

# 錫住塊靚面

## 正確擦爽膚水

爽膚水 (Toner) 是護膚程序的第一步，為皮膚二次清潔令潔面效果更徹底。但爽膚水不是只在洗臉後胡亂拍上臉就可以，用得不正確的話，不但會失去保濕及舒緩效果，更有機會對皮膚造成傷害。想讓護膚步驟事半功倍，就首先要學懂以下7個爽膚水的正確用法。另附上消委會不含致敏香料且總評獲5星的滿分爽膚水產品推薦，大家就不怕入錯貨護錯膚。

文：思齊

### 正確用法請緊記

#### 潔臉後立即使用

潔臉後，肌膚的含水量會降低，若不馬上利用爽膚水進行保濕的話，補水功效就會大大減弱。而坊間亦有一種說法，指潔面後的黃金補水時機是洗面後的三十秒，雖然沒有實質的證據，但潔面後的確需要盡快使用爽膚水，才可及時提升皮膚的水分。

#### 配合化妝棉使用

爽膚水有為肌膚再次清潔的作用，令後續的護膚品更加容易被吸收及滲入肌膚底層，所以建議配合化妝棉擦拭使用，擦拭時要由內向外順着肌膚的紋理，動作要輕，才不會過分拉扯肌膚導致細紋出現。而且在選擇化妝棉時，也不要選用質地過於粗糙的化妝棉，以免傷害肌膚。

#### 爽膚水也要換季

跟其他護膚品一樣，爽膚水不可以一支走天涯，也要因應肌膚問題及季節而轉變。夏天出油較旺盛時，可選用植物性清爽型的爽膚水產品；在冬天比較乾燥時，則可選用保濕及滋潤功效較高的爽膚水。至於針對控油、美白和暗瘡用的爽膚水，可因應情況使用。

#### 辦公室補水法

辦公室長期開着冷氣，不但喉嚨容易乾癢，連皮膚的水分也較容易被抽乾，此時可在辦公室放一小瓶有保濕效果的爽膚水或噴霧，在肌膚乾燥時輕拍一點爽膚水於面上，解決乾燥問題。多用爽膚水或保濕噴霧，也可以令妝容更貼服持久，上班一整天也不用擔心溶妝或脫妝問題。

#### 含酒精適合油性肌

很多人認為長期使用含有酒精成分的爽膚水，會對皮膚造成傷害及刺激，但其實含小量酒精的爽膚水有助清走毛孔中的油脂污垢，並有效收毛孔，因此十分適合油性肌膚使用，一星期1至2次便可。

#### 按壓代替拍打

用手塗抹爽膚水，利用按壓及輕輕按摩，加上手掌的微溫，可以使爽膚水更容易吸收和滲透。很多人在塗抹爽膚水時都會加入拍打的步驟，其實這對肌膚是不好的，加大了肌膚的摩擦和刺激，反而愈塗愈殘。

#### 當面膜濕敷

洗臉後，將化妝棉完全沾滿爽膚水，至輕輕擠出水的程度，然後敷在臉上T字位、臉頰或下巴等位置，待3至5分鐘就可以繼續之後的護膚步驟。濕敷時要避免選用含容易刺激皮膚的成分如酒精或果酸，以免令肌膚出現紅腫。

### 爽膚水 是什麼？

爽膚水是一種能快速滲透肌膚的液體，質地如水一般清爽，按成分之別提供不同的護膚作用。它除了把洗面後變成鹼性的皮膚回復酸性，平衡肌膚的pH值和水油平衡外，也具有舒緩鎮靜的功效，兼用來作第二重潔淨，去除老化角質，使肌膚更好地吸收後續護膚品。

5星滿分

產品推薦

#### APIVITA Tonic Lotion

180元

蘊含97%天然成分，希臘百里香蜂蜜、薰衣草和泛醇有效保濕肌膚，玻尿酸補充水分，有機香橙和天竺葵精油平衡肌膚，讓肌膚柔嫩細滑，回復舒適。



#### BIOSSANCE Squalane + BHA Pore Minimizing Toner

280元

蘊含柳樹皮提取物、甘油、黃瓜果水、角鯊烷等天然植物萃取，溫和去除角質及多餘油脂、污垢，針對改善膚色暗啞、出油、毛孔粗大問題，適合油性膚質。

#### CAUDALIE 葡萄籽清新活力爽膚水

180元

99%天然純素配方，不含酒精、人造香料、Paraben防腐劑，蘊含紅酒酵母及有機玫瑰水，能溫和清潔肌膚上的雜質及彩妝殘餘物，並保濕抗氧及強化肌膚屏障，有助舒緩並調理肌膚。



#### Cetaphil 透亮抗敏爽膚水

215元

不含酒精、香料和Paraben防腐劑的溫和低敏配方，不怕刺激，並通過皮膚科醫生測試，即使是極敏感皮膚都可安心使用。



#### Etude SoonJung pH5.5 Relief Toner

135元

專為因乾燥引起肌膚敏感的人士而設的pH5.5弱酸性爽膚水，含Panthenol及積雪草成分，有助保濕及鎮淨皮膚，適合容易泛紅的敏感膚質。

