外油內乾、臉很油要洗嗎？臉出油原因＋7招教你如何改善出油體質

為什麼臉總是油油亮亮的像可以煎蛋？此時你的臉是真的油，還是「外油內乾」？臉出油原因有很多，舉凡荷爾蒙分泌、環境等因素皆有可能影響臉部出油量，而了解臉很油的真正原因，才能讓你做對保養，避免越保養越糟。因此，下面就讓我們來解析臉出油的常見原因，並告訴你臉出油究竟要不要洗，以及如何改善出油體質的7妙招，幫助你早日找回清爽的肌膚！



為什麼臉總油到像可以煎蛋？5大臉出油原因解析

你也曾有過一早洗完臉出門，到了中午，臉已經呈現油光滿面的經驗嗎？其實，臉部出油的原因有很多，下面我們就列出常見的5大原因，讓你可以更了解自己的肌膚狀況。

- 基因

每個人的膚質都不盡相同，其中有一大部分即受遺傳因素所影響。因此，若父母有油性肌膚的困擾，即有可能將該基因遺傳給孩子，使其天生皮脂分泌較旺盛，或皮脂腺數量較多、體積較大等。

- 荷爾蒙變化

荷爾蒙分泌出現變化時，也容易影響肌膚的皮脂分泌，故在青春期、經期、懷孕等荷爾蒙變化大的時期，經常會出現臉部出油量變多的困擾。此外，由於壓力、睡眠不足等因素也會影響體內荷爾蒙分泌，因此也可能間接導致肌膚出油狀況更為嚴重。

- 環境影響

當環境較為潮濕悶熱時，容易刺激皮脂腺、導致臉部出油量增加，特別是在運動後或高溫的天氣下，臉部出油的狀況通常皆會更加明顯。

- 保養方式不當

過度清潔、使用不適合的保養品等，都可能會刺激皮脂腺、造成肌膚負擔，進而使皮脂腺分泌更多油脂來保護肌膚，形成越洗越油、越保養越油的窘境。

- 飲食習慣

高油、高糖以及辛辣食物，皆容易影響荷爾蒙分泌，進而使皮脂腺分泌更旺盛，讓你不僅吃了易影響身體狀態、體態，也容易加重肌膚問題！

你是真的油，還是外油內乾？膚質自我檢測表

許多人會以為肌膚出油就是單純的油性肌膚，但其實當肌膚油水不平衡、缺水，或為混合肌時，也會有出油情況嚴重的狀態。而想要改善出油體質，就要先了解自己真正的肌膚狀態，才能採取相對合適的保養對策。

	油性肌膚	混合性肌膚	外油內乾 （油水不平衡）
肌膚狀態	全臉皮脂分泌旺盛、毛孔明顯，且長粉刺與痘痘的機率高	T字易出油、兩頰偏乾，需分區照顧	表面油亮，但清潔後易緊繃，且很快又出油，可能伴隨脫屑或泛紅
觸感	摸起來偏滑膩	T字滑膩、兩頰偏粗糙	表面油亮但觸感粗糙緊繃，彈性與柔軟度可能較不足

延伸閱讀：油水平衡是什麼？解析油水不平衡原因，搭配4步驟保養遠離外油內乾

如何改善出油體質？7招內外調養，遠離外油內乾

想要擺脫外油內乾、臉部易出油的困擾，就要內外兼顧、一起調養，下面我們提供7個方法，幫助你更全面呵護肌膚！



1. 選擇溫和的洗面乳

許多人會以為肌膚出油就要選擇清潔力更強的洗面乳，才能將油汙徹底清洗乾淨。但其實過度清潔反而會讓肌膚失去表層的皮脂屏障，讓水分容易流失，進而變得更加乾燥脆弱，甚至因此分泌更多皮脂。因此，建議選擇溫和不刺激的洗面乳，確實輕輕按摩畫圓，將臉上與毛孔中的髒汙帶出即可。

2. 適當保濕

外油內乾的肌膚狀態主要是因為油水不平衡所導致，因此在保養時，除了補充足夠的水分外，也需要適當鎖水，讓肌膚擁有充足水分與保護的油分，才能達到平衡、穩定且水潤的膚況。

3. 避免使用含酒精的化妝水

在大家的印象中，酒精有加強清潔的作用，因此有些人會選擇含酒精的化妝水來為肌膚做二次清潔。但要注意的是，酒精也可能帶走肌膚過多的水分，因此若為外油內乾的膚況，或混合性肌膚，建議盡量避免使用，以免讓肌膚更加乾燥，甚至出現泛紅、脫皮的現象。

4. 適當去角質、敷泥膜

若肌膚皮脂分泌過多，容易堵塞毛孔，如果再加上肌膚角質代謝出問題，老廢角質無法被自然代謝，就可能出現肌膚暗沉、長粉刺、痘痘等問題。因此建議可定期使用泥膜或去角質產品（約1週1~2次，視個人膚況而定），以幫助深層清潔囤積在毛孔內的油汙，以及表層堆積的老廢角質。

