

踏入乾燥的秋冬季節，皮膚水分容易流失，肌膚變得乾燥繃緊、泛紅，甚至引發全身痕癢脫皮，令皮膚防禦力大大減低，更容易引發皮膚過敏等問題。在肌膚滋潤不足的情況下，肌膚狀態會變得差，連上妝也變得困難，故必須為肌膚補水，也可以參考中韓女星們分享急救乾燥肌膚的秘訣，拯救皮膚。 文：思齊

跟中韓女星拯救乾燥肌

秦嵐：睡前厚敷面膜

秦嵐晚上會睡前薄薄地敷一層晚安面膜過夜，早上時再用清水洗掉，肌膚會亮一個色號。若在拍戲或是有活動在戶外待得時間比較長，肌膚暴曬泛紅缺水的時候，她就會厚厚地敷一層面膜，大概40分鐘後洗掉，肌膚會很快恢復滋潤。

楊冪：美容油保養

楊冪喜歡在冬天保養時滴幾滴精油，油分親膚性最強，能瞬間融入肌膚，非常適合急救肌膚問題，美容油能融入任何的保養流程，可以單獨使用於化妝水之後，精華液之前，她也會混合滴入精華液或乳霜，或是局部使用於兩頰位置。

周冬雨：補水同時儲水

周冬雨素顏近看也零毛孔，她最重視保濕，並指洗臉後是補水的黃金時機，這時角質層軟化最容易吸收，建議可使用質地輕盈的保濕精華。在較寒冷的秋冬特別需要鎖水，保養最後一步，周冬雨會擦上乳霜，乳霜中的油分就像是肌膚的防彈衣，可以擋住寒風、低溫，不讓水分消失，使肌膚更乾燥。

宋慧喬：磨砂去角質

宋慧喬認為當肌膚開始變得粗糙乾燥時，很多人都只是塗上一層厚厚乳霜，但無論怎樣擦保養品都只是停留於表面，不一定代表保養品不夠保濕，反而可能是沒有去除乾燥的老廢角質，阻礙肌膚吸收養分。使用磨砂去角質產品時，可混合幾滴護膚油，輕柔地按摩肌膚。

河智苑：按摩活血

河智苑非常熱愛保養，她常常透過按摩促進氣血循環，排出細胞的負能量，按摩時還可配合有助促進血液循環的成分，例如銀杏、人參等成分都可以活血。除了螺旋式的按摩手法外，她還會搭配按摩小工具，讓肌膚顯得紅潤有光澤。

韓國女星河智苑保養得宜。



雪花秀潤燥再生精華。

CLINIQUE水嫩補濕啫喱。

韓國天后宋慧喬注重去角質。



中國女星秦嵐會在睡前厚敷面膜。

中國女星楊冪愛用美容油。

中國影后周冬雨最重視保濕。

4招急救乾燥肌

選用含水油成分產品

在秋冬的乾燥日子，為肌膚補水補油都同樣重要，因此除了勤力塗上保濕乳霜，也可以善用含水油成分的護膚產品，令肌膚做到水油平衡，才可以回復最佳狀態。想保持着肌膚輕盈感覺的話，可嘗試在早上轉用水油精華，加強滋潤效果。

善用護膚油

而護膚油也可以加強補油的肌膚滋潤效果，在日常的護膚步驟中，可以混入數滴護膚油在乳液或精華液內使用，也可在化妝水後單獨使用，幫助舒緩皮膚乾燥的問題。

妝前濕敷化妝水

在乾燥的天氣下，很多女士都會發現上妝後皮膚容易顯得粗糙不平滑，其實是因為皮膚上的角質層作怪，而簡單的化妝水濕敷則可以在短時間內撫平角質層，也可以做到收細毛孔的作用。

晚間厚敷潤唇膏

嘴唇也是在冬季最容易出現乾燥的部位，想keep住水潤雙唇見人，當然不可以缺少潤唇膏的滋潤，而在晚間睡覺的時候厚敷潤唇膏，可以加強滋潤之外，也可以使唇上的死皮更易清除掉，第二天早上醒來就可以重獲美唇了。

保濕產品推介

雪花秀 潤燥再生精華 630元

以五種珍稀植物萃取成分、獨家專利滋盈肌活因子 JAUM Activator™ 配以黃金比例調配秘方凝煉而成。清透水感質地快速滲透至肌膚最底層，輕柔不黏膩，締造倍感柔軟嫩滑的肌膚。

CLINIQUE 100小時自我修護 水嫩補濕啫喱 390元

CLINIQUE的自我修護水嫩補濕啫喱向來都是皇牌產品之一，全新的第5代升級配方，加入首創的有機蘆薈酵素配方及保濕鎮靜成分，令保濕功效

維持100小時。此外，補濕啫喱無油無酒精，質地清爽易吸收，不會出現過膩的狀況。

LANEIGE 水庫補濕微質酸舒緩啫喱 / 補濕乳霜套裝 320元

啫喱 / 補濕乳霜聲稱置有2,000倍激細透明質酸的水庫補濕微質酸舒緩啫喱/補濕乳霜，一抹滲透肌底，緩解冬日肌膚缺水症狀。

First Aid Beauty 強效保濕 皇牌燕麥面霜 299元起

面霜含有膠態燕麥粉，能有效舒緩繃緊肌膚，同時改善因乾燥引起的瘙癢不適，而且經

過過敏測試，不含麩質、堅果、油脂和大豆，即使是敏感肌亦可以使用，是敏感乾肌女生的秋冬必備好物。

Kiehl's 特效保濕乳霜 340元起

保濕乳霜為柔滑乳霜質感，輕柔快吸收，臨床實證能提升肌膚水分高達230%，為肌膚24小時源源補水。冬天如出現甩皮狀況，塗上面霜保濕後大大改善乾燥問題，上妝時不會浮粉。



Kiehl's 特效保濕乳霜。

First Aid Beauty 強效保濕皇牌燕麥面霜。

LANEIGE 水庫補濕套裝。