



春季到来护肤忙

一年之计在于春，经过一整个冬天的尘封，怎样才能让刚刚苏醒的皮肤健康又美丽呢？

清洁

为了有效预防黑头、粉刺、暗疮等皮肤问题，去除皮肤多余油脂，我们除了要选温和不刺激的洁面产品外，还要注意清洁皮肤的方法：

1. 水温：选择 30 度左右为宜
2. 手法：将洁面产品在手掌中轻揉出泡沫，从内向外、从上向下打圆圈
3. 重点清洁区域：注意“T 字区、鼻翼两侧以及脸庞和脖子的边界”这几个区域

保湿

皮肤补水要内补外敷。“内补”可以通过多喝水、多吃水果等方式补充人体水分。“外敷”可以尝试补水面膜、水光注射等方式。

防晒

紫外线的照射会皮肤容易出现色素沉着，更会导致皮肤疾病。可以通过穿着防晒衣、打遮阳伞等物理防晒方式，也可以少吃芹菜、香菜、菠菜等光敏性食物来辅助，也可以提前涂抹防晒霜。那么 SPF 和 PA 指的是什么呢？

1. SPF 是防晒系数，是时间的衡量单位，主要防止 UVB 对皮肤的侵袭，数值越大表示防晒时间越长。
2. PA 是防晒黑系数，主要防止 UVA 对皮肤的伤害，数值越大表示防晒黑功能越强。

需要注意的是，紫外线在我们的生活中无处不在，不管春夏秋冬一年四季都要涂抹适合自己的防晒霜哦！



最后提醒大家，如果皮肤已经出现了色沉、色斑等问题，您可以通过专业的医疗手段，如激光治疗来改善。

