

# 早C晚A 炒概念，还是真神话？

“早C晚A”这个词，最近在护肤圈十分火爆，加上许多美妆博主的真人打卡，让它风头正劲。

有人说早C晚A效果媲美医美，皮肤好到发光，但也有人吐槽自己用了烂脸，悔不当初。那么到底“早C晚A”是护肤神话，还是炒起来的流行概念？一起来揭开它的真正内核吧。

■新快报记者 朱颖洁 梁彧/文 资料图片

## 名词解释

### 早C晚A

早上使用含有维生素C类成分的护肤品，晚上使用含有维生素A类成分的护肤品。

VC和VA是目前公认有效的两大护肤成分，VC主攻抗氧化、美白和抗老，白天使用能够充分发挥它的多面功效，帮助肌肤抵挡紫外线的伤害，一边抗氧化一边美白。而VA是经美国FDA认证的有效抗老成分，但因为具有光敏性和紫外线八字不合，因而只适合晚上使用。如是，白天用VC+晚上用VA，宛若强强联手，发挥各自最大功效，理论上可形成护肤黄金CP，达到强效抗老的护肤功效。



OLAY 淡斑小白瓶  
核心成分为能加促黑色素代谢的烟酰胺，质地清爽，可与维A形成黄金搭档，达到美白抗老两不误。

伊丽莎白·雅顿 抚纹小粉胶  
视黄醇加神经酰胺的黄金配比，敏感肌也适用，单剂量胶囊可保持成分的活性和纯净度，有效淡化细纹。



### 露得清A醇晚霜

升级版A醇，可减少对肌肤的刺激性，配方师同时加入维C和透明质酸成分，减淡细纹的同时提亮肤色。



科颜氏维C紧肤精华乳液  
含双重维C成分及小分子玻尿酸，使用感微热，保湿的同时可改善肌肤暗沉和初老纹。

### Madhippie 维C精华液+维A精华液套装

这套组合提升了成分的稳定性，同时也大大提升了成分的温和性，一般敏感肌也能正常使用。



修丽可CE亮白 抗氧化复合修复精华液  
维C和维E联手，可预防日间损伤，减少色素沉着。建议初期使用从一次两滴开始，再逐步过渡到每次4-6滴。

## 美力课堂

Q:“早C晚A”的终极护肤功效是什么？

A:“早C”抗氧化防止皮肤晒黑晒老，晚A主攻刺激胶原蛋白生长，二者联合起来的核心护肤功效是抗老。

而肌肤老化有多种表现，如毛孔增大、细纹频出、肤色暗黄等，因此产生了不同的声音，认为“早C晚A”是一切肌肤烦恼的解决之源，这属于夸大其词。

而顺着这个护肤思路，早上用和维C同等功效的白藜芦醇等成分来护肤未尝不可，晚上用含蓝铜胜肽等明星抗皱的护肤品也是可行的。

同时，抗皱是一个非常大的护肤命题，修复功课做得再好，白天不防晒一样会令肌肤迅速老化。

Q:为什么有人用“早C晚A”会烂脸？

A:成分的温和性上来说，维C和维A成分都对皮肤有一定的刺激性，尤其是当前较热门的维A(视黄醇)成分，对肌肤刺激性较大，需逐步建立肌肤耐受度，否则很容易发生爆痘、脱皮等敏感症状。因此用这类产品一定不能心急，需从小剂量入手，降低使用频率，慢慢提高肌肤的耐受度。

另外，在使用维A之前可以先用其他保湿类产品打个底，也能降低它对肌肤的刺激性。

还值得一提的是，“早C晚A”的组合有可能会让肌肤觉得干，因此建议无论早晚都额外加入保湿护理，让肌肤在水分充足的状态下进行新陈代谢，提升功效。

Q:晚上还想加美白护理怎么办？

A:护肤是一个动态的不断调整的过程，需随季节、年龄、身体状况等进行及时调整。同时，护肤过程不能心急，一段时间确定一个小目标比较可行。

“早C晚A”的护理主攻抗老，重在提升肌肤的整体状态，达到肤色明亮、肤质细腻等观感。此时如果还想加入一些别的小目标，比如想在夏天依然白成一道光，此时就要注意成分的和谐性。

比如维C和维A本身，不建议自己盲目搭配一起使用，以免对肌肤的刺激性过强。若晚上还想加入美白护理，美白成分建议选烟酰胺而非维C。VA+烟酰胺组合是美白抗老的王牌组合，可以彼此成就，在晚上完成美白抗老两不误的使命。

白天护肤还是建议成分精简，涂好防晒霜的同时做好硬防晒，防晒做得好其实就已经完成了百分之七十的美白任务。

## 时尚 | 歌莉娅发布新季《大人的童书》



日前，GLORIA 歌莉娅环球之旅 43 站发布了《大人的童书》第三季，由品牌代言人树熊 HEADY 化身“自然系艺术家”角色，将品牌近年在澳大利亚袋鼠岛站所遇见的难忘风景与引人入胜的人文故事，通过童书送给大家，将美好之旅延续。《大人的童书》首创了漫画时尚大片的形式，让消费者可以跟着 HEADY 的画展走进歌莉娅的故事，将“品牌+故事+产品+互动”相结合，看故事的人扫码就可以购买超模同款服饰，读完童书后还能将画装裱进画框长期保存。

## 生活 | “设计之春”设计艺术大生活

以倡导艺术、设计、生活三位一体的“设计之春”当代中国家具设计展于7月27日在琶洲广交会展馆A区3.2馆开幕，并将持续至7月30日。展览面积达一万平方米，将中国40多个一线家具设计师品牌、200多个一线艺术家、设计师融合，由“品牌盟”“有间书房”“Yuan 艺术设计博物馆”等八大亮

点内容组成，共同展现品牌、文化、艺术、设计的美好力量。此外，“设计之春”还推出了设计师书单、创造治愈、设计新生的活力与使命等七场主题论坛，同时在开幕当晚颁出了“设计之春”奖，U+品牌的创始人兼设计师沈宝宏获“设计之春”温故大奖，吱音品牌创始人兼设计师朱晖获“设计之春”知新大奖。



2020 博鳌国际养生论坛夏季峰会暨中国（鼎龙湾）康养旅居论坛日前在湛江鼎龙湾国际海洋度假区开幕。本届论坛以聚焦康养旅居产业融合发展为主题，采取以会带展模式，设置三个主论坛、若干个分论坛，将在国内外各地展开为期5个月的系列康、养、旅、居论坛，重点

## 鼎龙湾 康养旅居论坛开幕

围绕康养旅居产业内涵和外延、发展路径、产业标准和业态模式发展、布局等问题进行探讨，解读康养旅居产业相关政策，促进大健康产业全产业链一体化融合。

鼎龙湾康养旅居2.0发布会也在当天举行，分别介绍了鼎龙湾圣塔尼酒店、鼎龙生命科学康养中心、温泉水世界等康养配套的建设情况。其中，与国际知名医疗集团合作的鼎龙生命科学康养中心将于近期在鼎龙湾开业，未来鼎龙湾将持续打造更加多元化的真文旅、真康养配套。

## 资讯

