

MARY KAY  
玫琳凯

x



x



# 万千气象 美丽守护

气象与皮肤健康研究成果发布  
玫琳凯《全年护肤指引》

此版权归玫琳凯所有

# 玫琳凯护肤百宝书暨全年护肤指引之【冬季篇】

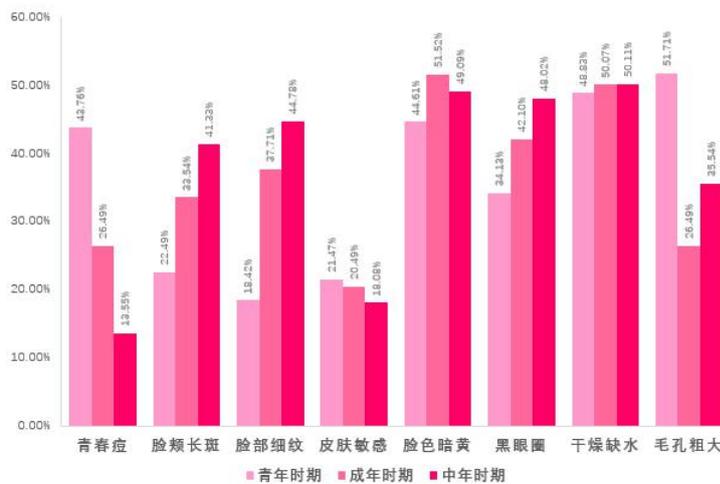
## 秋冬护肤不踩雷，滋润抗老要靠 TA

玫琳凯一直致力于帮助有梦想的女性完成专属于她们的美丽蜕变，包括肌肤之美。作为美容行业领导者之一，50 余年来，不断以皮肤科学视角，深入钻研肌肤各种根源性问题，并探索解决方案，致力于让中国女性肌肤从根源重获美丽焕变，拥有健康好肤质。

2020 年，玫琳凯支持复旦大学皮肤病研究所、上海市气象与健康重点实验室合作发布研究成果——气象大气环境下的皮肤健康管理研究报告，科学论证皮肤和气象、大气环境要素的关联，联合开展联合分析研究，获取气象、环境要素与皮肤疾病发病的相关性规律，从而对公众皮肤疾病的预防与日常皮肤健康管理进行科普教育，帮助更多女性学会科学、智慧护肤。根据研究内容和不同气候季节，玫琳凯将发布多篇《全年护肤指引》，旨在帮助中国女性，了解日常气候与年龄、生活习惯等因素，如何对肌肤产生综合性的影响，从而能够有针对性的、科学的选择护肤品对肌肤进行养护。

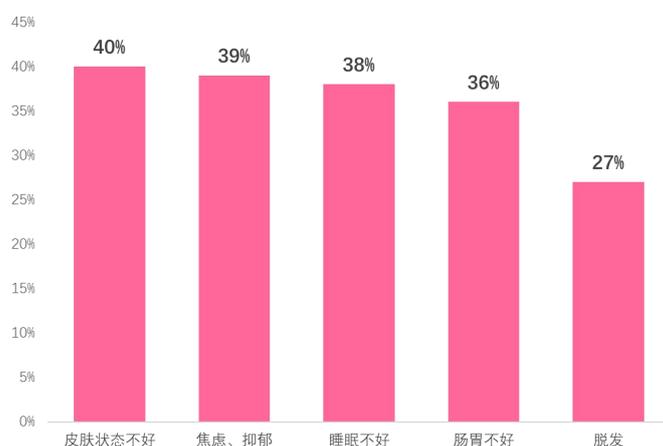
研究通过对多类皮肤问题诊断量和对应时段气象要素的相关性分析，运用 SPSS 分析软件，对数据进行统计学分析，为公众皮肤疾病的预防与日常皮肤健康管理提供更多高体验度的公共卫生健康服务和解决方案。

中国女性不同年龄段所出现的肌肤问题



皮肤状态不仅关乎美，也是自感健康的主要依据。数据表明，诸如湿疹、皮肤衰老等皮肤疾病或皮肤问题已经成为 2019 年困扰国民健康的头号问题<sup>1</sup>。目前皮肤科临床上认为，某些皮肤疾病、皮肤问题和天气季节有着明显的关联，而医生也不建议盲目护肤。例如，一进入秋冬季节，很多人的脸部皮肤就开始出现泛红、敏感等问题。此时便容易“自乱阵脚”，听到网络上各种铺天盖地的“买它，买它”，就会开始“病急乱投医”，比如尝试频繁敷面膜、换用更厚重的面霜、不时往脸上喷保湿喷雾……往往没有缓解症状，反而可能加剧了肌肤问题。

