

日常美白护肤怎么做？

指导专家

北京协和医院整形美容外科主任 龙笑

皮肤美白是很多人的追求之一，黑色素是怎么来的？被晒黑后应该怎么办？护肤网红公式“早C晚A”到底是什么？美白化妆品又该怎么选？听听协和专家怎么说。

丁亦鑫
据人民网

黑色素是怎么来的？

黑色素广泛存在于每个人的肌肤里，它由黑素细胞生成，日常的主要功能是保护我们的皮肤免受过度的紫外线损伤。

影响黑色素合成及代谢的因素很多，如遗传、内分泌、情绪压力、新陈代谢、紫外线、化学成分造成的皮肤损伤等。

黑素细胞的增殖加上过量的紫外线照射，就会导致局部组织色素沉积，形成色斑、黄褐斑、炎症后色素沉着等一系列皮肤问题。所以，抵御黑色素沉积，防晒很重要！

美白化妆品怎么选？

·有国家审批下发的特字号批准文号，也就是“美白特证”。

·通过人体斑贴试验，确定为无潜在过敏原或刺激物的合格产品。

·宣称的美白功效有相关的文献和研究数据报告支持。

·除了要通过正规渠道购买美白产品之外，人体皮肤细胞更新的周期一般是28天左右，所以美白产品也要使用一段时间才会有明显效果。

护肤公式“早C晚A”到底是什么？

早C晚A是一种护肤思路，就是指早上使用含有维生素C（即VC、抗坏血酸）的产品，夜间使用含有维A醇（即VA、视黄醇）的产品。

它的护肤原理是白天应对光损伤，抵抗外界对皮肤的侵害。晚上修护光老化，集中抗初老。

刚入门“早C晚A”，怎么选产品？

VC和VA都具有一定的刺激性，大家在使用这类产品前，可以先在耳后或上臂内侧的一小块肌肤上进行测试，避免大面积皮肤过敏等情况发生。

选择产品时，要遵循“进阶式护理方案”，即从低浓度到高浓度、从低活性到高活性、从低频到高频逐步使用产品，其间搭配舒缓、修护类产品，减少皮肤敏感风险，帮助皮肤更好地建立耐受。

一旦出现皮肤红肿刺痛、脱皮发痒等不良反应，要马上停止“早C晚A”，并及时就诊。

被晒黑后应该怎么办？

不要急着应用含美白功效的护肤品和面膜，正确做法是在适当的冷敷之后，使用温和修复、舒缓抗敏类型的保湿类产品，尤其注意不要用过热的水洗脸，避免加重晒伤的症状。

除此之外，多吃富含维生素C的新鲜果蔬，也能促进晒后的修复。等到皮肤不再敏感、恢复正常的状态之后，再考虑使用美白类化妆品。

关节部位太黑，如何美白？

除了部分人群是遗传或疾病因素导致的皮肤发黑之外，大部分关节处发黑都是后天摩擦造成的。

关节处日常活动频繁，也更容易出现缺水 and 干燥现象，并且关节部位经常跟衣物产生摩擦，角质层会粗糙变厚，也更容易产生色素沉着，所以，关节处的皮肤比较黑是正常现象。

刷酸、美白身体乳、润肤霜、磨砂膏都能一定程度地改善关节处的色素沉着。