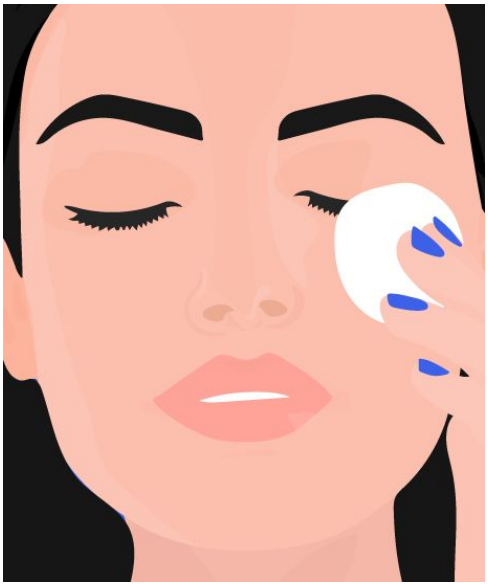
再懶惰也不能少了這一步！確實卸妝讓你輕鬆獲得滑嫩好膚質。

明明每天保養步驟都那麼確實，甚至將每月的預算花上大半在動輒上萬的保養品上，但臉上的粉刺卻仍如同筍子林般不斷地冒出，且怎麼清理都無法根除。正當看著鏡子懊惱無助的同時，不妨仔細回想每次卸妝的步驟是否正確完善？或者時常太懶太累或喝掛了就直接帶妝一覺到天亮呢？完整不懈怠的卸妝步驟才能讓我們的後續保養發揮最大的效果哦！

沒有確實卸妝會造成肌膚甚麼影響？



隨著科技越來越進步，現代人待在戶外的時間也變得更多，花了好多時間和心思精心化好的妝容怎麼捨得一個上午就讓它消失殆盡？人手一隻美顏相機隨時都要上傳美美的照片，當然無時無刻都必須是最完美的狀態。因此現在的彩妝品可說是一代比一代還要更厲害，舉凡防水防油睫毛膏、超長效持妝粉底液，不掉色唇膏等，雖然帶來了許多方便，也讓我們美麗的時間維持

得更長久，但相對的，若沒有同時更新使用正確的卸妝產品和步驟，可是會造成肌膚更大的負擔。

化妝品再怎麼標榜親膚，畢竟都含有色素、金屬物質以及防腐劑等化學成分，若讓這些物質長時間殘留在臉上，皮膚潤滑度不僅會變得**粗糙**，還會**阻塞毛孔**，導致長出**粉刺**、**青春痘**和**肉芽**，也會出現**暗沈**以及**斑點**，長久下來甚至會造成**皮膚慢性發炎**，使皮膚**老化**得更快。

卸妝跟粉刺生成有何關聯？

前陣子有個很熱門的議題：沒有上化妝品到底需不需要卸妝？或是只擦了防曬隔離是不適用洗面乳卸妝就夠了？其實我們出門在外，戶外空氣的灰塵、汽機車廢氣，或是家裡的廚房油煙、流汗在皮膚表面附著的汙漬，全都是會吸附在我們臉上的，更何況防曬物質是屬於化學物品，帶著這些細微分子的髒汙在臉上不仔細卸妝清潔，絕對是會造成肌膚及毛孔的負擔。

除了上述提到的彩妝殘留以及其他生活習慣導致毛孔髒汙堵塞，許多人也擔心究竟粉刺的生成是否和卸妝產品本身有關聯？其實確實是有關聯的，但關鍵在於必須注意使用的方式正確與否以及對於產品內容物的挑選才能夠有效降低粉刺增生的機率。

舉最多痘痘粉刺肌敬而遠之的卸妝油而言，除了最重要也是經常被忽略的「**乳化**」過程外，水溫也是重點之一，常有人說用過熱的水清洗臉部是錯誤的，則索性使用冷水洗臉，但如此一來反而導致油分更可能附著在臉上沒被去除，當然就會導致粉刺生成。因此在使用卸妝油清潔臉部時**加水按摩將卸妝油乳化**並以**溫水洗臉**都是必須再三留意的。

產品挑選的部分，卸妝油的成分主要是以**礦物油**、**植物油**、**合成油**為主，而其中合成油為人工製造，成本較低廉，許多產品中合成油的比例都會偏高，但某些成分不佳的合成油不但難以清洗乾淨還會導致肌膚問題。因此臉部敏感或時常長粉刺的肌膚應盡量避免含有過多合成油、人工香料及色素的產品，改而選擇自然成分比例較高且無過多化學添加物的溫和卸妝油較妥善。