国民健康困扰前五位



其实，有效护肤需要知其所以然，包括对皮肤问题形成的原因、气候变化与外界环境的影响、不同护肤成分在皮肤上的作用机制、以及科学的使用方法与产品组合等有所了解。

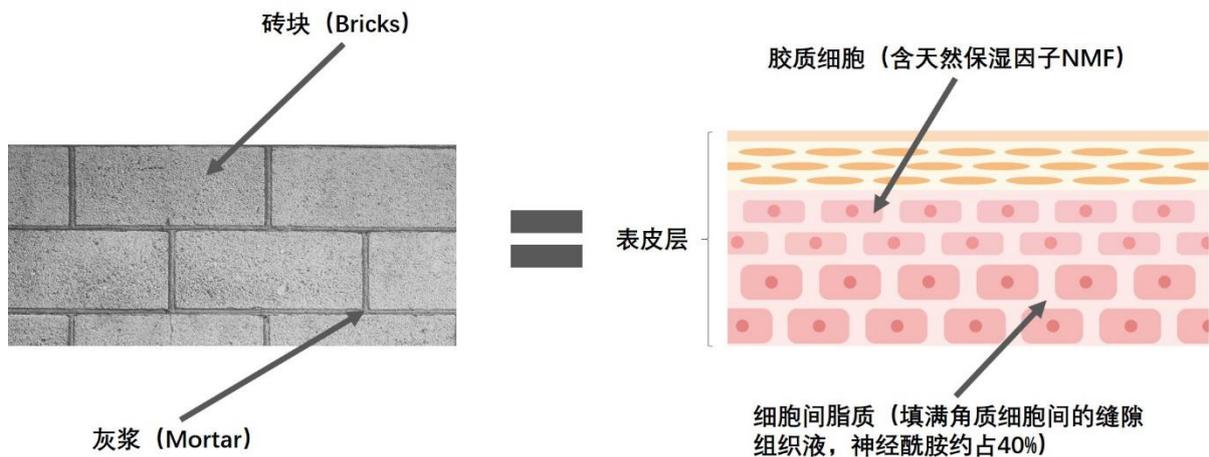
那么，即将到来的秋冬季会带来怎样的肌肤挑战和考验？冬季护肤如何避免“事倍功半”或是适得其反呢？这本《玫琳凯护肤指引之冬季篇》请收好！

<sup>1</sup> 丁香园 x 健康报《2019 国民健康洞察报告》

## PART 1 冬季常发“干”尬症，屏障受损如何自救？

### Q: 为什么一到冬天皮肤不仅干还会刺痛？

A: 我们把皮肤比喻成房子，房子的外墙就是我们的皮肤屏障，而皮肤屏障是决定皮肤湿润程度的关键。皮肤屏障由皮肤表层的角质层和覆盖在皮肤表面的皮脂膜组成，它本身散发着水分和油脂，是油性而非水溶性的，主要起到保持皮肤水分、防止体内水分蒸发、抵御外界异物侵入体内的作用。皮肤屏障可以说是健康美肌的守护神，她的好坏直接影响着我们肤质的好坏。

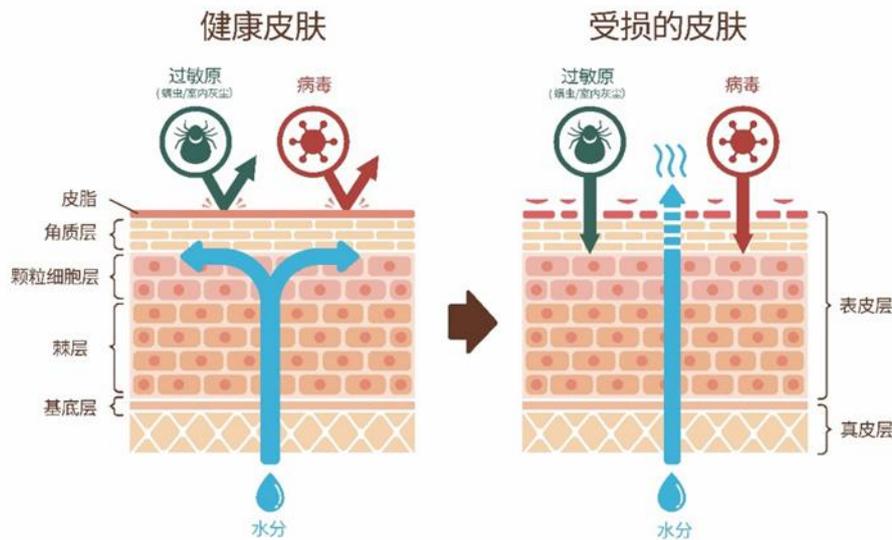


冬季皮肤干燥且刺痛“皮肤屏障受损”是重要的诱因，由内部原因共同造成，从而导致无法很好地为皮肤锁住水分：

1. 环境气候的变化。例如气温和湿度降低会造成皮肤血管紧缩，代谢也进一步降低，从而令皮肤营养吸收变差。冬季时常还伴有大风天气，皮肤分泌出的水分会迅速被带走，人就会进一步感

