



# 想做光子嫩肤？ 先学会护理小技巧

◎湖北省十堰市郧阳区人民医院 张 艳

随着医美技术的普及，光子嫩肤因能改善肤色、淡化细纹、收缩毛孔，成为很多人改善皮肤状态的首选。但它并非“一做就能美”，术前术后的科学护理直接影响效果，还能减少红肿、敏感等不适。今天就用易懂的语言，带大家掌握光子嫩肤的关键护理技巧，让护肤更安全有效。

## 术前准备：为治疗“打基础”

术前做好准备能让皮肤处于最佳状态，提升治疗效果，主要做好三方面。

1.做好皮肤清洁与防晒。治疗前1~2天，用温和的洁面产品清洁皮肤，避免使用磨砂膏、去角质产品，防止皮肤屏障受损。同时严格防晒，出门涂足量防晒霜（SPF30+、PA+++以上），戴帽子、打遮阳伞，减少紫外线对皮肤的刺激，避免治疗时皮肤因暴晒处于敏感状态。

2.停用特殊护肤品与药物。治疗前1周，停用含酸类（如水杨酸、果酸）、维A酸类的护肤品，这类成分会让皮肤角质层变薄，增加治疗后红肿、脱皮的风险。若正在服用抗凝血药物（如阿司匹林）或治疗皮肤问题的药物，需提前告知医生，遵医嘱调整，避免影响治疗安全。

3.调整皮肤状态与饮食。治疗前避免熬夜，保证充足睡眠，让皮肤有良好的修复能力。饮食上少吃辛辣、油腻、高糖食物，减少皮肤炎症反应，同时多喝水，保持皮肤水润，为后续治疗做好准备。

## 术中配合：让治疗“更顺畅”

术中积极配合医生能减少不适感，保证治疗精准度，重点注意三

点。

1.主动沟通皮肤情况。躺卧后，主动告诉医生自己皮肤的敏感区域（如眼周、鼻翼）、既往皮肤问题（如过敏史、痘痘严重程度），方便医生调整治疗参数，避免刺激敏感部位。

2.保持身体稳定与放松。治疗过程中，保持头部和身体稳定，不要随意晃动，防止仪器定位偏差。若感到轻微刺痛、灼热感，属于正常现象，可深呼吸放松，避免紧张导致肌肉紧绷，增加不适感。

3.按医嘱做好防护。在治疗过程中，医生会为患者的眼周部位贴上专门的防护眼罩，这一措施旨在防止强光对眼睛造成不必要的刺激，确保视觉安全。患者应严格遵守医嘱，不要在治疗期间随意摘下防护眼罩。若治疗区域延伸至唇部，医生还会相应地涂抹护唇产品，以提供额外的保护。通过这些局部防护措施，可以有效减少皮肤受损的风险，保护唇部区域免受治疗过程中的副作用影响。

## 术后护理：为效果“加保障”

术后护理是光子嫩肤效果的“关键一步”，能促进皮肤修复，减少并发症，核心做好三项。

1.加强保湿与舒缓。在接受治

疗后，皮肤可能会出现暂时性的缺水 and 敏感反应，为了迅速缓解红肿和灼热感，应立即采用医用冷敷贴或温和的保湿面膜进行局部护理，这些产品能够有效地为皮肤提供即时舒缓。随后，每日使用温和的保湿乳液或面霜，有助于维持皮肤的水分平衡，防止皮肤因缺水而出现干燥和脱皮现象。这种持续性的保湿护理对于促进皮肤健康恢复至关重要。

2.严格防晒不松懈。术后一个月内，患者的皮肤对紫外线尤为敏感，因此必须加强防晒措施。在户外活动时，应每隔2~3小时补涂一次具有足够防晒指数的防晒霜，以有效阻挡紫外线。同时，建议佩戴宽边帽和打遮阳伞，减少直接暴露在阳光下，特别要避免在紫外线强烈的时段，如上午10点到下午4点进行户外活动，以防色素沉着，这不仅影响美观，还可能干扰术后治疗效果。

3.避免刺激与过度护理。在术后恢复初期，即第一周内，应严格遵循医嘱，避免进行化妆、蒸桑拿、泡温泉等可能对皮肤造成刺激的活动，并杜绝使用热水烫洗皮肤，以防热量损伤。同时，暂停使用所有刺激性护肤品，如香水、去角质产品等，以减少对皮肤的额外负担。通常需要等待皮肤完全恢复，大约1~2周后，方可逐步恢复正常的护肤流程。这样的保护措施有助于维护皮肤屏障，避免因不当护理而延长恢复期。

光子嫩肤虽能快速改善皮肤状态，但科学的术前术后护理同样重要。掌握这些小技巧，既能减少治疗中的不适，又能让护肤效果更持久。记住，医美不是“一劳永逸”，配合正确的护理和长期的皮肤管理，才能让好皮肤一直在线。☺