

爆火的以油养肤真的适合你吗？

记者 刘威



打开各大社交平台，以油养肤早已成为护肤热门词条。不少人发现，坚持涂护肤油，皮肤干燥、泛红、起皮的问题明显改善了，肤质细腻稳定；但也有人跟风尝试后，满脸闷痘，闭口丛生，脸上出油更严重。

那么，到底什么是以油养肤？同样是以油养肤，为什么有人实现皮肤逆袭，有人却烂脸踩坑？是不是所有人都适合以油养肤？对此，宁夏回族自治区人民医院激光中心副主任医师郭睿带来相关科普，帮大家避开护肤陷阱，科学养肤。

制图：刘威（AI辅助生成）

1

以油养肤到底是什么？

很多人有一个固有认知：觉得皮肤爱出油就是不干净，出油就容易长痘，所以护肤要彻底清洁、强力控油。但事实上，油脂从来都不是皮肤的敌人，而是皮肤自带的“保护层”。

我们的皮肤屏障可以用通俗易懂的砖墙结构来理解：皮肤角质细胞是一块块墙砖，而皮肤分泌的皮脂、脂质就是填充墙砖缝隙的水泥砂浆。健康的皮脂膜覆盖在皮肤表层，既能牢牢锁住皮肤内部的水分，减少皮肤干燥紧绷问题，预防干纹、细纹滋生，又能抵御灰尘、紫外线的侵害。

随着年龄增长和环境等因素的影响，皮脂含量开始减少，皮肤也会面临干燥缺水、发红刺痛等问题。“相对来说年龄越大，皮脂分泌就越少，同样保湿能力也会下降。以油养肤一方面能帮助皮肤表面形成油脂膜，更好地保住水分；同时对抵御外界环境变化，维持皮肤微生态平衡、皮肤屏障等都有重要功能。另一方面，油脂也可以帮助稳固角质层的砖墙结构。”郭睿具体解释。简单来说，以油养肤就是人为地为肌肤补充缺少的脂质，修复受损的皮脂膜和角质层砖墙结构。

2

这些肤质人群适合以油养肤

护肤讲究按需适配，只有选对肤质、用对方法，才能发挥护肤油的效果。快来对照看看，哪些肤质更适合以油养肤吧！

●干性/极干性肌肤

干性皮肤本身皮脂腺分泌不足，皮脂膜天生薄弱，常年处于干燥、紧绷、起皮状态，秋冬季节更容易干裂、长干纹。这类人群以油养肤能直接补充皮肤缺失的油脂，深层滋润肌肤，缓解干燥、粗糙问题。

●皮肤屏障受损的敏感肌

因过度清洁、频繁去角质、刷酸不当、医美术后、换季刺激等，导致皮肤屏障受损，出现泛红、刺痛、瘙痒、遇冷热不适的敏感肌，也很适合以油养肤。温和的植物油脂能温和修护受损的皮肤屏障，舒缓肌肤炎症。

●熟龄肌肤

随着年龄增长，皮肤皮脂腺功能衰退，皮脂分泌大幅减少，胶原蛋白流失加快，皮肤逐渐干燥、松弛，长出细纹、皱纹。而油脂中富含维生素E、植物甾醇、不饱和脂肪酸等抗氧化成分，既能补水锁水，又能清除自由基，延缓皮肤氧化衰老，淡化干纹细纹，提升皮肤弹性。

●外油内干肌肤

有些人皮肤外油内干，其实是皮肤屏障受损，水分大量流失，皮脂腺被迫分泌过多油脂代偿，导致表面出油、内部干燥。这类人群使用清爽型护肤油，能补充角质层脂质，修复屏障，调节皮脂分泌，从根源上改善“越干越油”的问题。

3

这些肤质，尽量不要跟风尝试以油养肤

但郭睿也提醒，以油养肤是针对性的护肤方式，不是万能护肤公式，不适合所有人。尤其是以下几类皮肤，盲目跟风以油养肤，反而容易加重皮肤问题。

●油性/重度痘肌（炎症期）

有些人本身皮脂腺分泌旺盛，皮肤出油多，如果再额外涂抹油脂会加重皮肤负担，易堵塞毛孔，滋生痤疮丙酸杆菌，导致痘痘、闭口、黑头加重。尤其是红肿、脓疱型炎症痘肌，不适合以油养肤。

●脂溢性皮炎/玫瑰痤疮活跃期

这类肌肤本身存在炎症，皮肤表面的马拉色菌

等微生物会以油脂为养分，再涂抹油脂会加重菌群失衡，加剧皮肤泛红、瘙痒、脱屑、灼热等症状，需先抗炎修复，待皮肤稳定后再遵医嘱护理。

●油性敏感肌

油性敏感肌常常出油多+屏障敏感并存，这类皮肤不耐受厚重油脂，盲目用油会刺激皮肤释放炎症因子，加重泛红、闷痘，需选择清爽无油的修护方式。

●湿热体质/易闷痘肤质

体内湿热较重的人群，皮肤本身容易出油、长闭口、发炎，外用油脂会加重皮肤湿热闷堵，诱发更多肌肤问题。日常应以清爽控油、疏通毛孔为主。

4

以油养肤的“坑”，千万别踩

不少人跟风以油养肤，但频频“翻车”，其实很多是用法错了。郭睿整理了三个大家最容易陷入的护肤误区。

●误区一：

护肤油可以随便买

很多人觉得护肤油都是油脂，随便购买涂抹。但劣质矿物油、厚重植物油，分子大、透气性差，不仅无法修复屏障，还容易闷堵毛孔、滋生细菌。真正适合养肤的护肤油，是成分接近人体皮脂、质地轻薄、易吸收的类型，比如角鲨烷、霍霍巴油、山茶油等。

●误区二：

厚涂效果更好

不少人发现皮肤干燥起皮，就厚涂一层护肤油，认为涂得越厚，皮肤修复效果越好。但皮肤吸收能力有限，过量涂抹油脂无法被吸收，只会堆积在皮肤表层，堵塞毛孔、吸附灰尘，还容易催生闭口粉刺。

●误区三：

洗脸后直接涂护肤油

皮肤干燥缺水时，直接涂油只会锁住皮肤本身少量的水分，保湿效果微乎其微，无法改善皮肤干燥问题。

5

记住正确的以油养肤方法

想要科学以油养肤，郭睿建议大家记住以下方法：先补水，后补油，少量叠加，按需使用。

●基础用法：洁面后先涂抹爽肤水、精华，保持皮肤水润，再取1~2滴护肤油，掌心搓热轻按压上脸，后续可叠加乳

液或面霜，锁住水分油脂，适合干皮、敏感肌日常修护。

●急救修护用法：换季泛红起皮、护肤品刺痛时，可在面霜中混入一滴护肤油，混合后上脸，既能增强保湿，又能舒缓肌肤敏感，快速修复屏障。

温馨提示

以油养肤是精准的修护型护肤，而非全民适用的护肤方式。即便你的皮肤适合以油养肤，也要选择成分简单、温和亲肤、质地清爽的护肤油，遵循“少量、按压吸收”的原则，避免过量涂抹、大力揉搓。只有了解自己的肤质状态，顺应皮肤生理规律去护理，才能真正养出健康稳定的好皮肤。