到面部干燥。

2. 本身皮肤屏障功能较弱或是已经是敏感肌的人群。冬季, 人体皮脂腺和汗腺分泌功能随之降低, 皮肤表面的油脂膜明显减少, 会加剧皮肤屏障受损。



**Q: 每天都敷面膜对修复皮肤屏障有用吗? 或者一觉得干就往脸上多喷点保湿喷雾呢?**

A: 面膜和保湿喷雾都属于强制为皮肤补水的措施, 但正如前文所说, 皮肤屏障是油性而非水溶性, 因此适度敷面膜可以为皮肤短暂并快速补充养分, 让皮肤保湿水嫩, 但过度使用面膜不仅对皮肤屏障修复无益, 还可能让角质层过度水合, 产生红疹甚至更严重的皮肤感染后果。喷雾的水分停留在皮肤表面的时间很短暂, 但在其蒸发时则会带走更多皮肤表面的水分, 对屏障造成进一步损害。

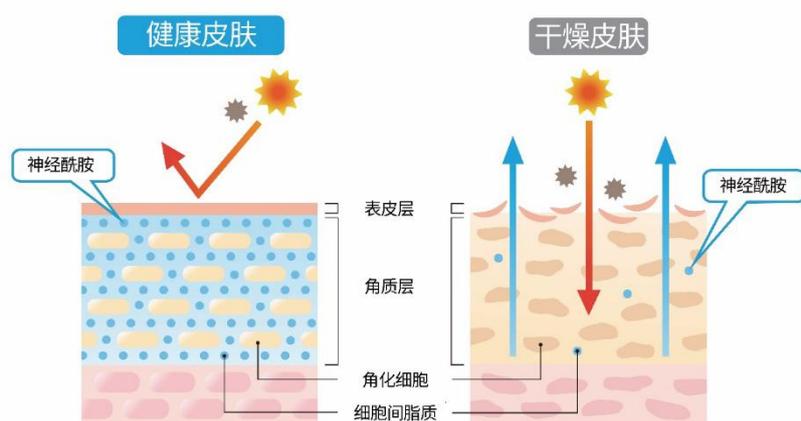
因此, 要想从根本上解决冬季皮肤“干” 尬症, 得从修复皮肤屏障入手, 选择可以调节补充肌肤正常所需油脂的护肤成分, 帮助皮肤保持水油平衡, 持久保湿滋润。

**皮肤科专家建议,** 秋冬季通过使用含“神经酰胺”及“大小分子透明质酸”等成分的外用产品, 可以有效修复皮肤屏障, 减少表皮水分蒸发、防止皮肤干燥脱屑, 也可以实现保水、抗敏、抗衰功效<sup>2</sup>, 降

<sup>2</sup> Tanno O, Ota Y, Kitamura N, Katsube T, Inoue S. Nicotinamide increases biosynthesis of ceramides as well as other stratum corneum lipids to improve the epidermal permeability barrier. Br J Dermatol. 2000 Sep;143(3):524-31.

低过敏性皮肤病的发病率的同时，也会在一定程度上抑制黑色素以及黄褐斑的形成<sup>3</sup>。

**神经酰胺**：是天然存在于人体皮肤最外侧的角质层细胞间类脂体的主要构成成分(>50%)<sup>4</sup>，不仅能帮助皮肤锁住水分、防止水分散发，还能促进皮肤屏障的自我修复及调控皮肤细胞，对防护外部刺激有着重要作用。此外，神经酰胺还具有抗过敏和抗氧化（抗衰老）的功能，帮助皮肤角质层回复健康厚度，提升皮肤耐受力 and 防护力，让受损肌肤重获水润嘭弹！



<sup>3</sup> 王银娟, 涂颖, 顾华, 等. 黄褐斑表皮渗透屏障受损可能机制探讨[J]. 皮肤科学通报, 2017, 034(004):P.468-472.

<sup>4</sup> 申春平, 贾志鑫, 张金兰, et al. 神经酰胺在特应性皮炎皮肤屏障功能中的研究进展[J]. 皮肤科学通报, 2017, 034(004):392-397.

## PART 2 冬季应该怎样科学合理地为皮肤补水，让皮肤始终保持滋润？

### **Q: 油性皮肤冬季就不需要补水保湿了吧？**

A: 这是很多油性皮肤女性的共同误区。因为油性皮肤虽然分泌油脂比较多，但并不一定意味着皮肤水分含量高，当其皮脂与水分失调，就会存在“外油内干”的情况。因此，油性皮肤的人秋冬季护肤要在清洁和控油的基础上，用清爽型的面霜为皮肤适当增加水分，保护皮脂膜，减少水分流失，实现有效的保湿锁水。

