第3课：深度保湿 水润皮肤透出来

7689 44

2018-05-31 15:48:26

仅供群内使用，切勿传播、商用
更新微信：1561277539

各位好，我是罗瑶佳，你的皮肤顾问。

上节课我们说过了护肤三部曲的第一步、洁面，这节课的主题就是第二步、保湿。

只敷面膜能保湿吗？

有一定护肤经验的女生都知道让皮肤保湿，除了让皮肤看来了亮丽，更重要的是，保湿可以滋润皮肤并防止肌肤水分蒸发、改善微循环，增强肌肤湿润度。

相反，如果皮肤缺水会导致皮肤屏障薄弱，容易感染，还会阻碍角质层正常更新，导致各种皮肤疾病。

那请问女生们最常用的保湿手段是什么呢？
—— 敷面膜。
那敷面膜真的能保湿吗？

保湿很重要，但得有正确的方法。

就比如说敷面膜，**天天敷，早晚敷，实际是一种过度保养，给皮肤造成很大的负担，时间久了，毛囊及皮脂腺会因为阻塞而发炎，引发粉刺和痘痘。**

而且**肤质不一样，用面膜的方式也不一样**。这种类似敷面膜就能保湿的坑，只是保湿误区的一种，先来看看，以下这几个描述，是否跟您有契合：

> 1、我听说化妆水都含有酒精，所以我不敢天天使用。
>
> 2、我天天都在敷面膜，而且一定要把面膜精华都敷干才行，这样皮肤才能水嫩嫩。
>
> 3、现在空调房内皮肤干燥，我会在办公室放一瓶喷雾，常喷喷雾补水。
>
> 4、我看到别人说爽肤水通过摇一摇，泡沫越多越好用。
>
> 5、我只买保湿产品中的明星产品，要有胶原蛋白、玻尿酸这些明星成分，一擦就可以产生神奇的保湿效果。

