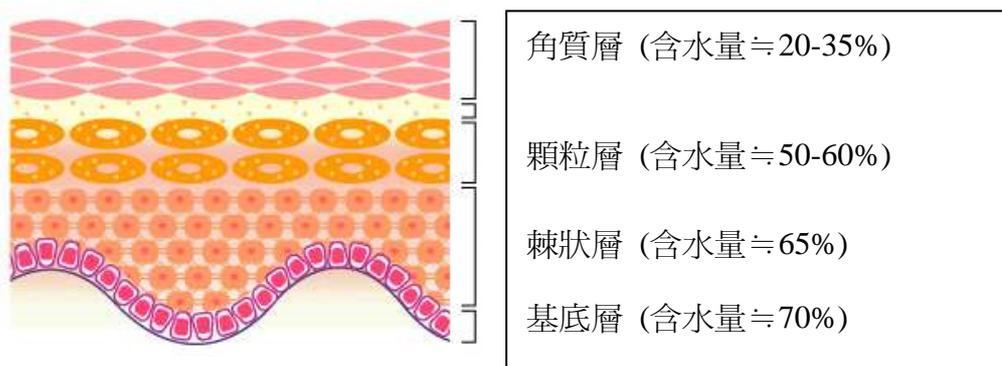


秋冬肌膚保濕概念簡介

冬天到了天氣也變乾冷了，這時候皮膚很容易產生乾燥性(缺脂性)皮膚炎或俗稱冬季癢的情形，尤其是乾性膚質(異位性皮膚炎及魚鱗癬)及中老年人特別容易發生，洗澡水溫過高、時間過久、次數太多、過度泡溫泉、衣物過度摩擦過度刷拭與清潔以及沒有注意皮膚保濕的人，會比較容易發生這樣的情形。好發的部位以四肢最多尤其是小腿前側及前臂外側，臨床上會有皮膚乾燥、搔癢、粗糙、脫屑及龜裂的現象。要處理惱人的冬季癢宜治療與保養雙管齊下，除了使用適當的外用藥膏減輕皮膚的發炎反應外併用口服抗組織胺以降低搔癢感也是很重要的，此時如果可以輔以適當的肌膚保濕保養，不但可以讓治療效果更好還可以預防復發的可能性。

為什麼保濕保養對於皮膚來說是這麼重要呢？簡單做個比喻：皮膚角質層就像是一層海綿，海綿吸滿水的時候柔軟度會增加，可塑性也會增加，但如果海綿一但乾掉的話，不但會變的硬梆梆，摸起來會很粗糙，而且塑形能力也會降低，遇到外力彎折就很容易造成斷裂。

一般正常的皮膚角質層含水量約在 20~35% 左右，當角質層含水量低於 10% 的時候，角質層就處於乾荒的狀態，這時候肌膚會變得粗糙、柔軟度會下降，容易感到乾燥緊繃，肌膚明亮度相對的下降，導致暗沉無光澤，而且當角質層缺水時，角質細胞就無法正常代謝脫，而容易產生角質增厚及脫皮碎屑的現象，此候容易造成皮膚炎而產生刺癢、疼痛及灼熱的不適感，而且在眼週及兩頰也容易因此而產生乾燥性細紋。所以說：**皮膚缺水的時候不但整體膚感會大大降低，而且老舊角質的代謝也會變異常，由此可知保濕對於皮膚是很重要的。**



現在保濕產品的種類越來越多，除了最常用的臉部保溼品如化粧水、凝露、精華液、凝乳、乳液乳霜及面膜外，現在有不少廠商也推出了很多特定部位的的保溼產品，像在眼週附近就有眼膠、眼霜及眼膜；頸部就有頸霜；全身及手腳皮膚就有潤膚油及身體乳；手掌有護手霜、腳底有足跟霜而唇部也有護唇液、護唇蜜、護唇乳及護唇膏...等等，看起來實在有點複雜，但就成份上來看其實產品的主體成份並不會差太多。像是眼霜的主體就是保溼乳霜，而在其中加強美白及活膚抗皺成分就變成眼霜；像是足跟霜的主體也是保溼乳霜，在其中加強軟化角質及去除厚皮的成分就變成

足跟霜。所以由此可以看出保濕產品分成這麼多種類，主要目的只是爲了因應身體各部位肌膚的不同性質及需求。

保濕產品的主體成分就是水、吸水性保濕劑、鎖水性保濕劑及乳化劑，不同的成分的種類及比例就可以調製成不同保濕度及使用感的產品，而添加了不同的附屬成分後就可以再變成適合身體不同部位需求所使用的產品，所以保濕產品是需要因人、因時、因地、因部位而制宜的。

保濕產品分類

以成份組成分類						以使用部位分類	以功能性質分類	
保濕化妝水	水	多	吸水性保濕劑	通常都會添加不同分子大小成分加強保濕效果	鎖水性保濕劑	幾無	眼膠	一般膚質保濕產品
保濕噴霧							眼霜	特殊膚質保濕產品
保濕凝露(蜜)							頸霜	防曬性保濕產品
保濕凝膠		中				少	身體乳液	代謝去角質保濕產品
保濕精華液							身體乳霜	按摩美體用保濕產品
保濕凝乳							護手霜	美白亮膚性保濕產品
保濕乳液		少				多	足跟霜	抗老修復性保濕產品
保濕乳霜							護唇蜜	香氛性保濕產品
保濕乳膏							護唇乳	舒緩性保濕產品
潤膚油			護唇膏...等	防護性保濕產品...等				

身體肌膚做好保濕的好處：

- (1) **改善皮膚觸摸感**：當皮膚表皮含水量小於 10% 的時候，皮膚摸起來就會有乾燥粗糙的現象，而且會產生細屑。
- (2) **讓視覺膚感提升**：當表皮含水度夠的話，會增加皮膚的透明度及亮度而提升皮膚的視覺質感。
- (3) **讓皮膚更加柔軟**：當皮膚含水量不足時角質層會失去柔軟度，而容易產生裂痕或是細紋的情形。
- (4) **讓角質代謝正常**：當表皮含水量不足時會使得老舊角質代謝異常，而產生角質變硬變厚變粗的情形。
- (5) **加強皮膚障壁功能**：當皮膚含水量不足時容易讓表皮受到外在環境因素影響而產生發炎的狀態，而產生皮膚保護功能下降的情形。

使用保濕產品的最佳時間是在剛洗完澡的時候，這時皮膚表皮的水分還很充足，此時使用保濕產品的效果最好。此外洗澡時水溫不要太熱、時間不要太久、減少使用清潔力過強的沐浴產品以及避免過度使用身體去角質產品及輔具摩擦刷拭皮膚，也是維持肌膚正常保濕功能的重要因素。

無論是哪任何保養程序，符合自己膚質需求才是最重要的，要自己學著認識自己的肌膚，學著正確照顧自己的肌膚，才是對自己肌膚最好的投資。理性消費、正確選擇，也是每位消費者面對五花八門、玲瑯滿目的保濕產品時該有的想法。