

## 爱美不盲目！肌肤保养这么做才最有效

2019年4月16日 11:15 发布 · 2019年4月17日 16:34 更新

文：吴淑慧



我要爆料

广告

广告

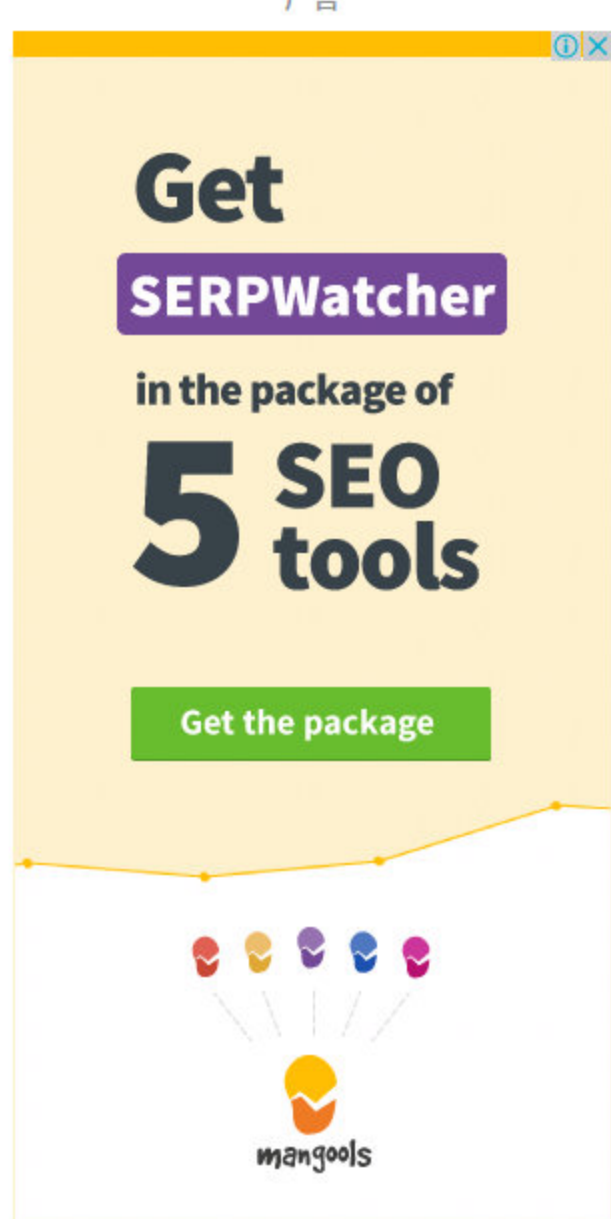


Stock Image: Backgrounds/Textures  
Shutterstock

VISIT SITE

🔖

广告



不管是演员、偶像，甚至是街头上的韩国人，皮肤都超好，真的很让人羡慕！为了能像韩国人一样拥有吹弹可破的皮肤，你是否也会盲目往脸上涂抹一堆韩式护肤品？

现在，市面上的韩式护肤品多不胜数。每个人肤质大不同，适合的产品也因人而异。如何保养才最适合新加坡人的皮肤？我们请到The Ogee Clinic的王威顺医生，来为你解析。



© The Ogee Clinic的王威顺医生

### 质地轻薄

天气（温度和湿度等因素）是购买彩妆品时，应该考虑的重要因素。

韩国湿度较低，排汗量也较少，因此层层护肤品堆叠在脸上，也不会觉得太过厚重、油腻，“停留”在脸上的时间也较长。

但，新加坡一年4季都是夏，人们比较容易出汗，涂抹太多护肤品反而对皮肤来说是一种负担。除非你有非常严重的皮肤问题，需要各种不同保养品来修护皮肤，否则不建议一次涂抹10几种产品在脸上。

**建议：**选择质地较轻薄的保养品，例如水凝胶护肤品，或是含有精华成分的护肤品。



© (图：pixabay)