> 6、我是油性皮肤，不需要保湿
>
> 7、我觉得干性皮肤保湿就是要涂上厚厚的油脂
>
> 8、我觉得好皮肤每天8杯水，喝水越多皮肤越好。

以上8个情况，**如果其中有一个是你经历过的或者你认同的，就说明您对保湿的认知还存在误区**，想要好皮肤，你需要知道真正的保湿流程。

专业级的保湿3步骤

从整个护肤过程来说，一个好皮肤的保养，需要正确地做到三步：

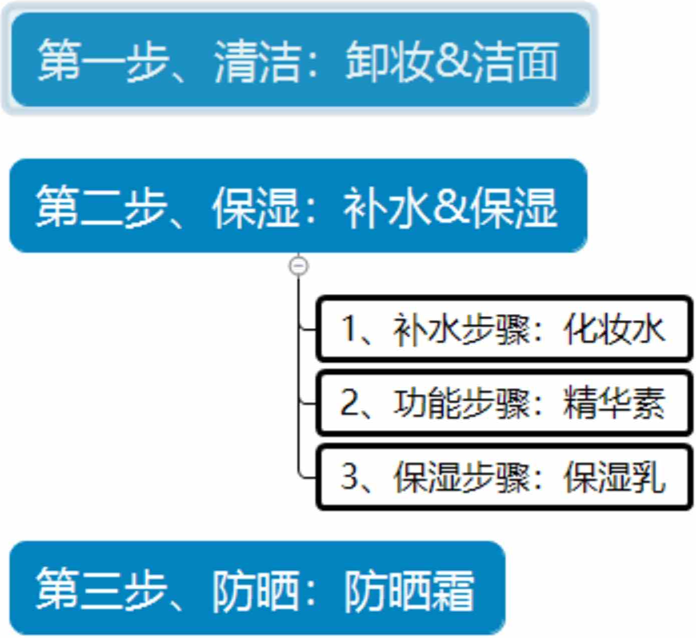
第一步、清洁：卸妆&洁面
第二步、保湿：补水&保湿
第三步、防晒：防晒霜

而正确的保湿，只要掌握这三步，你在保湿方面，就是专业的。

1、补水步骤：化妆水

2、功能步骤：精华素

3、保湿步骤：保湿乳



第一步、清洁：卸妆&洁面

第二步、保湿：补水&保湿

- 1、补水步骤：化妆水
- 2、功能步骤：精华素
- 3、保湿步骤：保湿乳

第三步、防晒：防晒霜

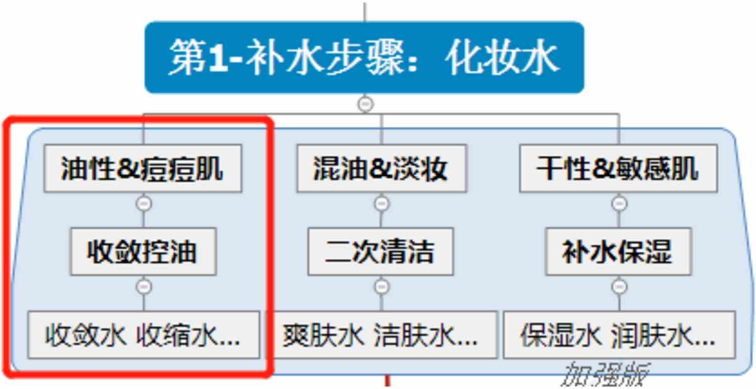
如果保湿做得不好，皮肤会出现各种问题，皱纹、色斑、湿疹、瘙痒症、神经性皮炎等可能会随着而来。既然保湿如此重要，那么到底从何下手补水保湿，才能更加卓有成效呢？下面我来告诉你医生才知道的详尽方法。

第1步 | 补水步骤：化妆水

化妆水这么多种，那到底如何选择符合自己肌肤的化妆水呢？

答案肯定是不同类型，选择不同产品，如果你是……

●油性皮肤和痘痘肌：可以选择“收敛水”、“收缩水”、“紧肤水”，这3种水都起到了收敛控油的作用。

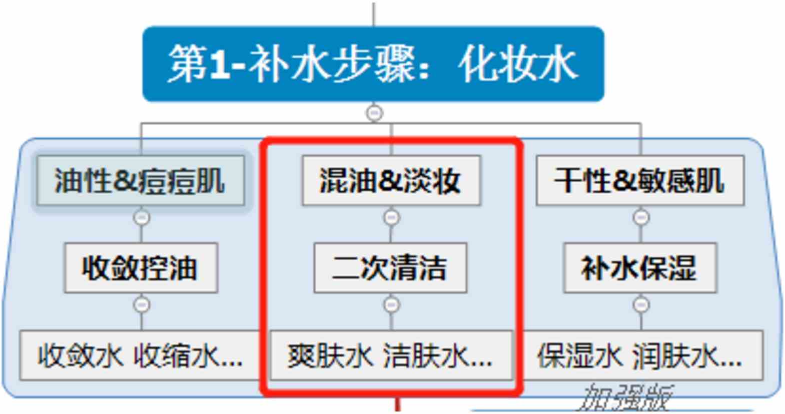

第1-补水步骤：化妆水
油性&痘痘肌
收敛控油
收敛水 收缩水...
混油&淡妆
二次清洁
爽肤水 洁肤水...
干性&敏感肌
补水保湿
保湿水 润肤水...
加强版

这3种水绝大部分含有酒精，而发挥收敛作用主要依靠收敛剂。收敛剂可以使毛孔附近的角质蛋白凝结，达到暂时性的毛孔收缩及汗腺收缩的效果，同时还可以暂时性地抑

制皮脂及汗腺分泌，因此适合毛孔粗大的油性或痘痘皮肤。

经典产品：**高丝雪肌精化妆水**，以甘油和少量小麦胚芽油为主要保湿成分，质地清爽不粘腻。这些产品适合中到油性皮肤洁面后使用，有少量防晒成分，建议避光保存。

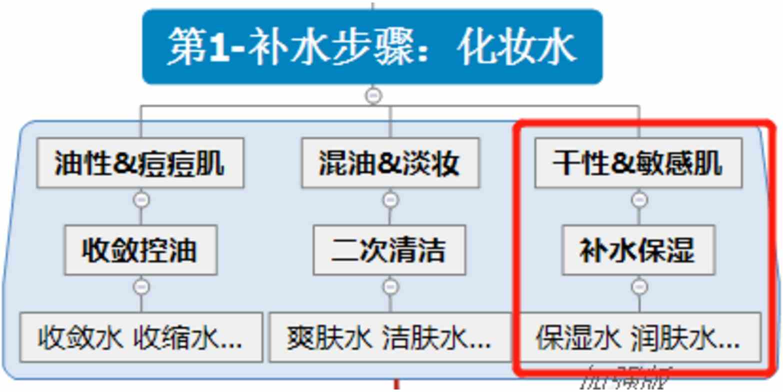
- **混合性皮肤或者淡妆：可以选择“爽肤水”、“洁肤水”、“醒肤水”、“换肤水”等进行二次清洁。**


