

MARY KAY

換季保養

參考網路資料

Q&A

Q: 所謂換季型敏感，與敏感肌常有的一般敏感現象有何不同？

A: 換季時因空氣中溫、濕度的改變，皮膚的保水能力也會跟著改變。所以不只是敏感性肌膚，連一般的正常肌膚也有可能出現適應不良的情形，只不過敏感性肌膚對於各種細微的變化更容易感受得到，因此也容易產生更明顯的反應。

Q&A

Q: 該如何分辨是否真的擁有敏感性肌膚或者只是過敏？

A: 敏感性肌膚指的是對於風吹、雨打、日曬等刺激容易有過度的反應，而對於一般的保養品中所含的保濕劑、溶劑或防腐劑等，也可能無法負擔。所以在保養品的使用上常會帶來相當大的困擾。

但有許多人是使用了過度刺激的產品，如高濃度的果酸、酸鹼值偏低的左旋C或過度頻繁的去角質，因此造成皮膚暫時的受損，不但會紅腫脫皮，此時塗抹任何保養品都會感到刺痛不適。在這種情況下，只要讓皮膚好好的充份休息，肌膚就會恢復正常。因為是暫時性的現象，所以還不能算是敏感性肌膚。

Q&A

Q:除了因本身為敏感體質肌膚，還有哪些因素會造成換季敏感？

A:保養程序太複雜(如一次塗抹幾十瓶保養品)、保養品本身較刺激(如含去角質成份的果酸、水楊酸、磨砂顆粒或深層清潔面膜等)、保養品使用不當(如面膜敷著過夜、產品過期變質、太過頻繁的去角質)、或未依皮膚狀況更換保養品(皮膚已經缺水了還在使用夏天的保養品)等。

Q&A

Q: 換季型敏感性肌膚該如何應變做保養呢？

A: 換季時皮膚若開始乾燥，就表示皮膚防護層出現了缺口，所以造成水份散失速率增加，這時得先加強保濕步驟，停止一切刺激性的產品。若情況未能改善，就得接受藥物治療囉。

Q&A

Q: 換季時期是什麼因素造成肌膚敏感？症狀又為何？又該如何進行保養呢？

A:

成因	敏感症狀	保養方面注意事項	建議使用的保養品項目
空氣中溫濕度降低	皮膚泛紅脫屑刺痛	加強保濕	時光精靈系列產品 如:精華、保濕乳液
保養品來不及更新	同上	停掉夏日的產品， 更換適合的保養品	同上
天氣涼爽，待在戶外的時間延長	同上	減少風吹日曬，做好防措施	同上，另外加上防曬乳液使用

MARY KAY

Q&A

Q:換季型的敏感性肌膚，在保養方面有什麼注意事項？

A:保濕和防曬是一定不可少的，過度的做臉、敷臉、去角質或抑制出油等也要停止。保養步驟以簡單為宜，特殊的美白、抗老化或換膚產品也要適時暫停，等肌膚狀況穩定再重新開始。

MARY KAY

皮膚敏感專業檢測

資料參考
SensiTest檢測

MARY KAY

敏感肌四大型 你是哪一型？

- a1 :

當天氣稍微乾燥一些時，部分皮膚會出現發癢或是刺痛的情況？

- a2 :

你是否曾經患有濕疹或是皮膚炎的病症？

- a3 :

在冬天即使剛洗完澡，面部會快速呈現乾燥的現象？

資料參考
SensiTest檢測

MARY KAY

敏感肌四大型 你是哪一型？

- **b1：**
你的面部皮膚有時候會因為辛辣食物而出現不良反應？
- **b2：**
你的面部皮膚是否會因為酒精而出現不良反應？
- **b3：**
即使在常溫之下，也常會覺得臉、頸發熱腫脹？

資料參考
SensiTest檢測

MARY KAY

敏感肌四大型 你是哪一型？

- c1 :

你是否會因為一些原因而不使用某些化妝品，進而防止你的面部皮膚出現不良的反應？

- c2 :

穿上毛料衣服時常會覺得臉部與頸部紅腫？

- c3 :

在與貓、狗等小動物接觸後經常覺得臉部發癢？

資料參考
SensiTest檢測

MARY KAY

敏感肌四大型 你是哪一型？

- d1 :

是否外出時，由於風吹的關係導致面部皮膚出現發癢、刺痛或是有灼燒現象？

- d2 :

不能適應迅速變化的溫度是你面部皮膚的真實寫照？

- d3 :

每次季節變化，臉部就會出現脫皮的屑屑？

資料參考
SensiTest檢測

MARY KAY

敏感肌四大類

- 敏感肌可區分為**4**大類型，其中以環境刺激性敏感占五至六成為最多數，其次是血管神經性敏感、接觸性敏感，各占敏感肌人口的**15至20%**，剩下才是異位性皮膚炎的敏感群。

資料參考
SensiTest檢測

MARY KAY

A組為異位性皮膚炎

- 異位性皮膚炎是體質因素，通常每個人過敏的原因不同，自己要盡量避免讓敏感情況惡化，例如對塵璊過敏的人，枕頭套就要定期清洗；夏天流汗會更嚴重的人，則要避免大熱天在戶外活動。

資料參考
SensiTest檢測

MARY KAY

B組為血管神經性敏感

- **小心血管神經性敏感**
- 在所有敏感類型中，以血管神經性敏感初期最容易被忽略，有些年輕人臉頰容易紅通通的，但不以為意，後來慢慢出現膿皰、小疹子，才知道是對熱過敏的反應，而出現血管擴張的現象，黃毓惠建議，這類型的人要盡量少曬太陽、少喝酒，並做好防曬的工作，才不會讓敏感情況惡化。

MARY KAY

C組為接觸性敏感

- 敏感肌的主因是皮膚角質層耐受度降低，當耐受度提高時，即可減少皮膚的敏感不適現象，只要加強保濕就能改善，不但能使角質層健康，更能維持皮膚的自然屏蔽功能，進而紓緩敏感症狀。

資料參考
SensiTest檢測

MARY KAY

D組為環境刺激性敏感。

- 建議強化保濕工作，也要盡量減少對皮膚的刺激，若在冷氣房要保持恆溫，溫度不要太低，才不會因溫度差異引發敏感因子；而對於接觸性敏感類型，則要小心保養品成分，有些成份像是A酸、果酸等最好少擦，盡量使用成分溫和的保養品。

資料參考
SensiTest檢測