### 简单就是美

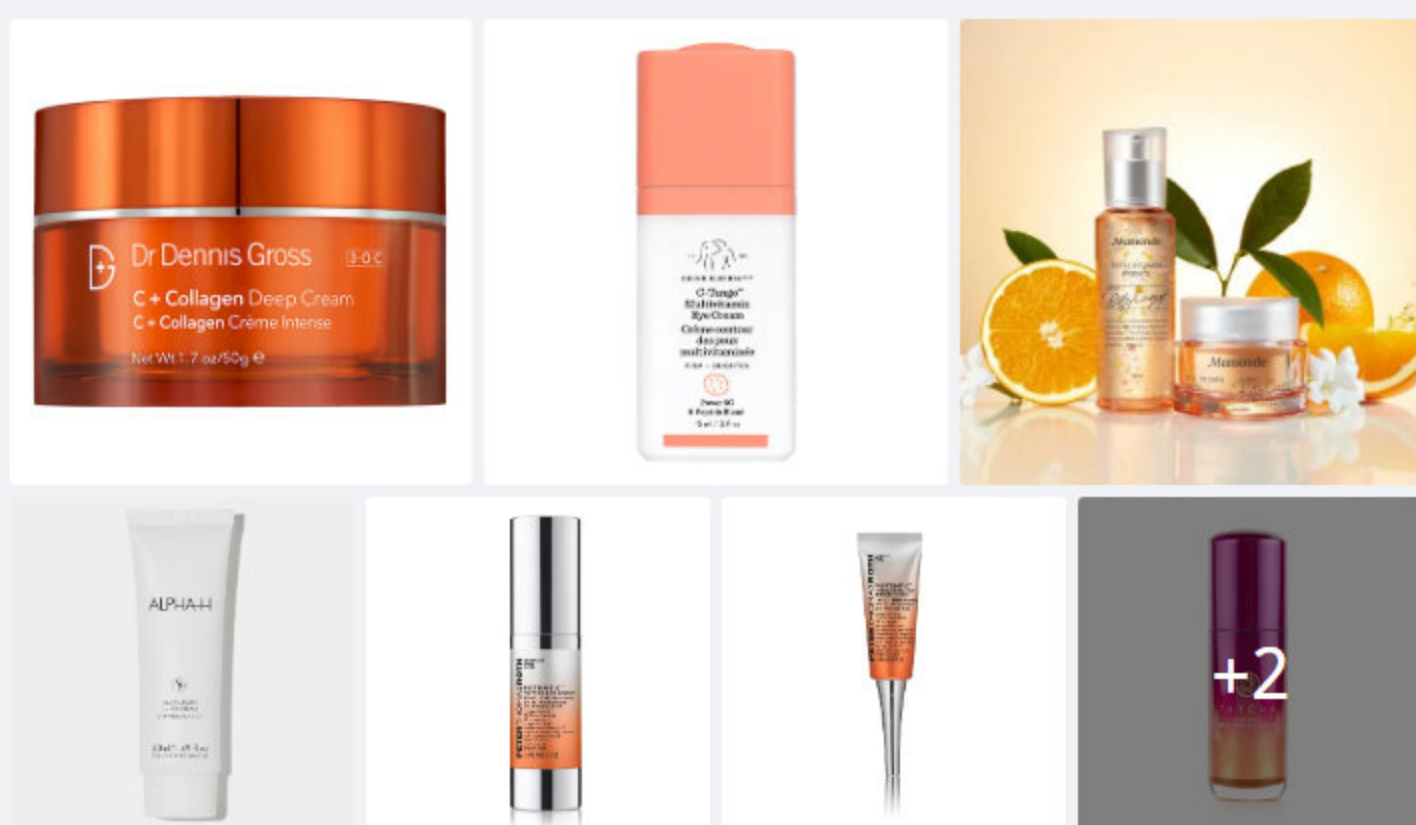
韩式护肤品中，不乏各式各样有趣、稀奇成分，例如蜂毒、蜂胶等。虽然有不少人都觉得这些成分能有效保养皮肤，但不能使用过量。王威顺医生觉得护肤产品成分不用复杂，简单就是美。

**建议：**你可以选择一些带抗氧化剂成分（例如：维生素C、白藜芦醇等）的产品，能够帮助减少色素形成，并促进胶原蛋白形成。

另外，透明质酸（hyaluronic acid）也是产品中，常见的成分之一。透明质酸的分子结构和大分子量，使其可以吸收比自身重量多1000倍的水分，能够迅速补水保湿，滋养润泽肌肤。但，大多数含透明质酸的产品，都无法起保湿作用。选择分子量低的透明质酸产品能比较容易渗透皮肤。

另外，透明质酸钠（sodium hyaluronate）也比较容易被皮肤吸收。

### 维生素C新品



### 勤于防晒

韩国人和本地华族一样，皮肤容易起雀斑（Hori's naevus），尤其在脸颊、鼻梁和额头处。本地马来族和印族同胞，肤质与华族同胞也有差异。马来族和印族同胞比韩国人更容易患炎症性色素沉着（post-inflammatory hyperpigmentation，简称PIH）。

**建议：**防患胜于治疗，大多数韩国女生为了维持肌肤白皙，极度注重防晒，尤其如果皮肤冒痘，就更应该勤于防晒，减少留疤可能性。雀斑，单靠护肤品是没有用的，须配合激光治疗。另外，减少酸性食物的摄取，可预防炎症性色素沉着。

### 防晒新品



### 相关标签

The Ogee Clinic korean skincare k-beauty 韩式护肤品 beauty 美容

📌 分享