



A

陈婉婷医生表示，一些调查显示，多达五成的女性和四成的男性表示，自己的皮肤属于敏感肤质，所以拥有敏感肤质的人士为数不少。

她表示，一般上，敏感肤质对于护肤品和化妆品容易产生不良反应，算是刺激物接触性皮肤炎的一种 (irritant contact dermatitis)。她也发现，大多数人敏感皮肤只局限某部位，尤其是脸部。皮肤较薄的部位，如眼皮、腋下、腹股沟、生殖器等也更容易受到刺激。

B

陈医生建议，敏感肌肤使用性质柔和或不含皂素的卸妆产品和洁面霜洗脸。针对大多数人习惯洗脸时，将大量洁面霜往脸上搓。陈医生说，这很伤皮肤。正确方式是，将少量洁面霜挤在手掌中搓出泡沫后才以泡沫洗脸。

她也说，洗脸后，皮肤应感觉清爽，如果皮肤显得紧绷、刺痛、痒、泛红、脱皮或干燥，那往往就意味着洁面霜性质太强了。

C

两位达人表示，可能刺激敏感肌肤的成分包括：

- 发泡剂十二烷基硫酸钠(Sodium Lauryl Sulfate,简称SLS, 常见于洁肤产品)
- 强力的酸性护肤成分，如焕肤作用的果酸、可预防青春痘的水杨酸 (Salicylic acid)。此外，不少让毛孔细致、抗老、美白的产品，也含刺激性的酸性成分
- 碱性的皂素、氢氧化钠 (sodium hydroxide)
- 化学防晒成分 (chemical sunscreen)
- 乳化剂 (emulsifier)
- 香精
- 强力的维A酸 (retinoids), 常见于抗老和祛痘产品
- 对苯二酚 (hydroquinone), 常见的漂白成分

但，敏感皮肤也会出现皱纹、斑点等老化迹象，也同样可能长青春痘，而针对性和高致护肤品不少都含以上物质。那么，拥有敏感肤质的人该怎么办？

陈医生建议，敏感肤质平时采用性质温和、配方简单有效、不含香精的护肤产品。比如，使用性质清爽不油腻的润肤霜，再配合针对对各种皮肤问题进行，适合敏感肤质的LED光疗美容程序或结合红外线、脉冲光的美肤疗程进一步解决皮肤问题。

D

陈医生说，除了压力，烟酒也可能减低皮肤抵抗力。因此，敏感肤质者应戒烟，并少接触酒精。



敏感肤质的定义

敏感肤质是指，一些调查显示，多达五成的女性和四成的男性表示，自己的皮肤属于敏感肤质，所以拥有敏感肤质的人士为数不少。

她表示，一般上，敏感肤质对于护肤品和化妆品容易产生不良反应，算是刺激物接触性皮肤炎的一种 (irritant contact dermatitis)。她也发现，大多数人敏感皮肤只局限某部位，尤其是脸部。皮肤较薄的部位，如眼皮、腋下、腹股沟、生殖器等也更容易受到刺激。

陈医生建议，敏感肌肤使用性质柔和或不含皂素的卸妆产品和洁面霜洗脸。针对大多数人习惯洗脸时，将大量洁面霜往脸上搓。陈医生说，这很伤皮肤。正确方式是，将少量洁面霜挤在手掌中搓出泡沫后才以泡沫洗脸。

她也说，洗脸后，皮肤应感觉清爽，如果皮肤显得紧绷、刺痛、痒、泛红、脱皮或干燥，那往往就意味着洁面霜性质太强了。

两位达人表示，可能刺激敏感肌肤的成分包括：

- 发泡剂十二烷基硫酸钠(Sodium Lauryl Sulfate,简称SLS, 常见于洁肤产品)
- 强力的酸性护肤成分，如焕肤作用的果酸、可预防青春痘的水杨酸 (Salicylic acid)。此外，不少让毛孔细致、抗老、美白的产品，也含刺激性的酸性成分
- 碱性的皂素、氢氧化钠 (sodium hydroxide)
- 化学防晒成分 (chemical sunscreen)
- 乳化剂 (emulsifier)
- 香精
- 强力的维A酸 (retinoids), 常见于抗老和祛痘产品
- 对苯二酚 (hydroquinone), 常见的漂白成分

