

什麼是「早C晚A」?

顧名思義就是早上使用添加維他命C或維他命C衍生物的護膚品，而晚上則是用添加維他命A或維他命A衍生物的護膚品。這種護膚成分的組合搭配方式，目的在於日間進行抗氧化保護，而晚間則着重於抗衰老修護，以這樣互補的概念去達到雙管齊下的美膚作用。

為何早上要用維他命C?

維他命C或維他命C衍生物，具有非常好的抗老效果，也可以幫助皮膚對抗發炎。其實維他命C早晚都可使用，只是日間使用更能發揮它的最大效果。因為日間紫外線高，肌膚會產生大量的自由基，而維他命C具有高度還原性，當紫外線一出現時，它具光防護的作用，能像盾牌般將肌膚罩住，防止紫外線造成的免疫抑制，能抑制皮膚中黑色素的產生。

為何晚上要用維他命A?

晚上使用維他命A，可以刺激皮膚的骨膠原增生，加上夜晚是肌膚修護的黃金時間，當肌膚在休息時維他命A反而可以發揮得更好，也能將白天因紫外線造成的肌膚損害利用夜晚時間一併修補。而最大的重點是，維他命A不能見光，要不然會對皮膚產生刺激，也容易反黑，所以需要留待晚間使用。

一定要跟「早C晚A」這順序?

網上關於「早C晚A」的討論，不少提問也是關於順序，有傳維他命C吸光的特質會造成不白反黑的效果，為何早上反而會叫人使用維他命C?事實上，維他命C具強大的保護作用，對抗自由基又能抑制黑色素，減少氧化敏感細胞傳遞信號的速度，不過由於日曬多少會抵消維他命C的保濕或精華產品本身的效能，所以防曬很重要!加上如果早上使用濃度高的維他命C，而防曬做得不足，很容易會造成敏感反應。

是否人人都適合用「早C晚A」?

「早C晚A」最大的爭議就是評價兩極，因為維他命A和維他命C成分及功效相當強烈，不是所有膚質都適合使用這些強度高的護膚方式。要注意皮膚屏障受損的人不能用，用了反而容易讓皮膚受損更嚴重，孕婦也不可服用，因為維他命A有機會對嬰兒造成傷害。若一般人使用後，刺痛感持續加劇而造成疼痛，建議立刻潔膚，要是皮膚出現過敏腫脹等反應，就要立刻求醫。

爆紅早C晚A

「早C晚A」護膚法爆紅，不少美容達人紛紛推崇至上。到底「早C晚A」是什麼意思?使用步驟如何?有沒有什麼禁忌及潛在副作用?要知道「早C晚A」的步驟順序錯了，或是沒有做足防曬，分分鐘可能令皮膚出現「反黑」情況。小編現詳解「早C晚A」護膚概念要注意的地方，以及精選產品推介。

文：思齊



護膚迷思要知

禁/忌/及/注/意/事/項

塗防曬及避光保存

早上塗維他命C一定要塗上至少SPF30的防曬霜，不然會出現反黑情況。另外因為維他命C本身活性很強不穩定，遇光則會變質分解，所以存放時一定要避光，可以用單獨的小瓶子或密封的深色包裝，蓋緊蓋子並將其藏在陰涼乾燥處。

勿疊加同類產品使用

千萬不要疊加同類產品使用，例如含有維他命C的爽膚水及精華，如疊加同類產品使用，並不會讓效果加倍，反而更容易對皮膚造成傷害。而在「早C晚A」中，不要再結合酸類產品、又或BHA和AHA等共同使用，因為結合使用都會增加皮膚的敏感性，而且會過於刺激皮膚，傷害皮膚屏障。

要做好保濕

維他命A具控油和加速角質剝脫的功能，但會讓膚質變乾，因此要搭配保濕保養品使用，防止水分蒸發。建議可以在洗完臉後，先塗抹一層保濕霜，然後用維他命A，最後再塗多一層保濕霜。

精選產品



未來美 早C晚A 3X進階版

479元

由韓國女星宋慧喬代言的雙C美白淡斑精華+A醇緊緻透亮精華3X進階版，前者聲稱可吸黑，改善肌膚色偏問題，打造冷白瓷肌；至於A醇則含專利雙重包覆成分及真空鎖鮮，可淡化瑕疵、撫紋抗老。

DR.WU 早C晚A 光滑透嫩精華面霜組

640元

超微C美白精華液含長效C和多重美白植物精萃，有效抑制黑色素形成，搭配高濃度B3可舒緩肌膚不適，減少色素沉澱；超A醇煥顏緊緻精華面霜0.8%結合A醇、A醇、A酯與B3、B5，更安全更高效，一般肌膚可天天使用。

Kiehl's 早C晚A 雙精華套裝 1,140元

醫學維他命C淡斑精華，蘊含高穩定性活性維他命C，五重對抗黑色素，有效中和、抑制、分解、截擊及預防黑色素，皮膚科醫生認證醫學級成分，保濕溫和配方，敏感肌適用；至於醫學淡紋緊緻再生精華，將傳統A醇副作用及肌膚不適感減至最低，配合革新密封真空包裝，隔絕空氣氧化，更有效保存A醇成分活性及效用。

