TOPIC 03

提前抗老与过度保养的解析

就连许多护肤达人都会纠结的问题就是，过度保养和提前抗衰老到底存不存在风险，和有没有必要。这些问题，专家们也有自己的观点哦！

Q6.提前抗老，但怕造成肌肤负担怎么办？

金江悦子

A.
如果小细纹让你特别介意，那么就要使用抗衰老产品啦！如果你每天都不怎么进行护理，突然就使用抗老类型的产品，短期内也是不会有什么改善的。所以也无从谈起过度保养的问题！

A.
其实专业的抗衰老产品是有年龄划分的，什么时候该用什么产品。因此将产品细化的品牌，也一定是在抗老方面有专业研究的品牌，推荐多选择这样的产品！

高桥美佳

编辑部推荐

a.爱之研肌能修护精华水 298元。b.Dior迪奥密集修护肌活精华 1100元。

Q7.过度保养和使用抗老产品会导致皮肤更脆弱，不容易吸收营养吗？

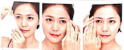
A.
过度的护理其实不会导致吸收力下降。但是，过度的护理导致的肌肤问题一旦发生，需要去找专门的皮肤科医生进行问诊。

片桐衣理

高桥美佳

A.
其实抗衰老产品只要配合正确的使用方法，就能将功效发挥到最大，而不会出现过度保养的情况。最近我个人比较推荐的是一套针对眼部的抗老产品按摩方法，分享给大家。

HOW TO DO



“先用温热的毛巾将眼周肌肤轻轻擦拭，帮助后续的按摩。

“拒绝单手涂抹，发挥双手的作用，进行提拉展开式的涂抹即可。

“一只手进行提拉，一只手进行点按压，有助于吸收。

TOPIC 04

抗衰老的全新话题 基因与DNA抗老

随着科技的进步和发展，将基因与DNA的抗老理念融入到产品和方法中是一种趋势。

Q8.肌肤抗老化能力是不是也看遗传？

片桐衣理

A.
现在，有很多声音说遗传与“肌肤老化的反应、纤维的强韧度、肤质”等有着各自不同的关系。但是，这类的细分学说还都没有很明确的定义。在一定程度上，是有继承父母双方的特征的可能性的，但是个人认为也没有必要考虑太多这些因素。

Q9.可以逆转先天遗传的衰老潜在威胁吗？

广濑嘉惠

A.
除非是细胞老化遗传的Werner's Syndrome（维尔纳氏综合征）患者，否则，人们的肌肤细胞都会在正常的范畴内代谢。所谓的先天遗传的衰老，只是肌肤在过于敏感和脆弱的情况下加速的衰老现象。主张以预防和护理为主。

Q10.做过DNA测试，肌肤抗氧化能力差，这就是我有细纹和痘痘的原因吗？

金江悦子

A.
因为人体的抗氧化能力弱而引发小细纹或者是痘痘问题确实是有存在的可能性的，但是也有很多其他的诱发原因，譬如说干燥、激素、日晒等因素。

编辑部推荐

a.[illegible]
b.[illegible]

Q11.头皮紧实，面部肌肤就不容易松弛，这种说法正确吗？

广濑嘉惠

A.
如果说“通过头皮按摩，肌肤的松弛也得到了改善”的话，那么我只能说“你的确找到了适合自己的办法”。但是，进行头皮按摩并不适合所有人。因为导致肌肤松弛的原因并不是只有头皮一个。虽然不能否定通过按摩提升肌肤紧实度的可能性，但是肌肤的松弛要用头皮按摩来解决，我觉得是因人而异。

A.
因为头皮与皮肤其实是相连的，所以头皮按摩对肌肤的血液循环是有帮助的。肌肤的血液循环变好，那么面部的血循环便会流畅，也有助于退化暗沉。而且，根据抗老原理，面部的肌肤也可以得到提升，也有改善松弛的效果呢。

高桥美佳

编辑部推荐

[illegible]

