

面部控油， 你要这样做

□ Apple/文

控油指的是调整皮肤分泌的油脂含量。不论是中性皮、油性，还是混合性皮肤，一般都会出油，而在做控油之前，你需要了解一些控油误区与控油细节，才能让面部肌肤干爽舒适。

控油8大误区

误区1：洗面奶清洁度过大 洗面奶的清洁力度太大，短时间内看似能把脸洗的很干净，而且能起到控油效果。但长久使用会让皮肤变干，所以，



如果是混合性肌肤的话，选择一款温和型的洗面奶就足够了。如果是油性肌肤，最好准备两款洗面奶，早上使用温和型的，晚上可以选择清洁力度较强的产品。

误区2：洗脸过于频繁 一般早上、晚上各洗一次脸就够了，千万不要因为脸部出油洗太多次脸。洗脸次数太过于频繁容易让脸变得干燥，进而出现干涩、脱皮的现象。脸部的水油平衡状态是肌肤健康的指标，如果失去了这项

指标，皮肤也会出现问题。

误区3：没按时涂抹护肤品 对于油性肌肤的人来说，多数的护肤品使用过后都会觉得很油腻，因此就会减少使用护肤品的次数。然而，皮脂腺在夜晚是最为活跃的，因此油性肌肤更应按时做好护肤补水，睡前好好做足护肤工作，白天才能缓解痘痘、油脂的分泌。

误区4：随时随地都在控油 吸油纸是不少女性控油时最好的应急工具，很多人经常用吸油纸把面部的油

吸走，带来短暂的干爽。其实，这种做法是很不可取的，吸油频率越高出油的频率也会随之提高，脸部会因为惯性而出油，更容易让肌肤分泌更多油脂。所以，在使用吸油纸前最好在脸部喷一层保湿喷雾，或在吸油之后及时洗脸涂保湿霜。

误区5：控油产品成套使用 很多人认为夏天就要换一套控油护肤品，洗面奶、爽肤水、乳液全部都要使用控油系列。其实这并不可取，因为控油系列产品一方面会减少皮肤出油，但它也是导致肌肤干燥脱皮的重要原因。即使再热的夏天也要及时给皮肤补水，水油平衡才是脸部保持清爽的秘诀。

误区6：涂抹太多防晒霜 夏天阳光过于猛烈，很多人选择涂抹防晒霜来抵抗紫外线。其实，脸部(除了眼周)涂上一层防晒霜就够了，注意每隔两三个小时重复涂抹一遍，不需要每次涂得过厚，否则毛孔会被堵塞，使油脂聚集而产生各种痘痘、粉刺。

误区7：护肤产品太滋润 使用的护肤品太过滋润，皮肤会比其他时候更容易出现问题。同时，滋润型的护肤品中含有的油脂比其他类型的要多，更不利于夏天脸部的保养。

误区8：只使用爽肤水护肤 在夏天，很多T区容易出油的女性喜欢只涂一层爽肤水，认为这样做脸部能够减少出油。但爽肤水根本没法起到锁水效果，水分的流失会导致脸部水油不平衡，更容易出油。

对症控油效果好

了解了平时护肤中的控油误区后，还有一个关键点就是要弄清面部油脂分泌过多的原因，才能对症解决出油问题。

原因1：气温升高 气温升高，皮脂的分泌也会变得旺盛。所以在炎热的夏

季，觉得自己是油性肤质的人会比冬天多3倍。

对策： 给肌肤降温，自带清凉属性的啫喱质地护肤品的首选，而且啫喱产品通常都具有补水保湿的功效。同时因为清爽的质地，也不会给肌肤造成粘糊糊的困扰，很多产品同时还有调节水油平衡的功效。如果将啫喱产品存放在冰箱中，早上洗脸后使用，还能帮助皮肤收敛毛孔。

此外，还可以用保湿喷雾随时随地喷一喷，让肌肤补水的同时还能迅速降温。但是喷雾的水分容易挥发，会带走肌肤本身的水分，因而在使用喷雾后要用手轻拍肌肤吸收水分，再用纸巾轻轻擦去多余水分。

原因2：肌肤干燥缺水 肌肤缺水容易导致出油，如果不及时补水，皮肤会分泌油脂来保护自己，从而会出现肌肤内干外油的现象。这时如果一味地使用控油产品，只会让肌肤越来越干，越来越油。