第1-补水步骤：化妆水
油性&痘痘肌
收敛控油
收敛水 收缩水...
混油&淡妆
二次清洁
爽肤水 洁肤水...
干性&敏感肌
补水保湿
保湿水 润肤水...
加强版

有些爽肤水含有果酸、水杨酸等，可以去除残留的洁面剂和彩妆等，具有二次清洁的作用。因为保湿能力欠佳，再加上酒精可能会对干性、敏感性皮肤产生一定刺激性，因此还是混油和油性肌肤更适合此类化妆水。

经典产品：**倩碧保湿洁肤水2号**是爽肤水中的经典，以多元醇类和糖类为主，配合酵母精华、海藻萃取物等活化物加强修复。黄龙胆根和氨基葡萄糖可以清除老化角质，母菊有镇定作用，金缕梅有收敛作用。

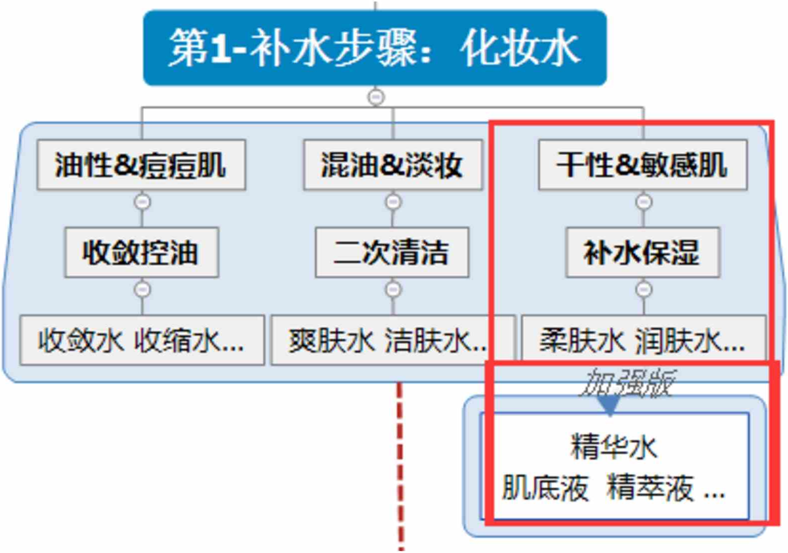
- **干性皮肤或者敏感肌肤：可以选择补水保湿为主的产品，比如“柔肤水”、“保湿水”、“润肤水”等**


第1-补水步骤：化妆水
油性&痘痘肌
收敛控油
收敛水 收缩水...
混油&淡妆
二次清洁
爽肤水 洁肤水...
干性&敏感肌
补水保湿
保湿水 润肤水...

这种产品在洗脸之后使用可以提高皮肤的含水量，配合保湿面霜使用可以把水分封锁在皮肤里，有持久的保湿效果，比直接在面部用保湿霜效果更好。

柔肤水适合任何皮肤。尤其适用于干性皮肤和敏感皮肤，但是不同柔肤水的配方不同，因此还是要具体问题具体分析。比如**无印良品夜间爽肤水，无酒精色素香料，无苯甲脂类防腐剂，是一款标准的敏感肌化妆水**，内含成分可以

很好的加强皮肤屏障、镇定敏感皮肤。


第1-补水步骤：化妆水
油性&痘痘肌
收敛控油
收敛水 收缩水...
混油&淡妆
二次清洁
爽肤水 洁肤水...
干性&敏感肌
补水保湿
柔肤水 润肤水...
加强版
精华水
肌底液 精萃液 ...