另一方面，因想阻絕卸妝油引發的粉刺生成而改用卸妝水來卸除含油量及色素高的彩妝，但清潔效力不足導致殘妝清潔不完全也是使得粉刺生成的主因，必須避免。

小提醒：雖然天然植物成分的卸妝油較能保護肌膚，但橄欖油的成分可能會導致青春痘的情況更嚴重，建議等待痘痘痊癒後再使用哦！

如何選擇適合自己的卸妝產品？

目前市面上的卸妝產品分為非常多種，但基本上都是「**以油溶油**」以及「**界面活性劑去油**」兩大類作區分，依照膚質、工作環境、生活及化妝習慣等等都適合不同的卸妝質地，以下整理了幾種常見的卸妝產品分類，一起來看看我們該如何挑選吧。

以油溶油最常見的為卸妝油、卸妝乳等，這類的產品都是需要經過乳化過程才算是達到完全的清潔。油脂質地能夠快速溶解彩妝使卸妝效力較好且對皮膚也較溫和，不過相對地油膩感高。適合乾性及敏感性肌膚，對油性膚質來說容易造成不適感。

卸妝油：清潔力最強，適合卸除濃妝或持妝力好的美妝產品，可以輕鬆將全臉厚重彩妝卸除至完全乾淨。

植村秀 潔顏油系列

若要提到卸妝油的排行，植村秀的潔顏油系列絕對是榜上有名，有時甚至前十名內有五名都分別是植村秀不同植物成分的潔顏油佔據著。
植村秀的每一款潔顏油都主打著不同的植物精萃，從最起始的經典款到現在為多達六種以上不同訴求打造，不斷求新求變求進步。溫和天然的成分經過實驗證實有效改善黑頭粉刺，更厲害的是他們先進的乳化系統不會溶解接睫毛的膠體，讓愛接睫毛的水水們都可放心使用，非常值得推薦。

DHC 深層卸粧油

萃取自西班牙的鮮嫩青橄欖精華油，搭配迷迭香等植物成分，擁有親水基的特性，能徹底溶解彩粧及髒污，洗後肌膚清爽不油膩。
可輕鬆卸除持久性防水彩妝，也可清潔多餘的皮質和老廢角質，親水基的設計能浸透毛細孔、溶解污垢，讓髒汙浮出毛孔再徹底卸除。內含多種植物精華，能夠溫柔呵護肌膚，是人氣居高不下的強效卸粧油。

卸妝乳（霜）：同樣是油脂性卸妝產品，但乳和霜類質地都將油脂的含量降低並先行乳化，使用感受較清爽，但清潔效力也隨之降低。若局部濃妝建議搭配其他產品使用，如眼唇卸妝液。

SENKA 專科　超微米極淨卸粧乳

自從專科的洗面乳推出後，清潔力一直都是一面倒的好評，他們推出的超微米潔淨卸妝乳添加了擁有高度卸妝力的溶妝潔淨因子以及保養聖品蠶絲蛋白和玻尿酸，能夠更有效率的卸除彩妝及髒汙並同時給予完善的保濕滋潤。
無添加酒精、色素及香料，給予敏感膚質更更溫和的卸妝選擇。

Biore 蜜妮　深層卸粧乳

蜜妮的卸妝系列一直以來都是市售回購率超高的開架卸妝龍頭，採用瞬效極淨的卸妝配方，能夠快速溶解彩妝汙垢。此用親膚的弱酸配方更能貼近人體肌膚的 pH 值，溫和透氣不刺激，使用後也不會感到緊繃不適。

以界面活性劑去油的產品則是不含油分的卸妝水、卸妝凝露等水性卸妝產品，清爽不油膩的特點讓許多人愛不釋手，不過因去脂力強容易造成皮膚刺激，留在臉上的時間不宜過久，敏感或乾性肌膚容易造成過敏不適，必須小心選用。對於市面許多防水的彩妝產品無法發揮太大效用，容易有卸不夠乾淨的情況，若要單純使用水性的卸妝產品建議是卸除簡單的防曬及隔離。

肌研　極潤金緻卸妝精華水

肌研的極潤系列一直都是保濕度非常受肯定的產品，內含滿滿的玻尿酸能在卸妝時同時補充水分讓肌膚不乾澀緊繃。此款卸妝水特有的精華液質地使用上更滑順，減少拉扯時造成細紋的機率。獨特微分子科技，能有效吸附並溶解彩妝、油脂及髒污，輕鬆卸妝並清潔全臉。