### **Q: 油性皮肤的人冬季需要更换洁面产品吗？洁面产品是不是泡泡越多越好呢？**

A: 洁面产品泡泡多意味着产品中的表面活性剂添加较多，清洁力的确更强，但并不适用于所有季节。在皮肤油脂分泌旺盛的夏季，使用清洁力强的洁面产品可以帮助皮肤清掉多余的油脂，保持皮肤干净清爽。进入秋冬季后，低气温和低湿度会令油脂分泌相对减弱，清洁产品要以温和为主，清洁力过强的洁面会带走脸上的水分及油脂，反而会加重皮肤干燥问题。所以，秋冬季的洁面产品选择需要尽量避免强碱性产品，选用温和不刺激的产品，才会在清洁同时保持肌肤健康水润。

### **Q: 冬季可以用面霜直接替代保湿精华，更滋润地补水保湿吗？**

A: 秋冬季因为外界环境和天气的影响，我们需要更滋润保湿的护肤品来安然过冬，但不能一概而论地用面霜直接替代保湿精华。面霜由于含有更多油脂，在锁水滋润方面的确更胜一筹，但保湿工作是一个需要“修复屏障、补水、锁水”等一系列动作的系统工程。精华的活性物浓度更高，具有一定的修复功效，质地也更轻盈易吸收，所以，秋冬季反而需要考虑在皮肤耐受性的基础上，进行面霜和精华有效地搭配叠加。所以，冬季可以根据肌肤状态选用适合个人肤质的滋养面霜，能在补水的同时帮助锁住水分，实现水油平衡的同时，根据天气情况、自身肤质和医生建议来选择搭配保湿或其它功能性精华，

实现修复、补水、锁水的有效护肤步骤。

**Q: 为了给皮肤补水补油，是不是越油的面霜越好？**

A: 冬季气温降低，皮脂腺与油脂腺分泌下降，不仅缺油，更缺水。护肤品中适当的油分虽然可以帮助皮肤锁水，但过多的油分会加重面部油质负担，既阻断了皮肤从空气中获得水分，还让皮肤产生毛孔堵塞、闷痘的风险。所以，冬季面霜无论含油量高或低，都需要根据自身的肤质进行选择，最终达到水油平衡，深层补水，防御秋冬干燥和肌肤衰老。

因此，冬季科学护肤需要对自己的肤质有正确的认识，同时还要学会针对不同的天气条件，选择含有保湿及锁水成分的护肤品，才能保证皮肤的持久水润。如今，气象部门会综合考虑气温、风、相对湿度、日照、天空状况（云量）等气象因素，基于智能化格点预报，能够在不同季节发布有针对性的皮肤管理气象指数。在秋冬季发布的润肤指数报告中，不同指数按照不同等级提供相应的防护提示<sup>5</sup>，大众可以对照选择适合肌肤状态的护肤品，让护肤更科学有效。

**润肤指数描述（秋冬季发布）：**

润肤指数等级	防御提示	分级标准
润肤指数 1 级	皮肤非常湿润，稍加润肤。	SKINindex <5
润肤指数 2 级	皮肤非常湿润，稍加润肤。	5 < SKINindex ≤ 10
润肤指数 3 级	皮肤干燥，加强润肤。	10 < SKINindex ≤ 20
润肤指数 4 级	皮肤易皴裂，需特别润肤。	SKINindex >20

**补水锁水主要靠透明质酸和天然保湿因子这两种。玻尿酸(透明质酸)**大量存在于人体结缔组织及真皮层中，是一种透明的胶状物质，具有极强的吸水及保水性。同时，透明质酸涂于皮肤表面后能快速形成一层透气的水化膜，起到软化角质层、增强角质层吸收的功能<sup>6</sup>。**天然保湿因子 (NMF)**可以帮助角质层控制水分含量，从而保持水分，对抗环境的干燥。

<sup>5</sup> 复旦大学皮肤病研究所，上海市健康气象实验室.气象大气环境下的皮肤健康管理研究报告（白皮书 2020）.

<sup>6</sup> 李坤杰，黄豪，郭燕妮.透明质酸对敏感性皮肤屏障功能修复的研究进展[J].中国医学文摘-皮肤科学, 2017(4).

## PART 3 为什么我的脸过了个冬天仿佛老了十岁？

### **Q: 干燥真的会让皮肤变老吗？**

A: 皮肤的老化有人体内在和外在的双重原因，但气候干燥确实会对皮肤老化产生影响。一年四季中最容易引起肌肤老化的季节就是秋冬季节，因气候原因皮肤变得干燥、皮肤屏障容易受损，极易引起面部粗糙和细纹的出现。尤其是我们面部皮肤角质层最薄弱的眼部，受季节影响的变化更为明显。因此冬季最重要的是做好保湿工作，这是抗老的关键步骤。

