

【2021 全國科學探究競賽-這樣教我就懂】

社會組 科學文章表單

文章題目：媽媽桑的水嫩肌法則

文章內容：(限 500 字~1,500 字)

炎熱的夏天即將到來，連續的高溫讓人實在是非常受不了，但是，更加令人受不了的是惱人的痘痘以及黑頭，所以今天媽媽桑要來教大家如何讓惱人的痘痘及黑頭「斷祖絕宗」。

首先你必須要了解你的肌膚是屬於哪種肌膚，是油性肌、乾性肌、還是中性肌。

先了解自己是哪種肌膚才能對症下藥，但是萬變不離其宗的要點就是要做好保濕，以及防曬，這兩點如果沒有做好，就算你擦再貴的保養品也還是白費。

很多人都以為保濕其實只要擦化妝水就好了，這是一個非常錯誤觀念化妝水只會做到表面的保濕等到水分蒸發掉之後，肌膚還是會回歸原樣，如果要做到鎖水功能的話必須要在擦上滋潤乳液減少水分的喪失，或是在剛洗完臉，臉上還殘留一點水時馬上擦保養品也能做到差不多的效果。

在清潔時也需要注意，水溫不能過熱，否則可能會造成反效果讓痘痘跟粉刺變得更多，在做清洗的動作時也需要注意要溫柔對待輕輕地搓，絕對不能大力地猛搓，不然可能會造成細紋的產生。

在做防曬時也需要注意不要以為不出門就可以避免曬傷，步出門曬太陽的，話就會缺少人體需要的維生素 E，不只會讓肌膚更糟還會對身體造成危害，簡直得不償失。

參考資料

一堆人都有的「肌膚保養」錯誤觀念！專家踢爆：想讓自己超抗老，這 10 大錯誤一定要改
<https://thebetteraging.businessstoday.com.tw/article/detail/201908150027/157883/>