记者走访了西单多家护肤品专柜，工作人员告诉记者，现在正值换季，很多消费者都来购买抗过敏或适用于敏感肌肤的护肤品。有些消费者因为经常过敏便将自己定义为过敏性肌肤，但皮肤的过敏和敏感性肌肤完全是两种概念，前者是过敏肌后者是敏感肌，两者的处理方式也有很大不同。

皮肤的过敏属于变态反应，由“变应原”进入机体后，促使机体产生相应的抗

体，引发抗原抗体反应，表现为红斑、丘疹、风团等症状，皮肤会出现红肿，常伴着瘙痒和灼热感。出现这种情况时，应当及时就医查出过敏原，并在日常做好防护避免接触过敏物质。敏感性肌肤，是指一种高度不耐受的皮肤状态，受刺激而引起某种程度不适。当外在环境出现变化，肌肤无法调适，从而出现不舒感和过敏现象。敏感型皮肤对面部护理产品应当谨慎选用，优选天然零添加的修复、镇静产品。

查清过敏原

专业人士指出，皮肤过敏有两大因素：一是外在过敏原；二是内在过敏体质。过敏原多数是受外界的条件影响，饮食、空气、服饰、药物都可能引发过敏。过敏体质与遗传有关，也存在由后天因素影响形成的敏感性肌肤。

当皮肤开始过敏时，不要着急断定自己是皮肤过敏还是敏感性肌肤，先要及时就医查清过敏原。诱发过敏反应的抗原称为过敏原，据悉，常见的过敏原有2000—3000种，通过吸入、食入、注射或接触等方

式使机体产生过敏现象。吸入性过敏原包括花粉、柳絮、汽车尾气等，食入性过敏原包括海产品、牛奶、蛋类、药物等，接触性过敏原包括化妆品、清洁剂、紫外线等，注入性过敏原包括昆虫毒液、某些药物如青霉素等。

不同人的过敏原不同，有的人过敏原单一，有的人则有多种过敏原。如果只是单纯过敏，只要远离致敏源头就可避免过敏。如果是因护肤品使用不当而过敏，则要更换新的护肤品。

敏感肌特征

因肤质不同敏感肌也有不同类型，敏感型皮肤可分为干型皮肤、油型皮肤、混合型皮肤三种。无论何种肤质，敏感肌的人群都有相同的表现，一般表现为皮肤较薄，容易过敏，脸上的红血丝明显；气温过冷或过热时，皮肤开始泛红、发热；因季节

变化而使皮肤容易呈现不稳定的状态，出现瘙痒、烧灼感、刺痛和出小疹子的症状。环境因素、季节变化、面部保养品刺激都会导致皮肤成为敏感肌肤，遗传仅仅是一小部分原因，更多原因则是使用了激素类化妆品。

多因素致敏

从事美妆行业多年的褚女士，在接受北京商记者采访时说：“很多人的敏感肌肤并不是天生的，多数是因为护肤品不适合肤质、过度使用护肤品、皮肤保养方式不对等原因造成的。”

不能为了清洁皮肤，过度去角质。很多人为了祛痘或者均匀肤色，疯狂洗脸或使用特殊产品去角质，而过度去角质会让原本脆弱的痘痘肌肤更受伤害。尤其是在皮肤发炎时，更不能过度去角质，皮肤发炎正处于肌肤的敏感期，要停止化妆，不能用化妆品盖住过敏区，让肌肤可以轻松自由呼吸，才能慢慢恢复。

褚女士称，既要使用适合自己肤质的洗面奶，还要让洗面奶打起泡后使用。没搓起泡沫的洗面奶会紧贴皮肤表面，伤害皮脂膜。发泡后的洗面奶才能发挥清洁效果，而且泡沫状比未发泡的乳状温和，不损伤肤质。一些洗面奶是不发泡的，也会更加温和无刺激。