### **Q: 除了干燥，冬季还有什么因素会让我们产生“老得特别快”的感觉？**

A: 除了干燥这样的显性风险，冬季还有很多隐形风险。

冬季皮肤干燥、容易引起泛红、敏感等问题，我们一望而知，非常重视，但冬季“静悄悄”的紫外线也能造成衰老和色斑，确实是容易被很多女性忽视的一大问题。很多人夏季防晒意识很强，但在秋冬季就会忽略“看起来不强烈”的阳光。殊不知，我们的皮肤每天 24 小时会受到来自紫外线、环境污染、压力和熬夜等多重内外因素的影响。

UV. A 和 UV. B 是光老化的主要原因。光老化的特征是皱纹、松弛、粗糙和斑驳的色素沉着。它是皮肤长期暴露在阳光下，特别是紫外线下结果。暴露于阳光下的皮肤，如面部或颈部皮肤，与身体或大腿相对受遮蔽保护的皮肤相比，明显呈现“过早老化”的外观，具有皱纹、黄斑、色素改变、松弛、粗糙、毛细血管扩张，严重的甚至会病变等多种临床特征<sup>789</sup>。在紫外线直接刺激下，皮肤中的自由基数量可能会增加。自由基拥有不对称电子，结构不稳定，十分活跃的特性。大量自由基集结会一起攻击细

<sup>7</sup> Wu PY, Huang CC, Chu Y, et al. Alleviation of ultraviolet B-Induced Photodamage by Codea arabiea Extract in human skin fibroblasts and hairless mouse Skin. Int J Mol Sci, 2017, 18:782.

<sup>8</sup> Deng M, Li D, Zhang Y, et al. Protective effect of emcin on ultraviolet B-induced dermal fibroblast photoaging. Mol Med Rep, 2018, 18, 1439-1446.

<sup>9</sup> Lesiak A, Rogowski I, Man M, Danilewicz M, et al. One week's holiday sun exposure induces expression of photoaging biomarkers. Folia Histochem Cytobiol, 2017, 54:173-185.

胞膜和 DNA，伤害胶原蛋白，加速皮肤的老化<sup>10</sup>。

另外，因为冬季气候的特性，皮肤长期干燥缺水，会大大加速细纹的产生，久而久之，细纹就会从暂时性的“假性细纹”固定下来，成为“真性细纹”。脸部表情会令细纹变得更明显，尤其在最薄弱的眼周肌肤，是最容易出现细纹的区域，即使是 25 岁以前的年轻人，也会因为日晒、缺水、护理不当、化（卸）妆不当等在眼部出现细纹<sup>11</sup>。但好消息是，这样的细纹一般是可逆的，只要注意及时补水保湿、修护皮肤屏障、注意防晒就能解决。

冬季还有一个明显加剧的风险，就是 PM 污染物。PM 颗粒物上面附着很多多环芳烃物质 (PAH)<sup>12</sup>，多环芳烃 (PAHs) 广泛存在于自然界，多达 100 多种<sup>13</sup>，大部分具有较强的致癌、致畸变和致突变性，是许多国家优先控制的有毒有机污染物<sup>14</sup>。其中，PM2.5 是指大气中直径小于或等于 2.5 微米的颗粒物，一微米是一毫米的千分之一，微小到上呼吸道挡不住，所以 PM2.5 也称为可入肺颗粒物<sup>15</sup>，它对于人体的伤害，近年来也受到社会各界广泛的关注与研究。但 PM 颗粒物对皮肤的侵害却鲜为人知。

---

<sup>10</sup> 鄂晓飞, 朱旭东. 不同抗氧化剂在紫外线所致人体皮肤环丁烷嘧啶二聚体形成中 …[J]. 癌变·畸变·突变, 1998, 010(006):331-335.

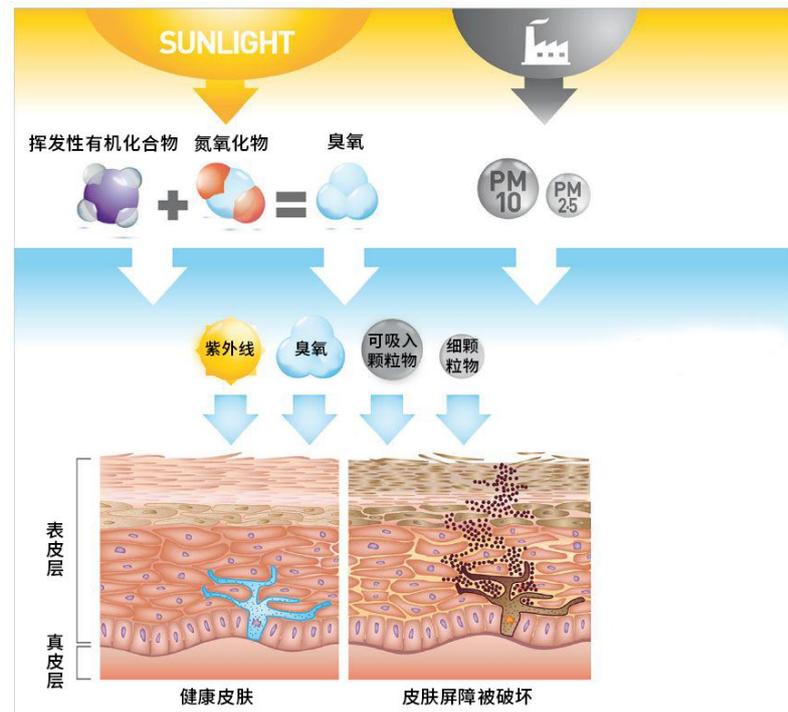
<sup>11</sup> 王一飞, 葛啸虎, 陈海佳, 等. 一种祛除眼部细纹的护肤组合物及应用.

