

人人都想擁有吹彈可破的細嫩肌膚，除了會時常擦乳液保濕外，更會透過敷面膜的方式，來保養自己的面部皮膚。然而，一旦使用錯誤的方式敷面膜，不僅無法達到理想的效果，還可能讓膚質每況愈下。本文帶大家了解正確的敷面膜步驟及常見問題，以及介紹消委會推薦的面膜，如此一來才可養出光滑肌膚。 文：思齊

敷面膜的保養原理是透過將面部密封，與外界空氣相互隔絕，並透過面膜上沾附的精華液，緊緊覆蓋面部皮膚的角質層，加速成分吸收。面膜可說是面部保養中不可或缺的一環，能提高面部保濕狀態，改善皮膚乾燥的問題。

不僅如此，面膜還可依材質分成片狀布膜與塗抹類（凝膠、泥膏、乳霜）兩種形式，而某些面膜還具有美白、抗痘、抗皺、深層潔淨等功能，可根據保養需求及喜好，挑選適合自己的面膜。但混合性皮膚人士可能不宜用片裝保濕面膜，雖然可助某些缺水部位保濕，但就會令較油膩部位出現暗瘡或油脂粒，用乳霜面膜反而可針對性地為面上某個部位加強保濕效果。

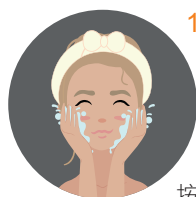
次數不可太頻繁

敷面膜使用頻率須視產品成分的濃度和劑量而定，若敷面膜的次數過於頻繁，甚至每天都敷，反而可能會損害肌膚，且肌膚也不一定能完全吸收。因此，敷面膜次數不應該過於頻繁，最安全的用法是每次間隔1周以上；若想要更密集地使用面膜，每次使用應至少間隔3天以上為佳。

敷完面膜後，通常不需要洗面即可進行下一步的保濕工作，但若使用具收斂或抗痘效果的面膜，因其中可能內含較刺激的成分，建議應先將面部清洗乾淨後，再接着保濕步驟，以免導致粉刺或痤瘡的生成。另外，洗澡時環境溫度較高，肌膚容易出汗，使面膜內含的精華液成分比較難被吸收，甚至容易隨蒸氣蒸發，變得越敷越乾，建議還是洗完澡後再使用為佳。

因此，若不想白花錢買一堆面膜，保養不成還傷了面子，不妨參考正確敷面膜的5步驟，才能真正發揮面膜的效用：

免越敷越乾 正確敷面膜



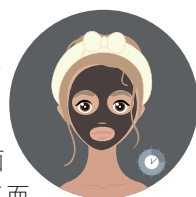
1. 洗面

敷面膜前，應先潑水將面部打濕，並將洗面乳擠出、加水搓揉出泡沫或液狀，並以指腹由上往下輕柔按摩臉部，之後再以常溫水將面上分泌的油脂及污垢清潔乾淨即可。值得注意的是，若洗完面後，面部出現緊繃感，甚至經常發紅或脫皮，則代表面部可能較為敏感，或對洗面乳成分過敏，建議應更換洗面乳或諮詢皮膚科醫生，了解自己的面部膚質狀況。



2. 上化妝水

洗完面後記得按照日常保養步驟先上化妝水，敷面前使用化妝水可以讓緊繃的皮膚恢復油水平衡，並且稍加調整皮膚狀態，讓之後敷上面膜的精華液更容易吸收。



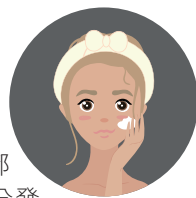
3. 敷上面膜

在敷面膜前，可先沾取面膜精華液試用於耳後、手腕內側確定無敏感跡象，再開始敷面膜。至於面膜敷多久便要按每款面膜而定，一般建議敷10至15分鐘，切忌超過20分鐘，會令面膜倒吸肌膚水分，變相愈敷愈乾。



4. 撕除面膜

泥狀面膜需要用水清洗，才能卸除乾淨，而片狀面膜則必須由下往上撕除，因為毛孔的生長方向開口是朝下的，如此一來還能減少精華液堵塞毛孔的情況。



5. 延續保濕效果

完成上述步驟後，建議搭配按摩與塗抹一層具有鎖水效果的乳液，才能把面膜上的水分和精華液都鎖在臉部的角質層裏，充分發揮面膜的保濕功效並穩定膚質。



FANCL 無添加 水活嫩肌精華面膜 6片 330元

KIEHL'S Clearly Corrective White Hydrating & Clarifying Treatment Masque 5片 400元

LANEIGE 水庫凝肌雙效面膜 5片 199元

消委會推薦面膜

消委會早前曾評測市面40款保濕面膜，結果得到19款不含致敏物、防腐劑和化學物質的安全清單；而以下部分產品獲得推薦：



YUMÉI 水光肌膚再生面膜 10片 268元

MIOGGI 蝸牛保濕修復水晶面膜 1片 30元



MUJI 水凝保濕面膜 5片 150元



MANDOM 三重補濕彈力面膜(極潤) 5片 59.9元