

3. 极简修复：核心目标是修复受损屏障！

保湿：选择成分精简、不含香精素 / 酒精、具有强效修复屏障功能的保湿霜 / 乳。

舒缓：如果红肿、瘙痒明显，可短期（3~5 天）局部使用具有舒缓作用的护肤品（如含积雪草苷、马齿苋提取物、红没药醇、甘草酸二钾等）。

严格防晒：屏障受损期间，紫外线伤害加倍！首选硬防晒（帽子、墨镜、防晒口罩、遮阳伞）。如需使用防晒霜，务必选择物理防晒（含氧化锌、二氧化钛）或专为敏感肌设计的、易清洗的温和防晒产品，并轻柔卸除。

4. 避免刺激：停用所有可能刺激的产品（磨砂膏、洁面仪、化妆棉擦拭、热敷等）。避免化妆。

5. 耐心等待：屏障修复是场“持久战”，通常需要几周甚至几个月。请给皮肤足够的时间休养生息，切勿操之过急。

何时必须看医生？

如果出现以下情况，请立即就医（皮肤科）：

1. 症状非常严重（大面积红肿、渗出、剧烈疼痛）。
2. 自行护理一周以上无明显改善甚至加重。
3. 出现水疱、脓疱、明显感染迹象（流黄水、结厚痂）。
4. 伴有发热等全身症状。

总之：补水有度，屏障为王

肌肤的健康，核心在于屏障功能的完整与强韧。过度追求“水嫩”反而可能让皮肤“溺水”受伤。切记，面膜是护肤的“甜点”，而非“主食”。科学理性地看待和使用面膜，保护好我们珍贵的皮肤屏障，才能真正拥有健康、强韧、自然光泽的好皮肤！

别让“爱敷”变成“爱负”，适度才是最美的滋养。