巴黎萊雅　三合一卸妝潔顏水

巴黎萊雅這款卸妝潔顏水包含了磁力導出科技能夠吸附彩妝保留水分、無刺激性添加物保護敏感性肌膚、親膚的中性配方三種訴求合而為一，此款又細分為保濕、清爽、深層潔淨讓不同需求的族群挑選，且每一種都採用法國高山泉水讓卸妝後的肌膚清爽不黏膩。

還有一種比較特殊的產品為油脂加上界面活性劑的產品，也就是一般常見的**油水混合眼唇卸妝液**，它處於兩者之間，雖然主要還是以油為卸除彩妝的基礎，但不同的是水的部分仍然含有界面活性劑，半油半水的卸妝產品搖勻後使用，減輕眼皮和嘴唇等脆弱部位的負擔。

妮維雅　保濕眼部卸妝液

就是它！讓許多名人捨棄價格不斐的專櫃卸妝產品而改買這款cp值超高眼部卸妝液，採用矢車菊和向日葵萃取精華舒緩眼周，同時油脂部分能輕鬆溶妝但不會給人油膩感也不會熏眼，敷在眼部一段時間後擦拭依然可以輕鬆睜開眼睛，眼部脆弱或者時常需要使用眼唇卸妝液的朋友們一定要馬上入手。

１０２８　深層潔淨眼唇卸妝液

和其他產品相較之下算是比較新的品牌，但是卻能在短短幾年達到台灣女性愛用開架品牌的前幾名，代表它的品質是不怕大眾檢驗的。粉紅色的油層第一眼就非常吸睛，透明水層採用綠茶、甘草等保養成分讓眼睛保濕外還額外透亮，卸後同樣清爽不油膩，在許多族群有著莫大的擁護聲浪。

無論是用哪一種質地卸妝，油脂和界面活性劑都是不宜長時間停留在肌膚的物質，所以在卸完妝後務必要使用溫和的洗面乳清洗掉殘留在臉上的卸妝產品哦！

正確卸妝步驟為何？

選好了適合自己的產品後，到底該怎麼卸才能達到真正的潔淨呢？無論選擇哪一款商品，都記得先將雙手徹底洗淨並擦乾，臉部也需要在完全乾燥的狀態下才能發揮最好的卸妝效果。且不管是哪一個步驟，卸妝產品的用量都必須足夠不能省，否則在臉部不夠滑潤的情況下清洗是會拉扯皮膚導致細紋增生的哦！

眼妝：

1. 取兩片乾淨的卸妝棉，將眼唇卸妝液搖勻後使用其中一片大量沾取並輕壓在眼妝上，等待 10~15 秒溶解時間。在此同時將另一片化妝棉輕壓在下眼臉，防止眼部彩妝溶到臉部。
2. 15 秒後輕輕使用沾有卸
3. 再使用乾淨棉花棒沾取

巴黎萊雅　三合一卸妝潔顏水

巴黎萊雅這款卸妝潔顏水包含了磁力導出科技能夠吸附彩妝保留水分、無刺激性添加物保護敏感性肌膚、親膚的中性配方三種訴求合而為一，此款又細分為保濕、清爽、深層潔淨讓不同需求的族群挑選，且每一種都採用法國高山泉水讓卸妝後的肌膚清爽不黏膩。

唇妝：(為了不讓嘴唇變乾燥)

1. 取乾淨的化妝棉沾取搖
2. 在嘴唇上輕敷 10~15 秒
3. 接著將沾有卸妝液的化

卸妝水：

1. 取乾淨化妝棉沾滿卸妝水（必須讓卸妝棉足夠濕潤的程度）。
2. 輕輕以畫圓的方式由鼻子開始內而外卸除彩妝。
3. 循序漸進直到化妝棉完全乾淨沒有底妝或汙漬即可。

卸妝油、乳：

1. 取足夠的量在手心上。
2. 輕輕以畫圓的方式由內而外、由下而上均勻按摩全臉。
3. 接著加一些水繼續用同樣的方式按摩，此時臉上的卸妝油會開始乳化為乳白色，也是**卸妝油溶妝的最關鍵步驟**。
4. 再持續加水並輕柔按摩臉部，直到臉上的卸妝油不再乳白呈透明狀，即為**乳化完成**。
5. 使用大量溫水清洗臉部直到無油感。

最後取溫和的洗面乳在手上加水搓成泡沫（或是直接使用幕斯），在臉部以及脖子上輕柔按摩洗淨卸妝產品，這樣一來卸妝的完整行程就告一段落囉！

曾有知名彩妝師說過「花了多少時間化妝，就必須用多少時間卸妝」，花了多少心力讓自己動人美麗；也該花多少時間讓自己恢復到純淨自在，別讓一時的懶惰毀了我們精心呵護的皮膚，畢竟我們的美麗臉蛋是如此的無可取代！