

洗护

当肌肤因季节交替变得粗糙干燥，因压力过重变得疲倦无光，因长途旅行、长时间晒伤而使原本的均衡被破坏，或因年龄增大而出现衰老时，你应该试试被称为“护肤极品”的精华素，或许能为你的肌肤增添光彩。



精华素，重焕肌肤光彩

□ Apple/文

精华素，被称为护肤品中的极品，它含有微量元素、胶原蛋白、血清，能防衰老、抗皱、保湿、美白、去斑等。

精华素有何作用

更好地保湿 肌肤本身含有保湿功能，但随着年龄、压力等因素的影响，慢慢就会出现一些皮肤问题，如干燥、细纹等。含有保湿功能的精华素会从外部补救，让你的肌肤更好地锁住水分。

让肌肤保持平衡状态 肌肤出现问题大多是因为肌肤处于一种极度不平衡的状态。有修复功能的精华素可以促进肌肤的细胞再生，使肌肤的不平衡状态逐步缓解，从而让肌肤重焕光彩。

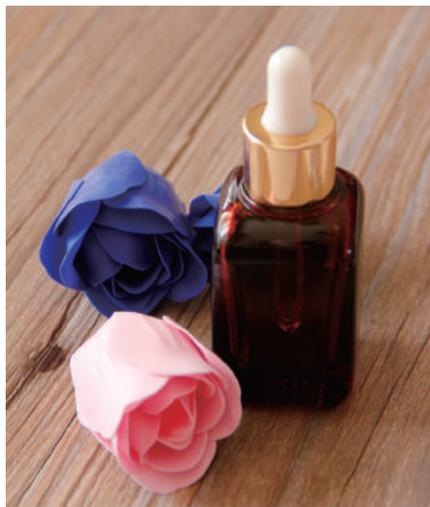
防止皮肤老化 人的纤维细胞会随着年龄的增长以及一些外部因素影响而减弱再生能力，特别是紫外线，工作、生活等各种压力的影响，导致皮肤持水能力下降，从而产生一系列皮肤老化问题。使用精华素能够预防这些问题的产生，减缓皮肤老化的速度。

为皮肤做全面护理 当肌肤出现问题时，一方面要尽量补充肌肤所需要的营养、水分，强化肌肤天然抵抗力；另一方面，精华素会加速细胞的修护与更新，带动皮肤新陈代谢，让肌肤更加明亮紧致。

如何选择精华素

首先应该按照功效而定，选择美

白、保湿或抗皱型精华素。其次是按照皮肤性质而定，干性皮肤选择保湿成分较多、锁水性较好的精华素；中性肤质可以涂抹一些自身急需的精华素或精华



液，如美白、除皱类产品等；油性肌肤则要选用能够控制油脂分泌、收缩毛孔的精华液。最后视季节而定，一般在夏天可选用水质的精华素，而冬天则偏向较浓稠的乳液状产品。也可以根据精华素的种类划分来选择适合自己的产品：

精华液：适用于油性肤质，宜放在小瓶中，随时取用。

精华露：适用于中性肤质，比精华液稍浓，水、油成分比例适中。

精华素面膜：将精华素溶于面膜中，以敷面的方式促进肌肤对养分的吸收。适合家庭使用，操作简便。

精华素针剂：将精华素制成注射用药剂，效果迅速，但需由专业美容师操作，只适用于专业美容院等机构。

精华素胶囊：各色形状可爱的胶囊，用针一刺，液体就冒出来了。挤在手上，薄薄涂于面部即可，适合外出携带。

如何使用精华素

在日常护肤中，涂抹精华素应在面部清洁及涂抹化妆水之后，因为化妆水能软化皮肤，平衡皮肤酸碱度，有助于皮肤对精华素的吸收。使用精华素后要再抹上一层乳液，这是因为精华素含有较多水分，很容易挥发而导致皮肤干燥，而乳液则能牢牢锁住水分。

精华素可以每天早、晚涂抹1次，

建议在早上选择含有防紫外线功效的产品，而晚上则是肌肤吸收营养最好的时机，最好选择蕴含高效保湿成分的精华素。此外，在使用精华素时还有一些需要注意的地方：

25岁左右开始用精华素 过了25岁的女性往往会因为年龄的增长或疲劳而肤色灰暗、皱纹增多，应该从此时就开始重视保湿防皱。精华素中的透明质酸等保湿成分浓度高于普通化妆品，所以年纪偏大的女性应该选用一些特效精华素。年轻女孩如果眼部周围容易产生小细纹，也可以适量补充精华素。

