

特別的面膜，給特別的妳

◎ 尤善臻 助理教授

隨著近來廣告的大量刊登，各式各樣的護膚面膜大行其道，已成為日常保養的新寵。然而眾多的選擇，卻使得愛美又時尚的粉領族眼花撩亂，大家常覺得不知如何挑選最適合自己肌膚的敷面產品。現在我就來向大家介紹一些面膜的基本原理及正確的使用方法，給大家做為參考。

要擁有光鮮的容顏，首先須具備有良好的膚質。良好的膚質首重清潔，然後再談保養。因此，身為保養界尖兵的面膜，就逐漸成為最熱門的商品。

● 建議粉領族下班後，日常護膚的步驟：

卸妝油潔面乳去角質霜→(一週1-2次) 面膜→(一週1-3次) 化妝水→(油性或中性膚質) 或晚霜→(乾性、老化膚質)

面膜作為保養的一個要角，是因為它的正確使用最能有效清潔、滋養、修護肌膚。

一般視膚質需要一周使用1~3次。對於油性及面皰膚質，具有深層清潔效果的面膜可用來調理青春痘、粉刺性皮膚。

清潔面膜的使用不可過於頻繁，乾性及敏感肌膚每10~15天一次，中性肌膚每星期一次，油性及混合性肌膚每週兩次即可。

對於乾性及敏感肌膚，固然需要具有保濕效果的滋養面膜來滋潤缺水的肌膚。然而中性、油性肌膚也同樣需要適度的保濕滋潤，才不會因為缺水刺激而過度出油，甚至變的敏感。保濕面膜的使用，乾性、中性、油性及混合性肌膚每週兩次即可。

從面膜劑型種類來分，有撕拔式面膜、泥狀面膜、布敷式面膜、凍狀或膠狀面膜、乳霜狀和油劑型面膜等幾種。使用者可因不同的清潔、保濕、滋養需要來選擇適用的面膜。

A. 深層清潔：深層清潔效果較好的有撕拔式面膜和泥狀面膜兩種。

撕拔式面膜—能有效去除皮膚上的老舊角質、拔除黑頭粉刺，其清潔能力是幾種面膜中最強的一種。例如之前很流行的妙鼻貼等，

待乾燥後拔下的黑頭粉刺粒粒清晰可見，頗有成就感。此種面膜一般以高分子聚合物為主要成份，但因為其中常含有揮發性溶劑，以及角質剝離後表皮防護減少，容易使皮膚變的脆弱以及紅腫過敏。又撕扯時的張力，對皮膚的傷害也大。同時因為它幾乎沒有補水能力、滋養能力，因此長期或者是太頻繁的使用會導致皮膚乾燥、鬆弛、甚至毛孔粗大等症狀。

泥狀面膜—它的清潔能力也夠強，能有效去除污垢油脂，而且比較不刺激。一般以礦物泥或植物澱粉為主要成份，海泥、火山泥、冰河泥、盜土等富含礦物質養分又低刺激，而綠豆粉、薏仁粉等富含植物精華，而顆粒大者還兼具有去角質的功效。它能有效溶解肌膚表面污垢，以及吸附多餘的油脂，但所需使用時間較長，一般塗在臉上20~30分鐘，再用清水徹底沖淨即可。因此可長期使用，用後皮膚清爽不油膩，並會有使肌膚看起來粉粉嫩嫩的效果。

B. 親水性保濕：補水、美白、鎮靜、舒緩等功效較佳的有凍狀或膠狀面膜、布敷式面膜等幾種。雖然清爽，但保濕時效通常較短。

凍狀面膜或膠狀面膜的強調的是保水能力，並能有效攜帶維他命B、C等水溶性營養成分。此種面膜是以親水性高分子膠和天然纖維素、海藻膠等為主要成份，有時候因為含有酒精等醇類，會造成些微的皮膚刺激。然而一般而言，水性的凍狀或膠狀面膜使用時有舒適的清涼感，而沒有油膩厚重的感覺，或是緊繃撕扯的張力。主要是針對油性皮膚的保濕、日曬後皮膚的鎮靜有較佳的效果。因此特別受到年輕人，特別是因壓力而產生的油性肌膚屬性者的喜愛。一般塗在臉上10~20分鐘，之後用清水沖淨即可。然而對於真正乾性肌膚的人，因為它不含油質成分，所以無法補充先天不足的皮脂膜，來抑制皮膚水分的蒸散，故不具備足夠而長效性的保濕