

换季过敏期护肤心经

春夏交替,气温适宜,但也有不少人被换季期间的过敏问题困扰。皮肤干燥、发痒、敏感、缺水频繁骚扰……肌肤健康亮起红色警报,为此,小编特意整理了换季产品,为大家换季护肤保驾护航。



提前预防更重要

大多数过敏多发生在春季或者换季时节,尤其是春天紫外线逐渐加强,对紫外线的防护力弱再加上春天多风、干燥,皮肤水分加速蒸发。而且春天花粉、柳絮等刺激物突然增多,再加上潮湿天气容易滋生细菌,让本来就脆弱的肌肤更容易受刺激。因此,提前防护和舒缓则显得很有必要。

对于一些对尘螨过敏的患者,要避免房间潮湿、阴暗,勤洗、勤晒床单被罩,最好是能定期将被子、枕头等在阳光下暴晒。要坚持早晚开窗通风,保持室内干燥。对花粉过敏的患者,外出时最好穿长衣、长裤、戴口罩,少去公园等一些花粉、柳絮较多的地方。尽量减少触摸花草草。另外,对于一些经常过敏的患者也可以在春季来临时在家中备用一些常见的抗过敏药物,如氯雷他定、西利替嗪、维生素C片等。

同时,对于敏感肌肤人群而言,过于滋润的护肤品很不适合在这个特殊时期使用,很容易让原本就敏感的肌肤更加脆弱,这时候只要做好补水和清爽保湿就足够了。敏感肌肤很不适合经常去角质,过度去角质会破坏肌肤屏障,尤其是在过敏、瘙痒及红肿的时候,去角质产品会加重皮肤负担。

北京商报记者 吴文治 魏茹/文
宋媛媛/制表

谨慎选择产品

不管是对于皮肤过敏群体还是敏感肌肤群体,也需要适当选用温和补水的护肤品来进行预防。对于易受外界环境影响的不稳定肌肤而言,可以选择欧珀莱温和循环调理水和欧珀莱温和循环调理乳进行搭配使用,可以补充肌肤所需水分,维持肌肤自身所具有的屏障功能,还可以改善不稳定肤质,舒缓肌肤。同时,在换季时节,HR赫莲娜活颜修护舒缓晚霜也可以针对易敏感肌,舒缓由于季节变化、紫外线、干燥等因素引起的肌肤问题。此外,雅诗兰黛的小棕瓶浓缩安瓶胶囊可以密集修护,抵御外在侵害,有效且迅速地改善因换季、压力、疲惫、失调等所导致的肌肤问题,更能舒缓美容疗程后肌肤脆弱问题。

而对于过敏皮肤群体而言,首先要查清过敏原,做好保湿,促进皮肤修复。湿疹、面部皮肤过敏都会导致皮肤角质层出现损伤,损伤状态下的皮肤防御能力降低,外界病原微生物容易入侵,而且内部的水分也容易蒸发,因此要选择恰当的保湿产品来恢复皮肤水分和脂质平衡。在饮食中,不要吃辛辣、生冷等刺激性以及过多高蛋白、高油脂的食物,尤其是容易引发过敏的食物,如海鲜;多吃蔬菜、水果和粗杂粮,适量多喝水。同时,保持心情放松,避免过度紧张和压力过大,保持充足睡眠,不要熬夜,适当运动。

春夏过敏多发

春季万物复苏,由于部分人群的体质特殊性,微生物类、花粉、柳絮等开始出现,便很容易产生皮肤瘙痒、打喷嚏等过敏现象,而在换季时期一般为该类过敏原过敏的高发期。因此对于那些容易过敏的人,更应该加强抗过敏措施,适当地用一些护肤品来保护皮肤,也可以从饮食上进行相应护理,但并不适宜大量使用化妆品。

换季引起的过敏一般分为两大类,一种是由外界的柳絮、花粉等引起的肌肤不适,另一种则来源于心理压力而引起的机体不调,但皮肤过敏的群体也并非完全是敏感肌肤。对于皮肤过敏反应的群体首先要了解过敏原,做好防护才是关键。对于敏感肌肤而言,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。而敏感肌肤群体并非只会在换季引起肌肤不适,包括精神紧张、工作压力等均会令身体激素分泌紊乱,使肌肤天然的抵抗力下降,从而过敏。



过敏肌肤推荐产品一览

产品名称	产品介绍	适用人群
雅诗兰黛特润修护肌透精华胶囊	雅诗兰黛小棕瓶浓缩安瓶胶囊,密集修护,抵御外在侵害;改善因换季、压力、疲惫、失调等所导致的肌肤问题,舒缓美容疗程后肌肤脆弱问题	换季、肌肤美容疗程结束后修护
HR赫莲娜活颜修护舒缓晚霜	自愈易敏感、脆弱、印痕肌肤,卓效对抗季节损伤,加速肌肤自愈再生能力	适于脆弱肌、易敏感肌和印痕肌
欧珀莱温和循环调理水	充分补充肌肤所需水分,维持肌肤自身所具有的屏障功能。舒缓肌肤,保持肌肤润泽	易受外界环境影响的不稳定肌肤
欧珀莱温和循环调理乳	锁住肌肤所需的滋润度,从肌肤内部促进胶原蛋白产生,使弹力提升,平滑细纹	易受外界环境影响的不稳定肌肤