



# 维稳肌肤 夏末不上火 解密

一到夏季，肌肤就免不了打响一场又一场防晒、美白、控油等战争，然而有时候皮肤油腻、粉刺黑头、暗淡褐斑等现象其实是肌肤上火的信号。

也许“肌肤上火”对很多人来说还是个新概念，如果坐视不理，就会成为肌肤远离健康，失去美丽的罪魁祸首，因此将肌肤于水深火热中拯救出来是夏末刻不容缓的使命！

编辑 / 端端 美编 / Lilo 静物摄影 / DC Zhao (原味文化)

## 什么是“火”？

上火其实是一种非常笼统的说法，主要是因为人体受到内外因素的刺激，正常机能失调，部分器官出现红、肿、痛等现象，心情失去平和，变得烦躁易怒。

火分为“实火”和“虚火”。实火指的是机体活动过于亢奋，代谢物来不及排泄，从而出现头痛、眼红、便秘，而皮肤则会出现油腻、爱出汗、长痘痘，甚至是起脓包的现象。这种火可以通过食用凉性食物，如苦瓜、绿豆、西瓜等，以及用中医的方法治疗。

而虚火指的是精力损耗太大、营养跟不上、新陈代谢过慢，机体免疫和自身修复能力下降、有反复溃疡，皮肤则会变得干燥，并有出冷汗、长闷痘，心悸不安、感觉身体潮热但又乏力等现象。可以通过食用滋阴的食物，如梨、百合、银耳等，配合按摩舒压、放松心情来调理。

## 夏季肌肤导火线

夏天上火是人体极容易出现的现象，温度过高、日晒太久、吃了过多煎炸食物、心情烦躁等等原因，稍有不慎，身体就会出现各种上火的征兆。而皮肤是反映身体上火最直接的部分。此外，工作繁忙疲劳过度，或是通宵熬夜、生活作息不规律，也很容易让肌肤迅速上火。如果感觉到皮肤火辣辣的，并有红肿长痘的迹象，你就要开始注意你的肌肤是不是上火了。

## 皮肤上火的表现

如果你的肌肤出现以下状况，那么就需要开始对付肌肤里的火了！

- 1. 脸上感觉烫烫的，又痒又刺痛
- 2. 两颊没有化妆，却像上了过量的腮红，红通通一片
- 3. 脸部一直流汗、出油，画的妆没到中午就花了
- 4. 肤质变得粗糙，擦保养品也缓解不了紧绷感
- 5. 痘痘、粉刺开始逐渐冒出来
- 6. 明显可以看到肌肤的毛孔变大，黑头变多