●如果你的肌肤特别干燥或者特别敏感，那需要加强版的功能，可以补充或者替换使用高浓度精华型的化妆水，比如“精华水”、“肌底液”、“精萃液”、“高机能化妆水”、“机能水”、“原生液”、“营养液”、“美容液”、“神仙水”等等。

这些产品是含浓缩高营养物质的产品，含有各种微量元素、植物萃取物、细胞因子和胶原蛋白等。

优点：精华水含的保湿剂浓度高，易被皮肤吸收，触感清爽。虽然精华补水效率最高，但依然需要再加一层锁水产品，水才不会流失。

适用：干性肌肤、敏感肌肤、差旅外出等需要加强补水

化妆水跟洗脸一样也有正确的使用方法：

如果是镇静舒缓、补水保湿为主的化妆水，建议用手更加贴合。**用手的好处是跟皮肤比较贴合，而且有温度，适量拍打和按摩可以促进吸收**。但是护肤都讲究适量，并不是拍打得越多越好，吸收一定量之后，再拍打只会啪啪作响，造成皮肤不适。

如果选择清洁作用为主的化妆水，可以使用化妆棉，更好地起到清洁作用，带走污物。还可以照顾到鼻窝等死角。

仅供群内使用，切勿传播、商用
更新微信：1561277539

第2步 | 功能步骤：精华素

精华素的使用，根据不同需求可以选择不同产品。
比如：

> 痘痘肌肤选择祛痘控油精华
> 色斑肌肤选择美白淡斑精华
> 极度干燥选择补水保湿精华
> 敏感肌肤选择舒敏修复精华
> 皱纹老化选择祛皱抗衰精华
> ……

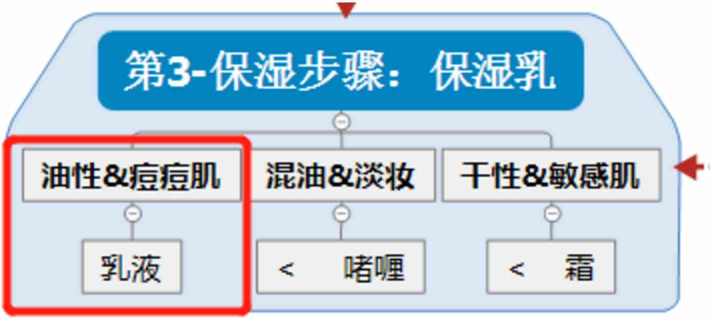
因为篇幅有限，今天我们主讲保湿，在后续针对痘痘、色斑、敏感、皱纹的课程中，会跟大家进一步展开具体的成分和产品。

祛痘控油
美白淡斑
补水保湿

第3步 | 保湿步骤：保湿乳

保湿乳也不少，乳液、啫喱和面霜，哪个才是你的菜？还是那句话，不同肌肤选择不同保湿乳，如果你是……

●油性皮肤和痘痘肌：可以选择“保湿乳液”