但，敏感皮肤也会出现皱纹、斑点等老化迹象，也同样可能长青春痘，而针对性和高致护肤品不少都含以上物质。那么，拥有敏感肤质的人该怎么办？

陈医生建议，敏感肤质平时采用性质温和、配方简单有效、不含香精的护肤产品。比如，使用性质清爽不油腻的润肤霜，再配合针对对各种皮肤问题进行，适合敏感肤质的LED光疗美容程序或结合红外线、脉冲光的美肤疗程进一步解决皮肤问题。

陈医生说，除了压力，烟酒也可能减低皮肤抵抗力。因此，敏感肤质者应戒烟，并少接触酒精。

敏感肤质的定义

敏感肤质是指，一些调查显示，多达五成的女性和四成的男性表示，自己的皮肤属于敏感肤质，所以拥有敏感肤质的人士为数不少。

她表示，一般上，敏感肤质对于护肤品和化妆品容易产生不良反应，算是刺激物接触性皮肤炎的一种 (irritant contact dermatitis)。她也发现，大多数人敏感皮肤只局限某部位，尤其是脸部。皮肤较薄的部位，如眼皮、腋下、腹股沟、生殖器等也更容易受到刺激。

陈医生建议，敏感肌肤使用性质柔和或不含皂素的卸妆产品和洁面霜洗脸。针对大多数人习惯洗脸时，将大量洁面霜往脸上搓。陈医生说，这很伤皮肤。正确方式是，将少量洁面霜挤在手掌中搓出泡沫后才以泡沫洗脸。

她也说，洗脸后，皮肤应感觉清爽，如果皮肤显得紧绷、刺痛、痒、泛红、脱皮或干燥，那往往就意味着洁面霜性质太强了。

两位达人表示，可能刺激敏感肌肤的成分包括：

- 发泡剂十二烷基硫酸钠(Sodium Lauryl Sulfate,简称SLS, 常见于洁肤产品)
- 强力的酸性护肤成分，如焕肤作用的果酸、可预防青春痘的水杨酸 (Salicylic acid)。此外，不少让毛孔细致、抗老、美白的产品，也含刺激性的酸性成分
- 碱性的皂素、氢氧化钠 (sodium hydroxide)
- 化学防晒成分 (chemical sunscreen)
- 乳化剂 (emulsifier)
- 香精
- 强力的维A酸 (retinoids), 常见于抗老和祛痘产品
- 对苯二酚 (hydroquinone), 常见的漂白成分

但，敏感皮肤也会出现皱纹、斑点等老化迹象，也同样可能长青春痘，而针对性和高致护肤品不少都含以上物质。那么，拥有敏感肤质的人该怎么办？

陈医生建议，敏感肤质平时采用性质温和、配方简单有效、不含香精的护肤产品。比如，使用性质清爽不油腻的润肤霜，再配合针对对各种皮肤问题进行，适合敏感肤质的LED光疗美容程序或结合红外线、脉冲光的美肤疗程进一步解决皮肤问题。

陈医生说，除了压力，烟酒也可能减低皮肤抵抗力。因此，敏感肤质者应戒烟，并少接触酒精。

敏感皮肤 DIY舒缓面膜

材料：鹰嘴豆(chickpea)1茶匙、酸乳酪1茶匙、盐水1茶匙、盐1小撮

使用步骤：将材料混合成糊状，敷脸15分钟，然后冲洗干净并进行润肤。

功效：鹰嘴豆轻柔洗净肌肤，不会去掉皮肤天然油脂。酸乳酪能平衡皮肤PH值，同时舒缓红肿皮肤。

(资料取自刘嘉玲医生著作的In Full Bloom)

陈医生说，化妆品的确可能刺激皮肤，但敏感肌肤无需因此避免化妆。

敏感肌肤可尝试不含香精的100%矿物质化妆品 (mineral makeup)，因为这

美化化妆品较不容易刺激皮肤。

在试用新化妆品之前，应先少量化妆品擦在下颌或手臂内侧，确保没有出现敏感症状才使用在全脸。此外，

要保持化妆刷清洁，并丢弃过期的化妆品。