不需每天使用 健康肌肤不必每天涂抹精华素，使用时也不要让精华素在脸上停留过久。许多人使用精华素后皮肤反而变干，很可能是把浓缩型精华素当滋养霜来用了。此外，不少品牌的精华素都具有特殊针对性，所以这些类型的产品最好局部使用，不提倡在整个脸上大面积涂抹。使用前看清产品说明，或咨询专业的美容顾问。

痘痘侵扰时慎用精华素 因为肌肤表面存在单细胞微生物——细菌。细菌在生长繁殖过程中需要大量的维生素、蛋白质和生物细胞类营养物质。而这些营养物质也正是很多“精华素”的主要成分，如果在痘痘部位使用“精华素”，很容易加重感染。●

精华液涂抹方法

step1: 取出一元硬币大小的精华液，然后双手掌心交叠涂匀，再包裹住脸颊，然后轻轻拍打，促进精华的吸收。

step2: 额头的涂抹方向是由下往上，用中指与无名指以按压的手法将精华液融入到皮肤当中。

step3: 在涂抹鼻子的时候是由下往上，鼻翼部位也不可忽视，也以同样手法进行涂抹。

step4: 用中指和无名指指腹轻轻按压眼周，然后沿着发际线轻轻按压，让精华得到充分的吸收。



Tips

混搭精华素原则

1. 遵从先保湿原则层叠精华素。
2. 抗衰类的第一，美白类的第二，保湿类的第三。
3. 除皱、定点祛斑类精华素可局部多加涂抹。

肌底液+精华素

适合人群：肌肤吸收不佳的肤质。皮肤没有改善，主要是有效成分不能吸收利用，肌底液+精华素的混搭模式，能让肌肤自主吸收营养成分，让肤质来个飞跃。注意一定要先用肌底液再用精华素，否则就是无用功。

化妆水+精华素

适合人群：肤质晦暗、细纹皱纹越来越多的女性

皮肤缺水动力不足，肤质就会晦暗，肌肤得不到滋润，皱纹细纹自然会增多。如果总嫌保湿不够，又不想涂得太腻，用精华油混和化妆水使用会令润感加倍。

面霜+精华素

适合人群：皮肤松弛、肤质粗糙的女性

皮肤一旦松弛，就会显得衰老，面霜+精华素的混搭模式或许适合你。精华素为肌肤补充能量，面霜锁住能量，能有效改善松弛粗糙的皮肤。

8款精华素推荐



雅诗兰黛密集特润修护精华露
采用超浓缩的夜间修复精华、高效抗刺激精华和浓缩的屏障修复配方等独有技术，提高皮肤抵抗老化的能力，最大限度改善皮肤老化状态，减轻和舒缓皮肤所受刺激，重建和加强皮肤表面的屏障功能，令肌肤更健康、更有弹性。

巴黎欧莱雅复颜夜间密集修护精华液 全新Dermalift基层提拉素科技，作用于肌肤内层，促进8种肌肤天然提拉因子的生成，帮助肌肤由内向外莹润丰满，恢复紧致。



资生堂新透白美肌集光祛斑精华液
针对色斑及肤色不均情况，可以精准细腻阻击散布于全脸色斑，促进黑色素迅速排出，缔造不形成色斑的强壮肌肤。

SK-II 肌源修护精华露 全新的肌源修护精华露在肌源修护配方上创新突破，激活肌肤本身的弹力，仅需使用短短两周，即可还原紧致、富有弹性的肌肤。



兰蔻“小黑瓶”安瓶精华
双重鲜活精粹，一键激活蕴含98%高纯度的抗氧化阿魏酸，强效抵御肌肤氧化及炎症问题，稳定肌肤状态，防御内外损伤。含有兰蔻“小黑瓶”精华肌底液的两大天然酵母——双歧杆菌酵母萃取和酿酒酵母萃取，更首次加入乳酸菌酵母萃取，带来卓越的修护力。



法国娇兰帝皇蜂姿全新蜂皇精华（娇兰蜂皇修复精华） 法国乌埃尚岛原生黑蜂蜂蜜与特供蜂皇浆凝炼成的帝皇蜂姿纯净赋妍精粹，超凡保湿紧致功效的凝露，让肌肤在保湿的过程中完成修复。

娇韵诗双萃赋活修护精华露
配方蕴含浓度得宜的抗老化植物性萃取，包括Marula非洲漆果、水荜芥籽(London Rocket)与雷公根(Centella Asiatica)，支援肌肤的五大功效：保湿、滋养、有氧、防护与再生。每天使用，可减少皱纹，肌肤变得紧致，焕发年轻光彩。



迪奥花蜜活颜丝悦精华液 深度抗老、赋活与滋养的精华，蕴集最高浓度的丝缎玫瑰 (Rose Satine™) 花蜜与红花百合花蜜，能显著重塑肌肤，让老化迹象悄然隐退，肌肤更能持久润泽。●