皮肤一旦过敏，就会变得异常娇气。

不要一次性换掉当前使用的所有护肤品，可以从护肤品最后程序的晚霜或乳液逐渐开始换，但必须先停用带有酒精或果酸成分的刺激性产品。并且，有些产品是针对过敏期使用，过敏一旦好转应及时停用，长期使用也会对皮肤造成伤害。

“其实，缺水才是敏感肤质的杀手。发痒是敏感肌肤最常见的症状，而发痒最大的原因就是干燥。”褚女士这样说，敏感肌肤一定要擦保湿乳和防晒乳，只有让肌肤充分保湿，才能缓和过敏症状并帮助细胞复原。在补水的同时，也要注意对皮肤的镇静作用。“当然凡事都要适可而止，也不可为了补水过度护肤。”褚女士向北京商报记者介绍，过度护肤会造成皮肤屏障损伤，皮肤屏障可以保持体内水分不丢失，也可以防止外界化学、生物、物理因素的刺激和入侵。过度护肤很容易把角质层剥得更薄，吸水过度，细胞间质和皮脂膜流失、损伤，使皮肤屏障变得不完整，都会削弱其保护作用。



警惕护肤品中易过敏成分

季节和环境变化，会让前段时间还风平浪静的皮肤突然开始闹脾气，换季抗敏也被提上日程。换季抗敏，首先要树立正确的保养观念。为了抗老、美白、保湿而过度使用护肤品会增加皮肤的负担，也提高了过敏的风险。所以在换季的非常时期，要简化护肤品的种类，暂时停止使用带有功能性的单品，在做好基础清洁保湿与防护的同时，维护好皮肤正常屏障功能即可。

不同的敏感肌也要避免不同的成分。西单丝芙兰大悦城店工作人员向北京商报记者介绍，有痘痘的敏感肌要避免使用带有肉桂油、可可脂、椰子油、异丙基硬脂酸、羊毛脂、薄荷油等成分的产品。容易出现红脸的敏感肌则不能使用带有果酸、硫辛酸、过氧化苯甲酰、葡萄糖酸、植酸、多羟基酸、维生素C等成分的产品。

丝芙兰工作人员还说：“脸部的清洁对于敏感肌肤尤为重要，敏感肌肤因为本身的角质层较薄而敏感脆弱，因而在卸妆的时候，要注意尽量选取温和的卸妆产品使用，卸妆水比卸妆油的刺激性对皮肤来说更小。所以卸妆时尽量选用卸妆水。”

面霜是护肤品的重要环节。褚女士向北京商报记者推荐了原辰Cellcera再生面霜，30ml代购价在180元左右，其主要成分是积雪草，具有

肌肤治疗、镇静、再生皮肤的功能。还添加了法国专利成分的Toniskin（酵母萃取物），有效增加胶原蛋白合成，促进皮肤内细胞再生，同时具有辅助积雪草的效果。

SISLEY专柜工作人员王女士向北京商报记者推荐了一款植物修护面霜，据介绍，这款面霜属于针对肌肤过敏的急救型面霜，使用于各种肤质。50ml专柜售价1200元，其主要成分是乳木果油，具有滋养、舒缓、修护、保护肌肤的功效，应对日晒、干燥引起的皮肤过敏症状。

由于产品针对过敏肤质，王女士只建议在过敏期使用，而且不能与其他产品一同使用。

当然，再好的护肤品也不能完全为我们规避过敏的风险，当真正过敏的时候，护肤品无法根治，还是要咨询专业的皮肤科医生。

北京商报记者采访了一位不愿透露姓名的中医大夫，称治疗过敏是漫长的工作，应当从身体内部进行调理，经调理后许多过敏的患者可以达到“脱敏”效果，即使在较强的过敏原刺激下，也能避免过敏发生。同时，平时居住环境要尽量避免接触过敏原，避免接触可能诱发或加重过敏症状的因素。

北京商报记者 吴文治 郭白玉
实习记者 赵述评