<sup>12</sup> 蒋亨光, 刘文娥, 宋香中, et al. 多环芳烃在不同粒径颗粒物中的分布[J]. 环境科学, 1985(02):20-25.

<sup>13</sup> 朱利中, 沈学优, 刘勇建. 城市居民区空气中多环芳烃污染特征和来源分析[J]. 环境科学, 2001, 22(001):86-89.

<sup>14</sup> 段小丽. 多环芳烃污染的人体暴露和健康风险评价方法[M]. 中国环境科学出版社, 2011.

<sup>15</sup> 王琨, 贾琳琳, 黄丽坤, 等. 严重雾霾期大气 PM<sub>2.5</sub> 和 PM 中水溶性离子污染特征[J]. 哈尔滨工业大学学报, 2014, 46(12):53-58.



图片来源：参考文献 27<sup>16</sup>

冬季是雾霾高发季节，随之而来就是大气中包括 PM2.5 在内的 PM 浓度升高<sup>17</sup>，有研究报告表明，空气污染对皮肤（特别是敏感性肌肤）有巨大影响：空气中的紫外线、臭氧和 PM10 以及 PM2.5 等颗粒物能够共同作用，引起皮肤屏障的改变、炎症因子的分泌并激活各种芳香烃受体，导致各类皮肤衰老的问题<sup>18</sup>。以 PM2.5 为例，它能够比较容易地穿透皮肤，其携带的自由基能够引起皮肤内部的氧化应激损伤<sup>19</sup>，除了会升高体内活性氧水平，在细胞层面，还会损害线粒体 DNA 并改变细胞内钙离子水平，最终导致胶原的降解并阻止新胶原的形成，加剧皮肤松弛老化，加剧色斑形成<sup>20</sup>。皮肤作为人体的第一道防线，也因此，皮肤屏障功能在冬季的修复和保护更显迫切与重要。

<sup>16</sup> J. Krutmann, W. Liu, L. Li, X. Pan, M. Crawford, G. Sore, S. Seite, Pollution and skin: From epidemiological and mechanistic studies to clinical implications. *J. Dermatol. Sci.* 76, 163–168 (2014).

<sup>17</sup> 白宇, 曹越, 王潇萌, 等. 模拟冬季供暖导致 PM2.5 浓度升高的实验[J]. *环境与发展*, 2019(4).

<sup>18</sup> Hu, R., Xie, X., Xu, S., Wang, Y., Jiang, M., Wen, L., Lai, W. and Guan, L., 2020. *PM2.5 Exposure Elicits Oxidative Stress Responses And Mitochondrial Apoptosis Pathway Activation In Hacat Keratinocytes.*

<sup>19</sup> Li, Q.; Kang, Z.; Jiang, S.; Zhao, J.; Yan, S.; Xu, F.; Xu, J. Effects of Ambient Fine Particles PM<sub>2.5</sub> on Human HaCaT Cells. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2017, 14, 72.

<sup>20</sup> Bae, J., Choi, H., Shin, D.W. et al. Fine particulate matter (PM<sub>2.5</sub>) inhibits ciliogenesis by increasing SPRR3 expression via c-Jun activation in RPE cells and skin keratinocytes. *Sci Rep* 9, 3994 (2019). <https://doi.org/10.1038/s41598-019-40670-y>

## Q: 那么冬季抗老应该怎么做呢?

A: 冬季抗老需要分 3 步走: 保湿、抗衰和防晒一个也不能少。

保湿方面, 前文已经为大家讲解了各种对抗干燥的小妙招, 大家可以翻阅前文进一步复习。在抗衰方面, 专家建议可以选择含有白藜芦醇和维 C 等成分的护肤品。**白藜芦醇**从虎杖、葡萄、花生、桑葚等含白藜芦醇的植物中提取, 具有很强的抗氧化、抗自由基作用, 从而实现抗衰。**维生素 C**能促进胶原蛋白合成, 对抗氧化和抗衰极有帮助。它的强项在于美白机制包括抑制氧化反应而抑制黑色素颗粒的形成、减少紫外线直接照射导致黑色素的形成等。

