

ELLE beauty



oil crisis 再見面油

時值炎夏，油脂分泌過盛成為大家首要關注的肌膚問題。要杜絕油光滿面的尷尬情況，便要留意以下ELLE帶給你的控油資訊。



扮靚貼士
專家告訴你
美麗有法
elle.com.hk/beauty/
expert_tips

- >>> 控油基礎 / 護膚產品推介
- 1. Origins 淨肌控油深層潔面啫喱 (\$170)
 - 2. Floxia 深層潔面啫喱 (\$410)
 - 3. Menholatum Acnes 暗瘡護理真膚液 (\$36.9)
 - 4. Murad 去油抗炎症面啫喱
 - 5. Melvita 控油真膚水 (\$200)

在採取控油措施之前，有必要先認識出油的源頭——皮脂腺。皮脂腺是位於真皮層的附屬腺體，全身皮脂腺分布的密度不一，在頭皮及面部最為密集，特別是在鼻翼、前額、髮際、耳後、頭皮等位置，所以面部肌膚尤其是T字位及頭皮特別容易出油。皮脂腺的主要功能是分泌皮脂，皮脂是一種半液體的油性物質，具有潤滑皮膚及抗菌的功用。

了解出油原因

為何一到夏天，肌膚便會冒油出來？除了因為夏天天氣潮濕，原來高溫亦與油脂分泌增加有關——溫度每上升攝氏一度，油脂分泌便會增加百分之十。加上夏日炎炎，肌膚經常出汗，又油又水的狀態，令肌膚看來油光滿面。此外，皮脂的製造在深夜特別旺盛，皮脂會先儲存在皮脂腺中，到了白天皮脂腺就會將夜間製造的皮脂分泌至皮膚表面，中午十二時到下午二時更是皮脂分泌的高峰期。

荷爾蒙亦會影響油脂分泌。男性荷爾蒙中的二氫睾酮(DHT)會促進皮脂腺分泌，這正是男性皮膚比女性容易出油的原因。心理壓力或精神緊張導致交感神經活化，皮膚受刺激引起發炎反應，又或某些飲食及藥物的影響及副作用，亦可能會誘發皮脂分泌。

- ### DIY 去油脂
- 對於油脂分泌特別旺盛的T字位，可用幼鹽塗抹在已沾濕的肌膚上，輕輕按摩，然後在鼻翼兩側毛孔粗大的部位用指腹由下向上作擠壓式按摩，最後用水清洗。
 - 牛奶混合綠豆粉調成濃稠狀的綠豆粉泥，潔面後作清潔面膜敷面。適合中性至油性膚質。
 - 將燕麥片及牛奶調成糊狀，敷面十至十五分鐘後，先用溫水再用冷水清洗。
 - 混和蘋果醋和清水(比例約為1:10)，然後放入冰箱備用。每次潔面後以蘋果醋水代替化妝水。
 - 以一毫升純淨水加入五滴薰衣草純精油的比例調勻，然後盛於小噴瓶中隨身攜帶，當油光滿面時就往面上噴一噴。