

为什么天天敷面膜成了“烂脸”元凶？

1. 频率过高：每天甚至一天多次敷面膜，皮肤角质层持续处于过度水合状态，没有时间恢复正常的屏障结构和功能。
2. 时间过长：敷面膜时间远超建议的 15~20 分钟，甚至敷着面膜睡觉，大大延长了角质层“泡水”的时间。
3. 面膜成分叠加刺激：很多面膜为了追求即时效果，含有较高浓度的活性成分（如酸类、美白成分、香精、防腐剂等），在屏障已被“泡软”的状态下，这些成分更容易渗透，刺激风险剧增。
4. 忽略皮肤需求：皮肤本身有自我调节水油平衡的能力，过度依赖外部补水反而抑制了皮肤自身的保湿机制。

水合皮炎 vs 普通过敏，傻傻分不清？

水合皮炎的症状（发红、痒、脱屑）有时容易和接触性皮炎（过敏）混淆。关键区别点在于：

1. 诱因明确：通常在频繁、长时间敷面膜后出现或加重。
2. 部位集中：症状主要出现在经常敷面膜的区域（通常是脸颊、下巴等）。
3. 伴随干燥感：虽然名字叫“水合”，但受损后的皮肤屏障锁水能力极差，患者常感觉皮肤异常干燥紧绷，甚至出现脱屑，形成“外油内干”的假象。

如果怀疑得了水合皮炎，我该怎么办？急救指南！

1. 立即停敷！这是最重要的一步！给皮肤“断水”，停止一切面膜（包括宣称“温和”“修复”的）以及可能刺激的护肤品（如含酒精、香精、高浓度酸、A 醇等）。
2. 温和清洁：使用接近体温的清水或成分极简、无泡或低泡的弱酸性洁面产品（如氨基酸洁面），手法轻柔，避免揉搓。