

正确洗脸分三步 清洁皮肤有讲究

爱美之心，人皆有之。很多人认为，一个人美不美，首先体现在脸上。在追求美的道路上，人们想尽了各种办法。面膜、眼霜、精华素、爽肤水、隔离霜、BB霜……然而，即使用遍各种化妆品，皮肤问题依旧层出不穷：爆痘、肌肤暗黄、粗糙、毛孔粗大和黑头，一样也不少！

其实，很多皮肤问题都源于清洁不当。那么该如何正确洗脸？如何选择适合自己的洁面产品？本期一起来聊聊关于洗脸的那些事儿。

1 当你洗脸时，洗掉的是什么？

我们的皮肤吸收外界营养，需要通过表层的角质层细胞膜、毛囊和汗腺开口，以及表皮细胞间隙。而脸上的皮肤是很容易脏的。每天代谢的皮脂、汗液、黏膜，接触空气时附着的灰尘和污垢，化妆品残留混合物……如果皮肤

表层被这些“垃圾”堵住了，营养精华没办法被吸收，用再大牌的护肤品也是白费！

所以，洗脸就是要洗掉附着在面部皮肤表层的垃圾，保持皮肤毛囊开口、汗腺开口的通透性，从而增强皮肤的吸收能力。

2 用什么样的水洗脸最好？

很多人喜欢用比较烫的水洗脸，认为这样能洗得更干净些。其实不对！洗脸时最好用性质温和的水，比如自来水、蒸馏水等。水的温度最好控制在 34℃ ~ 38℃ 之间，温水对皮肤有

镇静作用，便于清洁污垢。过冷的水，会让毛孔收缩，不利于清洁皮肤表面的污垢，过热的水会过度去脂，破坏皮脂膜。如果是油性皮肤，用热冷水交替清洗最好。

3 怎么选择合适的洁面产品？

即使是作为基础款的洗面奶，也分很多品牌和种类，到底哪种才是最适合自己的呢？

你可能经常在各种网络平台被花式“种草”，或者仅凭经验和习惯固定使用某一款产品。不管是哪种方式，要想买到最合适自己的，首先得了解自己皮肤的性质和需要。干性、中性皮肤可

以选择性质温和的乳液状洁面乳，对皮肤刺激性小；油性、混合性皮肤应该选择清洁力度较好的泡沫洁面乳、膏状洁面乳、啫喱状洁面乳等；敏感性皮肤应选择性质温和、滋润的乳液状洁面乳，不要用碱性的洁面产品。

当然，在具体的选购过程中还要参考产品的使用说明，使用前做好敏感测试。

4 正确洗脸分几步？

你知道吗？洗脸也要讲究步骤，正确方法分三步：涂抹洁面乳、打圈按摩、清水冲洗。

● 涂抹洁面乳

乳液状洁面乳要按照额部、两颊、鼻头、下颌五点法放置洁面乳，然后均匀涂抹于整个面部。

膏状洁面乳、啫喱状洁面乳应在手掌心打出丰富泡沫，然后将泡沫均匀地涂于整个面部。

泡沫状洁面乳直接挤出丰富泡沫，涂于面部。

● 打圈按摩

洁面乳涂抹完毕后，立即按照额部、眼周、鼻部、面颊、口周、下颌、颈部这样的由上而下、由内至外的顺序轻柔打圈按摩。

在各部位的打圈按摩都要注意与面部肌肉走向平行，与肌肤纹理垂直。按摩力度不宜过大，不要引起面部肌肉运动和皮肤位移。

一般而言，整个面部打圈按摩的时间不要超过 1 分钟。油性皮肤清洁时间稍长，中、干性皮肤清洁时间宜短，敏感性皮肤最短，混合性

皮肤需要注意加强“T 区”的清洁。

● 清洗

最后一步是用清水将洁面乳彻底清洗干净，尤其注意鼻孔、耳边、发际、下颌等易忽略的部位，以免残留污垢伤害皮肤。

需要注意的是洗脸时间不宜过长，一般整个过程 1 ~ 3 分钟即可，避免时间过长而造成皮肤疲劳。

洗好后喷润（爽）肤水或擦保湿霜等，以恢复皮脂膜，维护正常的 pH 值。

5 如何进一步做好对皮肤的清洁？

● 定期做好深层清洁

要想皮肤光滑水嫩有弹性，除了日常清洗外，定期的深层清洁也必不可少！

皮肤角质层越薄，吸收能力越强，定期的深层清洁可以增强皮肤的吸收能力。深层清洁也称之为去角质或去死皮，通常在蒸汽蒸面或热敷后进行。

于频繁，过度去角质，会降低皮肤的屏障功能，减少皮肤对紫外线的抵御能力，使皮肤变得敏感、出现皮肤弹性下降的情况，同时容易产生皱纹和色素沉着等。

化学性去角质是通过化学方法使表皮角质细胞软化、脱落，此方法对皮肤刺激性相对较小，适于干性、衰老性皮肤等。

去角质一般以“T 区”为主，两颊需视肌肤状况而定，眼周一概禁止使用。需要注意的是，去角质次数不宜过

而去角质的间隔时间，可根据季节、气候、温度、皮肤状态而定，每月可做 1 = 2 次。此外，敏感性皮肤不宜进行深层清洁。

● 人工去角质

人工去角质分为物理性和化学性两种。

物理性去角质是使用物理的方法使表皮的角质层发生位移、脱落，常用的产品有

撰文/整理 刘浩华
资料来源：健康时报