对策： 补水保湿。加强补水保湿是护肤工作的重中之重，不过选择产品的时候要尽量避免油分较高的霜类产品，霜类产品具有很好的滋润效果，但是会加重皮肤粘腻的感觉。想要肌肤清爽水润，应该选择对肌肤无负担的补水保湿产品。

原因3：作息不规律 长期熬夜睡眠不足的人，身体内分泌会变得失调。内分泌失调会造成肤色暗黄长痘、皮肤干燥等情况。

对策： 保证睡眠，即使无法做到早睡早起，也应该有充分的睡眠，尽量保证每天6~8小时睡眠，让身体得到充分的休息，才能拥有健康美腻无油的肌肤。

原因4：爱吃高糖分高热量食物 高糖分的饮食习惯不但会让人长胖，而且会刺激身体分泌更多胰岛素，产生IGF-1激素，从而加速毛孔里的细胞生长，死皮和角质出现比以前更多，同时

调控雄性激素分泌，导致皮肤出油更多，毛孔更加容易堵塞，造成粉刺、痘痘的出现。

对策： 控制饮食，少吃含有大量糖分的蛋糕、糖果、甜点、曲奇、冰淇淋，还有其他高热量高油脂的食品比如薯条、炸鸡、动物肝脏。多吃蔬菜水果和粗粮，还有富含不饱和脂肪酸Omega-3的食物。

良好的生活习惯可以帮助皮肤油脂平衡分泌，而且在护肤过程中，只要把护肤工作做仔细，油脂分泌自然就会减少，不论是夏季还是其他季节，皮肤都能保持清爽的感觉。●

Tips

给肌肤补水的食物

芦荟： 保湿、镇定皮肤、抗过敏。采用芦荟果肉可直接敷脸，榨汁后也可作为保湿喷雾，晒后敷用有良好效果。

黄瓜： 美白、镇静、保湿、消炎。利用黄瓜榨汁后可敷脸，也可作为化妆水使用，消炎美白。

西兰花： 增强皮肤抗损伤能力。西兰花中含有丰富的维生素A、维生素C和胡萝卜素、能增强皮肤的抗损伤能力，还有助于保持皮肤弹性。

莴苣： 收敛毛孔、抗衰老、防皱。用它榨汁后可敷脸使用，稀释后可作为化妆水，能紧致毛孔，滋润肌肤。

芹菜： 抗老、防皱、活化肌肤。芹菜榨汁后可敷脸，稀释后可作为化妆水使用，能防止肌肤老化。

西红柿： 展平皮肤新皱纹。番茄红素有助于展平新皱纹，使皮肤细嫩光滑。常吃西红柿，不仅能够得到保湿最好的效果，而且不易出现黑眼圈，且不易被晒伤。

8款控油产品推荐



**巴黎欧莱雅三合一
卸妆洁颜水（清爽型）**
面对快节奏的工作、生活，使用这款三合一卸妆产品一抹，净化、清洁、滋润一步到位。



碧欧泉净肤清痘面膜 是一款急救舒缓面膜，专门针对容易长痘肌肤研制，其中添加的白色矿物泥成分不仅能够有效油脂分泌，还能强效抗痘，舒缓并重焕肌肤平衡。



雅诗兰黛鲜亮焕采泡沫洁面乳 先排浊后润养，蕴含强吸附力“磁性粘土”，两分钟内厚敷成膜，深入肌肤里层清洁，帮助肌肤排出浊质，由内及外透现鲜亮光采。

娇韵诗清爽控油保湿乳

超清爽质地，不含油质。蕴含绿色海藻、菩提、阿尔卑斯山柳兰等多种天然植物成分，有效控油，缩小毛孔。均衡皮脂分泌的同时，深层保湿并抵抗T区油光，使肌肤水油平衡，更显清爽细致。



露得清清滢调理水 超清爽的质地，内含天然草本配方能有效预防青春痘的产生，补水的同时不堵塞毛孔。

理肤泉清痘净肤水油平衡乳

液 萃取自流纹岩的高效皮脂吸附剂，在控油的同时还可吸附3.8倍自身重量的水分，达到水油平衡，维持肌肤清爽润泽。



贝玲妃反孔精英毛孔清透随心面

膜 双面可用的强效面膜可以清除毛孔中的杂质，让鼻子、额头和下巴的肌肤都更丝滑平顺。帮助去除角质和毛孔中的杂质，富含具有清洁毛孔功效的蘑菇精粹。



资生堂新漾美肌活力

焕肤喷雾 调控因日间压力累积而造成的油光、缺水状况。清凉快感、香气清新，有助于保持肌肤清爽。