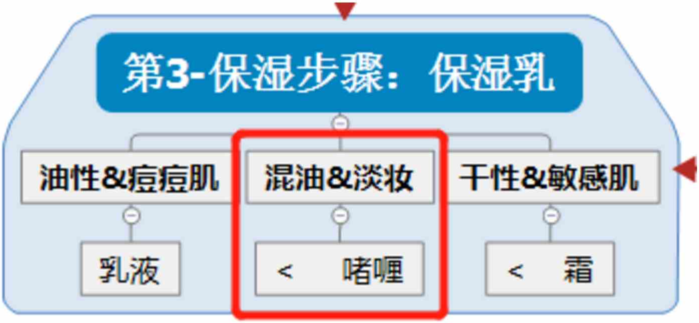

第3-保湿步骤：保湿乳
油性&痘痘肌
混油&淡妆
干性&敏感肌
乳液
< 啫喱
< 霜

乳液是水包油的乳化剂，含水量在10-80%，具有一定的流动性，既能为皮肤补充水分，又能滋润皮肤，使皮肤柔软。

优点：含水量高，乳液的含水量会比同样的保湿霜含水量多1-2倍。涂在皮肤上，除了能迅速为皮肤补充水分之外，还能为皮肤构建一层人工皮脂膜防止水分流失

适用：适用于除了重度油性之外的其他皮肤分型。

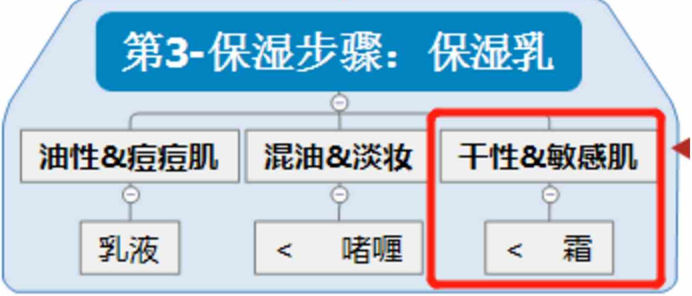
●混合性皮肤或者淡妆：可以选择保湿啫喱、凝胶、凝露


第3-保湿步骤：保湿乳
油性&痘痘肌
混油&淡妆
干性&敏感肌
乳液
< 啫喱
< 霜

优点：产品含水量高，维持在皮肤上的时间中等，油性保湿成分很少，通过水性保湿成分制造水感，主观感受清爽。

适用：适合油脂分泌正常的年轻皮肤或油性皮肤。

●干性皮肤或者敏感肌肤：选择保湿面霜

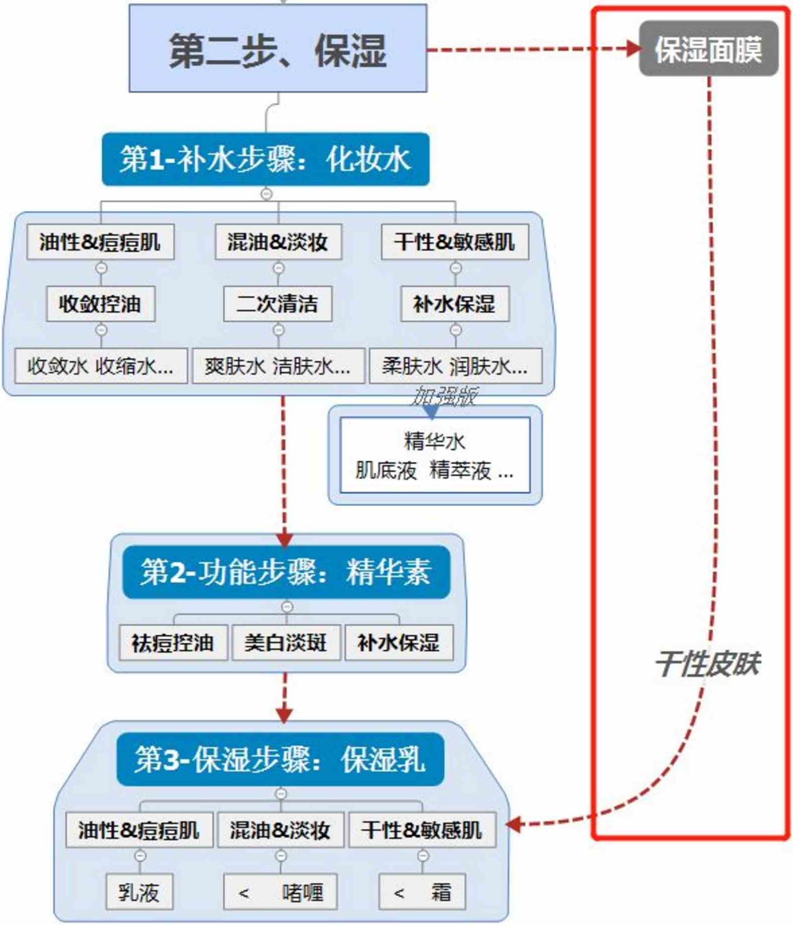

第3-保湿步骤：保湿乳
油性&痘痘肌
混油&淡妆
干性&敏感肌
乳液
< 啫喱
< 霜

优点：面霜比乳液含有更多的油分，具有更好的保湿力。由于添加了更多的油脂性成分，在皮肤表层形成人工皮脂膜，保湿效果好，在改变皮肤主观质地方面更为突出.

适用：适合敏感肌肤或极干性皮肤。

如果洁面完直接使用面膜，要注意，**保湿面膜一般使用15-20分钟后必须揭下，时间太长，反而会吸走皮肤上的水分。**面膜使用之后，直接轻轻按摩拍打吸收精华，再把多余的精华素或残留物轻轻擦去即可。

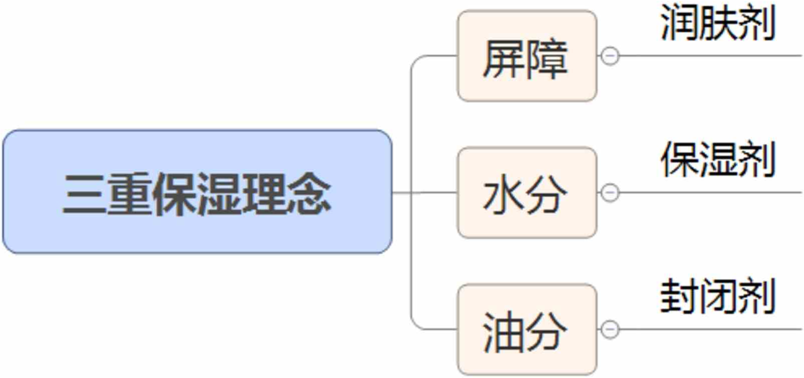
偏油性皮肤可以不再涂抹其他滋润品，而**偏干性皮肤则推荐进入刚才说的第3步-保湿步骤，需要再涂抹一层霜剂来封闭角质层水分。**