最后来聊一聊防晒。冬季防晒关键可选用含有烟酰胺和 PHA 成分的护肤品。科学研究表明, 含烟酰胺的护肤品可以抑制色斑面积的增加, 减轻紫外线引起的肤色加深和不均匀<sup>21</sup>。正常人皮肤对含烟酰胺的护肤品有良好的耐受性, 该类护肤品有一定的减轻色素沉着的效果<sup>22</sup>。PHA 聚羟基酸是源自 AHA 的化合物, 其功能是去除死皮细胞并均匀肤色, 同时保护皮肤免受紫外线辐射的不利影响<sup>23</sup>, 可一定程度收缩毛孔, 软化皮肤和恢复弹性, 抵消皱纹和细纹等过早衰老给人们带来的影响。

皮肤作为守护人体健康的第一道防线, 虽然常年经受风吹雨打, 依然兢兢业业的守护着我们的健康。冬季护肤的要点, 你都记住了吗? 在为自己挑选护肤品的时候, 一定要根据季节变化了解肌肤状态、看准成分功效, 切忌听信一面之词, 因为往往错误的护肤方法反而会在不知不觉中伤害我们的皮肤。为此, 我们为大家总结了冬季护肤的“三要三不要”, 帮助大家正确科学地护肤, 让我们的皮肤越来越健康, 由内而外透亮, 安然度过每一个季节的考验。

---

<sup>21</sup> 吴艳, 仲少敏, Joe Kaczvinsky,等. 烟酰胺和 N-乙酰葡萄糖胺改善色斑效果观察[J]. 临床皮肤科杂志, 2007, 036(010):628-631.

<sup>22</sup> 尹进, 车雪梅, 陈国强. 聚羟基脂肪酸酯的研究进展[J]. 生物工程学报, 2016(6):726-737.

<sup>23</sup> 吴纬宇. 果酸治疗对轻,中度痤疮的疗效观察[D]. 2019.

## 冬季护肤三要三不要

### 一、 忌洗脸水过热&皂基洁面，宜温和补水不伤屏障

人体皮肤的表面温度为 36.1~37°C，皮肤能承受的最高温度约为 46.5°C<sup>24</sup>。有些朋友对水温的耐受度较高，认为自己是“不怕烫”一族，但与热水直接接触的皮肤却未必这么“认为”。过高的水温以及含有皂基的洁面产品，高温和丰富的泡沫会造成皮肤油脂过度丢失<sup>25</sup>，长此以往，皮肤将失去光泽及弹性，加速衰老，更有甚者甚至会破坏肌肤屏障，从此成为“敏感肌”。即使是大油皮的朋友们，冬季护肤请牢记“温和”二字，这样才能不伤害屏障安然过冬。

### 二、 忌过分清洁&狂敷面膜，宜水光温和导入

无论是清洁和补水，都要讲究一个“度”，面膜虽好，但并不需要天天敷，长期过度保养可能会让毛囊及皮脂腺因为阻塞而发炎，从而引起皮肤红肿、瘙痒等一系列棘手问题<sup>26</sup>。另外，我们多次提到，皮肤是人体的第一道防线，而角质层则是皮肤的第一道防线<sup>27</sup>。有朋友认为，老废角质的堆积，会让肌肤摸起来粗糙，看起来黯沉。去角质也讲究一个“度”。研究发现，过度去除角质会刺激肌肤，打乱代谢周期，令肤质变得更脆弱，让各种肌肤问题有机可乘。因此，护肤界近来特别提出“角质保养”概念，在基础保养中加入角质保养步骤，使用功能性精华等产品，让角质恢复正常健康的 28 天代谢速度，肌肤光彩自然透出来<sup>28</sup>。让皮肤可以健康“呼吸”的前提下，再进一步使用温和的水光安瓶，从根源上为肌肤补充水分，修复肌肤屏障的同时，高度渗透由内充盈肌底，这样才能让肌肤澎弹水润，健康稳定。

### 三、 忌忽视防晒&厚涂护肤保湿，宜水油平衡科学搭配

如果还有朋友认为只有夏天才需要防晒，是该刷新一下你的陈旧防晒观了。紫外线这位伤害肌肤的"

<sup>24</sup> 李传学. 人体能耐受多高温度?[J]. 解放军健康, 1997, 000(003):36-36.

<sup>25</sup> 王华英, 吕飞, 周蓉. 浅析皂基型洁面膏配方与工艺[C]// 2012(第十二届)国际表面活性剂和洗涤剂会议. 2012.

<sup>26</sup> 蔡卫卫. 面膜天天敷“面子”扛不住[J]. 37°女人, 2019, 000(004):66-66.

<sup>27</sup> 吴艳, 马圣清. 保湿护肤品[J]. 临床皮肤科杂志, 2007.

<sup>28</sup> Ann. 角质别瞎去,“角质保养”正当红[J]. 医学美容·美颜志, 2008(8):27-27.

