

皮膚變黑的原因？

根據研究指出，導致膚色暗沉變黑、斑點形成的原因，除了我們所熟知的環境污染源、壓力與生活作息之外，日益升高的環境氣溫，也促使黑色素變得更活躍、肌膚微發炎現象更明顯，膚色暗沉和斑點產生的機率隨之提升；尤其對於本身不適反應較劇烈的敏弱肌而言更是如此。因此，在美白產品中添加抗氧化、紓緩成分也是十分重要。除此之外，日常飲食攝取過多甜食、麵包、醃類製品，所衍生的「醃老化」問題，也是讓肌膚蠟黃、鬆弛、黯淡無光的另一個重要因素，不得不防。

敏感肌更需要美白？

相較於一般膚質，敏感膚質確實更容易受斑點、膚色不均問題所困擾。這是因為敏感肌天生保護層脆弱，對外防禦力較低，所以特別容易受外在環境影響而受損；再者，敏感膚質本身的發炎反應也較劇烈，相較於健康肌膚，敏弱肌膚所衍生出的黑色素失衡情況會更加嚴重，也因此，更容易造成暗沉、斑點生成，因此更需要美白。

敏弱肌如何挑選美白產品？

常見的美白成分包含維他命C、果酸類成分等，其中，普通形態的維他命C容易氧化，美白效果一般；而利用化學原理來剝離角質、進而達到亮白肌膚效果的水楊酸、果酸類成分，若過度使用可能會造成肌膚變得敏弱。建議敏弱肌可選擇通過敏感肌測試，兼具有效活性配方以及肌膚耐受性的美白產品。另外，內含傳明酸、安定型維生素C、維他命B3的美白淡斑產品，成分相對溫和且穩定性高，能達到良好的亮白淡斑調理，同時幫助穩定膚況。為求保險起見，使用美白產品前可先塗抹於頸部、耳後等局部進行測試。

口服或外擦何者效果更好？

一般而言，外用會比口服美白效果來得好。原因在於，美白產品塗抹在肌膚上，有效成分能直接被吸收利用，若透過口服的方式，美白錠還必須先經過消化道吸收，在有效成分到達肌膚之前，濃度早已被分解掉許多。當然，若能外擦和內服同時並進，美白淡斑效果會更好。另外，也別忘多攝取天然蔬果才是正解。

在室內也要防曬嗎？

紫外線威脅無所不在，因此，即使待在室內不外出，紫外線也會穿透玻璃到達你的肌膚；再者，室內光源也都會產生些許輻射能、紫外線。天天這樣照，即使沒曬太陽，肌膚也很容易變黑長斑。所以，不論是否外出，都建議在日間保

養後擦上防曬。

精華的最佳使用時機？

如同抗老保養一樣，趁着夜晚肌膚的黃金修復期，同時也是身心最放鬆的睡眠時段進行美白、淡斑保養，效果會最好。與一般精華液的使用方法相同，待臉部清潔完畢、化妝水步驟後，塗抹上美白淡斑精華，記得按照建議使用量，千萬別節省，當然也不是用量越多就越好；待全臉吸收之後，可再取適量美白淡斑精華液，局部使用於斑點部位，加強修護。

明明勤擦精華，為什麼還是變黑長斑？

日常生活中的一些習慣都可能讓你的美白保養破功。像是美白淡斑保養品的用量不足、或是使用了內含酸類、高濃度維他命C的美白淡斑產品，卻沒做好防曬措施；或者雖然有擦防曬，卻使用量不足或沒有定時補防曬的習慣。除此之外，愛吃甜食、愛喝含糖飲料又不愛喝水的人也要特別留意！因為當難以代謝的糖分和體內膠原蛋白結合，會導致膠原蛋白變質、斷裂、變黃、變硬（糖化反應），肌膚變得暗沉蠟黃、粗糙又鬆弛。

效果不似預期
拆解美白迷思

俗語有云「一白遮三醜」，不少女生都對白皙肌膚有所追求，追求有效的美白方法相信亦是女生們的共同目標。但有人每天勤擦美白、淡斑精華保養，淨白效果卻總是不似預期。究竟該如何挑選美白淡斑產品，又如何才能達到最佳淨白效果？敏弱膚質又該如何求難雜症，小編一一為你拆解。



美白精華推薦

OLAY PROX
皙顏祛斑精華液
429元

OLAY以獨有的「NIA + SDL」專利淡斑配方，從根源穩定黑色素母體，減少黑色素的擴散和沉澱。新升級配方更加入「TXA 傳明酸」成分以加強防斑的功效，淡褪頑固色斑痘印的色素沉着。



HADA LABO
肌研白潤浸透美白精華素
189元

美白配方含高滲透性維他命C，能抑制及淡化黑色素，淡化及減少色斑。另含歐洲越桔及人體抗暗黃因子肌肽，有助減少泛紅、暗黃及暗啞等不均膚色，雙重透明質酸層層滲透肌膚底層，持續鎖水補濕。



樂敦製藥 Melano CC
藥用保濕精華霜
99元

採用了樂敦製藥特別研發的VC、VE雙重維他命成分，配合獨家滲透技術，令美白有效成分充分滲透至角質層深處，抑制黑色素形成，預防斑點，打造肌膚透明感。另有殺菌和抗炎成分，幫助調理痘印肌膚。