延伸閱讀：泥膜敷多久才洗？正確泥膜用法與使用順序完整教學，拒絕臉乾緊繃

5. 選擇清爽型保養品

如果為油性肌膚、臉部出油情況嚴重，建議在選擇保養品時需特別注意其質地，挑選質地清爽、不黏膩的精華液、凝露等產品，避免使用質地厚重、過於滋潤的產品，以免讓肌膚感到濕悶與負擔。

6. 養成良好生活習慣

除了外在的保養外，內在的調養也相當重要。建議養成良好的生活習慣，如：保持充足的睡眠、減少熬夜、適當紓壓等，才能讓身體、肌膚都保持在良好的狀態。

7. 搭配合適均衡飲食

飲食也會影響肌膚狀態，而除了西醫強調的避免高油、高糖與辛辣飲食外，於中醫的觀點來看，臉部出油量過多與「濕熱」有關，因此可補充有助於調整濕熱體質的食物，像是生薑、苦瓜、薏仁、綠豆等，並搭配均衡飲食的習慣，以慢慢調節身體狀態。

臉出油要洗嗎？專家揭露正確清潔頻率

你也是一看到臉上泛著油亮的光澤，或感受到臉部出油，就受不了跑去洗臉，想讓其維持在無油光的「乾淨」狀態嗎？那你就要注意了！如前面所說，過度清潔反而會讓肌膚屏障變得脆弱，導致惡性循環、臉越洗越容易出油！

因此，平時建議一天至多以洗面乳洗兩次臉即可，若中午即發現肌膚已經開始出油，可用吸油面紙將其適當吸除，不需一看到出油就要洗臉。而若是運動後或於戶外大量流汗時，可先用清水稍微清潔，待晚上洗澡時再使用洗面乳徹底洗淨即可。

終結臉很油、外油內乾惡性循環！3步驟助你重建屏障

而若想要避免臉越洗越油、加重外油內乾狀況的窘境，就要從根本做起，下面我們提供3個保養步驟，有助於重建肌膚屏障，讓肌膚找回穩定狀態。



STEP 1：溫和代謝

適當使用含有酸類成分的產品，如：杏仁酸、果酸、水楊酸等，以幫助肌膚老廢角質與毛孔深層油汙的代謝，才能避免過多的油脂堵塞毛孔，引發粉刺、痘痘等其他問題。

🚨 注意：建議從低濃度產品開始嘗試，並避免過度使用，以免讓肌膚變得敏感脆弱。

延伸閱讀：果酸、水楊酸、A酸、杏仁酸怎麼選？酸類保養成分差別一次解析

STEP 2：補水保濕

選擇含有玻尿酸、維他命B5、甘油、尿素等成分的產品，以幫助肌膚補充所需水分，並搭配適量油分，才能更有助於強健肌膚天然屏障，讓肌膚的油水平衡更穩定。

STEP 3：調整生活作息

保持充足的睡眠與規律的作息，才能讓身體有足夠的時間修復。此外，也建議適當運動、保持愉快的心情，不僅可維持身體各項機能的正常運作、穩定體內荷爾蒙分泌，也有助於讓肌膚保持在良好狀態。

外油內乾常見問題

Q1：臉很油怎麼辦？

當臉部出油量多時，需先確認是天生的油性肌膚，還是混合肌、外油內乾的狀態。若為油性肌膚，建議以清潔為主，並可搭配定期去角質，或使用泥膜類產品，以幫助吸附多餘油脂，更有助於維持清爽膚況。若為混合肌、外油內乾的狀態則建議以補水保濕為主，以幫助肌膚恢復油水平衡。

Q2：外油內乾可以用控油產品嗎？

不建議！外油內乾的肌膚狀況需視為出油與乾燥兩個問題同時存在，此時若使用控油產品，可能會讓肌膚變得更乾，不僅沒有解決問題，甚至可能間接導致皮脂分泌量再增加。因此，若有外油內乾的狀況，建議仍先以補水為主，更有助於讓肌膚恢復穩定狀態。

Q3：外油內乾保養品怎麼選？

外油內乾的膚況為出油量多＋乾燥緊繃，因此建議可選擇補水型化妝水、精華、凝露等產品，充分幫肌膚補充水分，再搭配質地清爽的乳液，以幫助肌膚補充油分、形成保護膜，同時做好補水與鎖水，才能更有助於肌膚維持舒適不油膩、不緊繃的狀態。

擺脫外油內乾困擾，愛妮雅助你找回清爽水嫩肌



外油內乾的肌膚狀態，讓你上妝後易有卡粉、浮粉等狀況，保養品也總是好像難以吸收嗎？此時就推薦選擇愛妮雅的雅典娜水漾凝露。添加透明質酸鈉、金盞花萃取、沒藥醇等成分，可為肌膚補充所需水分，且凝露質地清爽不黏膩，於臉上抹開後，水感滑順的觸感讓肌膚更好吸收，擦完也不易有悶黏厚重感，無論是外油內乾、混合肌還是油性肌膚都適用！

如果你也有臉部出油量過多的困擾，建議先找出臉出油的主要原因，再對症下藥，才能讓肌膚真正恢復油水平衡。而若你還沒找到適合自己外油內乾膚況的保養品，不妨到愛妮雅，讓我們提供化妝水、精華液、凝露、乳液等多款保養品，助你擺脫肌膚問題，慢慢養出理想膚況。