面膜多久敷一次好？敷面膜前坚持1件事，事半功倍

产品名称	面膜多久敷一次好？敷面膜前坚持1件事，事半功倍
公司名称	深圳市维码物联网有限公司
价格	263.00/个
规格参数	
公司地址	深圳市南山区深圳湾生态园二区9栋A座17楼
联系电话	13762643897

产品详情

在护肤的道路上，面膜几乎是每一个爱美人士必备良品。不知亲们，面膜多久敷一次?最近一小美来询：最近坚持每天敷面膜皮肤还越来越差，为什么会这样?面膜多久敷一次好，反丑教材总结4点经验和大家分享。

1：没有对症下药，找到合适自己的面膜

敏感性肌肤的**姐是*难找到合适自己的护肤品的。只知其表，不得其法的你，可以考虑借助科学医美检测方式，这是听从事医美行业的同学说的。要想买到靠谱、价格合适的医美检测项目，首当找医美“ 骨折 ”活动，有很多免费检测，怕不消费不能走的你，做个皮肤清洁，*多一百块，比如小气泡，在活动期间仅需十几块的大把。

画重点：

当皮肤有创口，劝你尽量不用面膜，以免引起伤口感染导致黑色素沉淀，此时皮肤清洁后，消炎喷雾或医用面膜会比较适合。

接触性皮炎、暗疮(也称青春痘)人群不宜长期敷面膜，不恰当地使用面膜，长时间接触水分以及毛孔闭塞，残留在肌肤表面的细菌就更容易通过微裂缝穿透肌肤，引致暗疮。

油性肌肤应用清洁清爽、保湿面膜。

面部出油大多基本上是皮肤清洁不到位、方式不对，导致毛孔阻塞，破坏皮肤表皮自我修复功能，补水无效，皮肤干燥，出油，黑头，开口闭口粉刺等等。

2：深夜敷面膜

晚上9点以后，是人体开始自我修复排毒时间，综合敷面膜较佳时间应该是在十点左右。眼膜早上6-7点，美白面膜中午12点。

3：长期敷面膜，时间过长，皮肤缺氧

面膜敷多久好，几乎每片面膜都有说明。面膜护肤的原理，就是利用面膜服帖覆盖脸部，暂时隔离外界的空气与污染，提高肌肤温度，促进汗腺分泌与新陈代谢，使肌肤的含氧量上升，当肌肤的毛孔扩张，面膜中的水分营养会渗入皮肤表皮的角质层，让皮肤变得柔软，肌肤自然光亮有弹性。但这个敷面膜的过程不宜太久，面膜水分营养低于肌肤会形成反吸收，敷面膜太久肌肤缺氧引起暗淡无光，不透气。

而如果你经常做有氧运动，体内的新陈代谢加快，阻塞皮肤毛孔的毒素油脂会随着汗液排出。这就是为什么经常有人觉得，大汗淋漓后，感觉每个毛孔都清透，若事后有做好肌肤护理工作的人儿，皮肤应该不会太差。到此随提一嘴，如果你目前所用的护肤品、化妆品会你让觉得毛孔呼吸不畅的，应该舍弃了，因为他正在毒害的你肌肤。

4：洗澡时敷面膜

毛孔打开后，皮肤更容易吸收面膜精华液，很多美眉们会在洗澡时敷面膜。我建议停止这样的错误行为，不说一边洗澡一边敷面膜方不方便，脸部分泌出来的杂质重新被面膜阻挡再次进入毛孔里。而浴室建筑面积相对狭窄，空气不流动，空气质量相对污浊，呆待也不好哟!对于那些在桑拿房敷面膜的人，真不知要说点啥?

面膜要不要天天敷，面膜多久敷一次好?

一有空暇就敷面膜，一天敷很多次面膜，是商家想卖出更多的面膜，汗死和涝死都是因为量过，物极必反。

敷面膜正确步骤(俺的步骤)

清洁面部 —— 擦干脸 —— 使用消炎喷雾 —— 敷面膜 —— 清水清洁 —— 把脸擦干—— 涂抹精华液 ——保湿液。因为自己的面部肌肤是混合型，T字部容易出油，鼻基底有一点红血丝，两边脸颊缺水易过敏。每次做完面部清洁后，都先使用温和的保湿消炎喷雾。

请关注公众号【反丑教材】获取小编新作电子书《95后丑女15天惊天颜值逆袭计划》