刽子手"不会因为冬日的寒冷而偃旗息鼓。因此，即使在寒冷的冬季也要将防晒进行到底<sup>29</sup>。另外涂抹过多滋润型护肤品，需要首先了解自身的肤质，过甚者会加重皮肤负担，导致毛孔内分泌物排出受阻<sup>30</sup>。皮脂和汗液长时间堆积在毛孔内，容易引发炎症等一系列皮肤问题。凡事过犹不及，护肤也是一样的道理。虽然冬季气候干燥，但也应该给皮肤足够的“呼吸”空间。一旦发现涂抹护肤品后脸上痤疮增多，不妨想一想，是否该给皮肤适当“减负”了<sup>31</sup>。

牢记以上三条科学护肤小妙招，让我们冬日护肤不“踩雷”。想让皮肤水嫩，永远光彩照人，与盲目跟风、反复试错相比，更重要的是找到适合自己的科学护肤方法。持之以恒，让我们一起，无惧气象环境对皮肤的考验，由内而外年轻、健康、透亮。

---

<sup>29</sup> 之含. (2017). 冬季莫把防晒当儿戏. 中国保健食品, 97.

<sup>30</sup> 吴艳, 马圣清. 保湿护肤品[J]. 临床皮肤科杂志, 2007.

<sup>31</sup> 谢蓝华, 周春灵, 李伟云,等. 热榨法和冷榨法制取茶油的品质差异及其在护肤美容上的应用研究[J]. 农产品加工. 学刊, 2010(07):58-61.

## 选对产品，冬季也能“逆生长”！

### 补水篇

**玫琳凯三重水光安瓶精华液**，兼具肌底液和安瓶双重功效，突破单一补水局限，锁水、修护、保水三重立体补水，大分子透明质酸，筑建外层锁水膜；神经酰胺，帮助修护屏障，维稳肌肤状态；小分子透明质酸&天然保湿因子，高渗透，由内充盈肌底。由表及里实现三重补水，强韧肌肤屏障，令肌肤澎弹水润，健康稳定。



玫琳凯全球科学与创新研究院表明：单一的肌肤问题，从根源上是环环相扣的。**细肤焕颜安瓶精华液**，AHA 与 PHA 双重果酸复配，更温和有效地促进、调理角质，加速肌底焕新，平滑肌肤，细腻肤质。在一个健康的角质环境下，搭配三重水光安瓶精华液，充分有效地补水，锁水，重现更细腻水润的好肤质。



## 抗衰篇

**玫琳凯幻时佳®活颜紧致精华霜**，一瓶改善多重抗老问题。含多种复合活性成分，结合高山雪莲活性精萃成分，从肌底出发强健肌底支撑力，促进胶原蛋白和弹性蛋白合成，令苹果肌日益饱满，脱部轮廓愈显年轻，倍感紧致，重塑“年轻三角”。冰淇淋质地触肤即融，如精华般好吸收，并保持长久滋润。



**玫琳凯多维抗皱安瓶精华液**，三大成分科学配比，抵御并淡化“氧化纹”“表情纹”与“熬夜纹”。10%高浓度维生素C，卓效抗氧化，促进胶原蛋白与弹性蛋白生成，抵抗“氧化纹”；白藜芦醇，抗氧化自由基，舒缓熬夜压力，改善“熬夜纹”；搭配六胜肽-8，减少肌肤运动，淡化“表情纹”，令肌肤紧致、饱满、平滑，重回年轻状态。



搭配**玫琳凯的幻时佳®护肤系列**，专为亚洲肤质定制，针对多种肌肤老化问题，严选高能生物活性成

分，研发多种抗老配方运用于系列产品中。有效激活胶原蛋白和弹性蛋白生成，撑紧肌层结构，抗氧去皱，让肌肤重获弹性，倍感紧致。明星高阶维 C 精华露，含三重高阶维 C 群，加乘抗氧化力，帮助促进胶原蛋白生成，革新微囊技术，保鲜直通肌底，肌肤回弹看得见。系列产品强强联袂，令肌肤愈发健康活力，长久保持青春状态。



**玫琳凯极光透亮安瓶精华液**，针对暗沉产生的源头，传递、沉积的过程，从肌底层层控制改善“氧化暗”“压力黄”和“局部暗”。黄金配比烟酰胺、阿魏酸及专利成分白豆提取物，抗氧化，匀净焕亮，调节肤色，有效淡退暗沉，令肌肤焕现光感透亮。



## 防晒篇

此外，不同季节需要不同的防晒指数，秋冬选择 SPF20-30，PA+或 PA++的防晒霜就够了，防晒霜中能含有保湿成分更佳。**玫琳凯防晒霜 SPF20/PA++**，运用物理防晒配方有效抵御紫外线 UVA/UVB，成膜快，性质温和不伤皮肤。含维生素 E，有效抗氧化，防水防汗配方，防止由于日晒引起的皮肤干燥，冬季防晒滋润两不误。