TOPIC 05

关联性抗衰老 头皮按摩的对错

关于时下流行的头皮按摩抗衰老的概念，两位专家给出了全然不同的答案，一起来看看吧！

Q12.在运动时，人体会产生一种元素，帮助人更好地抗氧化，所以运动可以帮助皮肤抗氧化吗？

广濑嘉惠

A.
这在我研究领域之外，但是个非常有趣的命题！通常来讲，适度的运动是不会对肌肤有负面作用的。因为运动会提升代谢的效率，提升血液循环的情况，帮助排出人体的老废物质，帮助肌肤维持正常的代谢和循环，以达到肌肤正常状态。

Q13.没有完善的肌肤屏障，肌肤发炎、损伤，造成衰老的话，怎么办？

A.
如果已经发现了炎症或者损伤的话，先要进行肌肤的消炎工作，严重的话，建议询问皮肤科医生。

片桐衣理

高桥美佳

A.
建议询问肌肤科医生，先消除炎症，再进行肌肤的护理，产品也要选择低刺激的比较合适！

编辑部推荐

a.Fresh馥蕾诗[illegible] 1300元。b.Origins悦木之源[illegible] 560元。

TOPIC 06

肌肤的健康屏障是抗衰老的保证

许多专家的观点都集中在，拥有好的肌肤屏障，是解决一切肌肤衰老问题的关键！

TOPIC 07

敏感肌肤抗老的细节之处

敏感肌肤一直是困扰大家的问题，再加上敏感肌肤的衰老问题更加难以解决和棘手，所以被更多人关注！

Q14.敏感肌肤更容易出现肌肤的老化现象，是这样吗？

片桐衣理

A.
因为有很多人是“自称敏感肌”，所以对敏感肌的划分有些不明确，需要去找专门的医生进行问诊，询问适合自己肌肤的护理方案，按照医生的指导办法进行抗衰护理。

广濑嘉惠

A.
所谓的肌肤屏障功能低下的“敏感肌”，是容易受到外界的损伤，容易老化的。但是，什么程度是“敏感肌”，怎样的程度

Q15.敏感肌肤可以使用抗老化产品吗？

广濑嘉惠

A.
化妆品是否适合肤质，是每个人都不同的，所以一定要进行试用，然后选择真正适合自己的产品。

水谷雅子

A.
干燥是导致肌肤敏感的根本原因，所以要预防肌肤干燥，提升肌肤自我屏障功能，才能从根本上解决肌肤敏感现象的发生，从而降低肌肤衰老的可能性。

Q16.突发敏感，是去医院药物治疗还是通过护肤类化妆品进行保养？

广濑嘉惠

A.
应当去皮肤科进行问诊，要明确导致敏感的原因是什么。因为每个人都不同。此外，有时候也可能是误以为自己是敏感，但其实并不是这样的情况，自行护理的话，不仅风险性很大，而且效果也差。

A.
要去医院进行诊治，是最重要的事情。

Q17.毛孔粗大会造成肌肤纹理变得粗糙，看上去很显老，怎么办？

A.
想避免毛孔粗大，就要先进行肌肤的补水，细致保湿才能杜绝由于皮脂分泌造成的毛孔粗大！

片桐衣理

TOPIC 08

毛孔粗大导致的肌肤衰老现象！

毛孔粗大不仅仅是视觉上的尴尬，更重要的是，长久的毛孔粗大问题得不到解决，会对面部的肌肤纹理带来改变，从而造成皱纹的出现！

广濑嘉惠

A.
这也要依据毛孔的类型而细化不同的对应解决办法，个人认为，可以分为以下三种。

1.黑色角栓导致的毛孔粗大
要进行去除污垢、美白护理和去角质护理三个功课。

2.因松垂导致的毛孔粗大
建议进行去纹和去松弛的护理或者治疗。

3.因痘痕导致的毛孔粗大
用化妆品进行治疗应该是很难的，推荐去皮肤科进行专门的治疗。