第二步、保湿
保湿面膜
第1-补水步骤：化妆水
油性&痘痘肌
混油&淡妆
干性&敏感肌
收敛控油
二次清洁
补水保湿
收敛水 收缩水...
爽肤水 洁肤水...
柔肤水 润肤水...
加强版
精华水
肌底液 精萃液 ...
第2-功能步骤：精华素
祛痘控油
美白淡斑
补水保湿
干性皮肤
第3-保湿步骤：保湿乳
油性&痘痘肌
混油&淡妆
干性&敏感肌
乳液
< 啫喱
< 霜

保湿的真正配方：三重保湿理念

专业保湿，我们就要建立“三重保湿理念”：**屏障+水分+油分**，对应而言，一个好的保湿产品，在配方中应该包含三

类成分：**润肤剂+保湿剂+封闭剂。**


三重保湿理念
屏障
润肤剂
水分
保湿剂
油分
封闭剂

润肤剂对应的就是第一重保湿理念——屏障，涂抹后能填充在干燥皮肤角质细胞间的裂隙中，修复和加固皮肤屏障，你主要关注成分中有没有羊毛脂、硅油类、一些酯和醇等。

保湿剂对应的是第二重保湿理念——水分，主要起到补水作用，可以从湿润的环境中吸水，可以从真皮中吸水，补充角质层丢失的水分，你主要关注成分中有没有：甘油、尿素、丁二醇、山梨糖、丙二醇等，多为醇类、多糖类。

封闭剂对应第三重保湿理念——油分，通过在皮肤表面形成一层膜，减少水分蒸发，从而“锁住水分”，达到保湿作用。

凡士林是封闭效果最强的油类，但是比较厚重，更适合身体使用；矿物油过于油腻，不适合偏油性皮肤的年轻人，容易阻塞毛孔，引起粉刺和痤疮；

植物油吸收快，可以形成滋润膜，使用清爽；

硅树脂是一种新的封包剂，不导致粉刺、低致敏性、没有强烈的气味，在市场上销售的“无油配方”保湿产品中经常可以找到这种成分。

仿生剂添加皮肤本身需要的生化活性的成分到保湿产品中，通过模拟细胞间质来增强皮肤的保湿能力，主要包括神经酰胺、胆固醇、鞘脂类，虽然价格昂贵，但还是值得选择。

那如何更直接简单的方法帮助我们选择保湿产品呢？

有一个简单的测试方法，就是**洗脸之后只涂一样产品，看看这个产品使用后能够多长时间内让皮肤不紧绷，时间越长说明保湿效果越好。**

你关心的保湿问题

通过今天的学习，再回头看看前面的场景，知道自己走入了哪些保湿误区了吗？

1）我听说化妆水都含有酒精，所以我不敢天天使用。

——大约一半的化妆水会含有一定的酒精成分，然而，绝大多数产品酒精含量都在安全范围内，起到溶剂的作用，并不会使皮肤变得干燥。但是如果属于极其干燥、敏感的皮肤类型，可以选择不含酒精成分的温和化妆水。

2）我天天都在敷面膜，而且一定要把面膜精华都敷干才行，这样皮肤才能水嫩嫩。

——面膜只是暂时提高了皮肤的水润度，真正深层改善皮肤干燥，还是要靠之后的保湿精华和晚霜。一般来说，一周1-2次营养型保湿面膜，敷面膜约20分钟，如果敷的太久，或者敷着面膜睡觉，干燥的面膜会从皮肤吸走水分，皮肤反而更干。

3）现在空调房内皮肤干燥，我会在办公室放一瓶喷雾，

常喷雾补水。

——喷雾化妆水的好处，在于不破坏妆容，还有清凉湿润的感觉，即使在化过妆的皮肤上也可使用，对于即刻补水有一定效果。但是很多人发现长期使用喷雾，皮肤干燥脆弱的现象并没有改善，似乎还有加重。这是因为在干燥空气中喷上喷雾式矿泉水，水分蒸发得很快，肌肤表面及内部的水分一同被干燥的空气“吸”走，导致皮肤更加干燥，而且多数喷雾矿泉水以抗过敏、舒缓为主要作用，并没有保湿功效。

所以想用喷雾来拯救“饥渴”的皮肤并不是正确的选择，要在干燥的室内为肌肤解渴，必须要在用喷雾的同时，使用保湿霜为皮肤锁住水分，才能有持久的保湿效果。

4）我看到别人说爽肤水通过摇一摇，泡沫越多越好用。

——这个判断标准并不可取。因为出现气泡其实是爽肤水中所含的表面活性剂的作用，表面活性剂的含量越高，气泡就越多。所以判断爽肤水优劣，主要看保湿的成分是否足够，所需要的其余舒缓或者镇静类成分是否都具备。选择爽肤水，最重要的一点就是：使用后皮肤感觉比较舒适，没有出现任何不适。

5）我只买保湿产品中的明星产品，要有胶原蛋白、玻尿酸这些明星成分，一擦就可以产生神奇的保湿效果。

——不要只盯着明星单品，要兼顾“吸水”和“锁水”。其实，没有一种保湿成分是完美的，使用的时候一定要考虑本身肤质适不适用。比如单用玻尿酸等单纯吸水的保湿剂，不但不锁水，还会把原有水分蒸发，所以要和锁水保湿剂，比如霍霍巴油、凡士林等一起使用。

6）我是油性皮肤，不需要保湿。

——油性皮肤的人因为出油多，经常会有过度清洁的问题，另外控油的化妆品或多或少都会有使皮肤干燥的作用。如果是长痘痘的皮肤，加上治疗痘痘药物的刺激性，皮肤会经常处于又出油又缺水的状态，表现为T区出油，两颊脱屑。如果局部皮肤长期处于这种缺水状态就会变得敏感。因此油性肌肤洁面后，更需要适当补水。

7）我觉得干性皮肤保湿就是要涂上厚厚的油脂。

——本以为对于干性皮肤，抹上厚厚的油脂，就可以加固脂质膜，起到锁水保湿的作用。然而这种想法并不正确，干性皮肤如果过度补充油脂不仅不能起到保湿的作用，还

会由于使用过于油腻的保湿产品，而引发痤疮、皮炎等问题。

8）我觉得好皮肤每天8杯水，喝水越多皮肤越好。

——皮肤健康的一个标准就是含水量高，虽然不是水喝得越多皮肤中水分越多，但是如果水分总量摄入过少，脱水之后皮肤和黏膜上会出现弹性减少、干燥暗黄。其实一般人每天膳食中已经可以补充人体所需的大部分水，只需额外摄入部分水分即可满足一日所需，具体该补多少，与季节、工作环境有关。

课程小结

总结一下，我们今天专业保湿的3个步骤和三重保湿理念

1、补水步骤：化妆水
2、功能步骤：精华素
3、保湿步骤：保湿乳

三重保湿理念教您什么是**屏障+水分+油分**

光看是没有用的，本节课之后，你必须马上为自己做2件事情

1、 看看自己正在使用的保湿产品，是否适合自己

2、 按照正确的顺序使用您的保湿产品

咱们护肤三部曲：洁面、保湿、防晒，我们已经讲完了两步，洁面与保湿，在下一节课，我们就来说说三部曲中的第三步：如何正确的防晒，才不会晒黑！

让皮肤科学地美起来！我是罗瑶佳，我们下节课见！

收起描述

44条评论 最新

荣鑫

敏感性的用霜类保湿会不会阻塞毛孔，皮肤会痒吧？

2018-06-03 18:11:03

叶上初阳 1

听得不大明白，期待后续

2018-06-03 13:47:30

燕子

什么时候上新？

2018-06-02 23:16:48

萌

互动空间从那里找？

2018-06-02 22:26:07

萌

在哪里和老师互动？

2018-06-02 22:25:28

只有时光它懂我

老师好，每种单品的用量多少后续课程能讲到吗

2018-06-02 20:32:03

매우 우아하다

敏感皮肤最好去看皮肤科医生，不要用脸去尝试，要不然会更敏感，先治好敏感再去控油

> 芣❀筱: 我也是，偏油性，还敏感，希望老师后续课程能讲到

2018-06-02 12:21:47

燕子