#### [SEP]

#### 什么是肤质？

简单地说，肤质是皮肤的外观、触感和特性的描述。

化妆品公司通常将肤质分为四大类，不过这种分类经常没用：

1.中性肤质(皮肤没有出油或干燥的区城)

2.油性肤质(整个脸部的皮肤都很油，完全没有干燥的区城)

3.干性肤质(皮肤干燥紧绷，甚至有些脱皮，完全没有出油的区城)

4.混合性肤质(T字部位出油，其他部位是中性或干性肤质)

通常青春痘肤质被归类为油性或混合性皮肤，有时候也会单独被归类为一种肤质。敏感性皮肤有时也会单独被归类为一种肤质。

这四种或六种皮肤分类看起来是面面俱到了，其实肤质没有这么简单，这也是很多人搞不清自己究竟属于哪一种肤质的原因，为什么会这样呢?皮肤随时在改变，它不会永远停留在同一种肤质里面。了解自己的皮肤特性很重要，肤质绝不是化妆品公司的分类那么简单，皮肤不仅随着季节改变，而且无时无刻不在改变，如果再加上一些皮肤病，例如洒糟性皮肤炎(40%的白种女性有此问题)、湿疹、皮肤色斑、青春痘、癌前皮肤病变、黑头粉刺、阳光伤害等问题，把肤质分成四类或六类是不够的。

在判断自己的肤质之前，必须先舍弃化妆品专柜小姐、美容师、时尚杂志甚至有些皮肤科医生说的那一套，把肤质分成中性、油性，干性及混合性是一种基本的概念，但还是有许多不足之处，皮肤也会因为气候或生活压力等种种因素而改变。

为什么要把肤质分得这么细呢?因为不同的肤质需要不同的产品配方。虽然有些成分是不同肤质的人都需要的，例如防晒剂、抗氧化物、细胞沟通因子等等，但这些成分所在的剂型(乳液、乳霜、凝胶、精华液或溶液)则必须迎合各种肤质不同的需求。肤质是我们选择保养品时最重要的依据，在判断自己肤质的时候必须非常小心，否则原本以为可能对皮肤有帮助的产品，使用后却会令皮肤变得更槽。

[SEP]

#### 判断肤质

通常，我们不应使用使皮肤状况变糟的保养品，洗面皂会造成皮肤刺激和太干，太闷的保湿品会造成毛孔阻塞和青春痘，含有刺激性成分的保养品(例如含有酒精的化妆水) 会造成皮肤红肿、发炎或脱皮，这些产品会造成皮肤的灾难。因此做皮肤保养前，最好先确定自己的肤质，这样才知道使用什么产品最好。

不要在刚洗完脸后判断肤质，因为刚洗完脸的感觉是经水或洗面奶处理过的结果，必须在洗脸4个小时之后再判断肤质才会准(虽然使用合适的洗面奶可以减轻洗脸后脸部的不适)。请找一个没有上妆的日子，依此方法判断自己的肤质，这样才不会因为粉底或蜜粉而影响正确的判断。

接下来请照镜子，注意是不是有哪一部位的皮肤特别油亮?是整个脸都亮还是只有鼻子、脸颊、额头或下巴比较亮?如果不是很确定，请拿一张面纸轻擦脸部，等一个小时之后再擦一遍，如果面纸上有油，那表示多少有皮肤出油的问题(也有可能是使用的保湿品太油了，如果能够正确判断自己的肤质就可以避免发生这些问题)。

脸上是否有些地方比较干或暗沉?如果是，那多少会有干性皮肤的状况。

如果有些部位是油的，同时也有些部位是干的，这就是混合性皮肤(不过这种情形也可能是同时使用太油及太干的保养品造成的，这是可以解决的)。

不论是干性或油性皮肤，如果在鼻子和两颊有红疹，还有些像青春痘的疹子，却又不是青春痘，请注意看看在相同部位或红疹最严重处是否有扩张的微血管?脸是不是容易泛红?如果有，就可能有酒糟性皮肤炎的问题。洒糟性皮肤炎是一种皮肤病，必须看医生。

脸部是否有些部位容易长不大不小的青春痘，特别是来月经前后?如果是，那你就有轻度至中度青春痘的问题。

是否脸部的青春痘很明显，而且持续时间很长没有中断，有些青春痘很深，而且会痛，好了之后还会留下疤痕?如果是，那你就有严重的青春痘问题。

脸部有些部位，特别是鼻子、下巴、两颊及前额是否有明显的黑头粉刺?如果是，那你就必须特别关注粉刺问题。

阳光造成的紫外线伤害对每个人来说天天都在发生，而阳光伤害要多久才会使皮肤出现状况呢?这是 一个无法回答的问题，有些人在二三十岁脸上就有阳光伤害产生的问 题，有些人要到了50岁以后皮肤才会出现状况。几乎每一个人都会受到紫外线的伤害， 只要皮肤一接触阳光，阳光伤害就在进行了，即使很大方地使用防晒品，顶多也只能挡住97%的阳光，但大部分的人年轻时不会想到阳光伤害的问题。因此我们可以认定，每个人一定都会受到某种程度的阳光伤害，也需要可以避免阳光伤害的保养品。

注意脸上的皮肤是否有斑，包括成年白人女性新生的斑点或有色人种成年女性脸上暗沉的斑块?如果有，这可能是肝班(又称为黑斑成孕斑)。 一般来说，肝斑的成因来自阳光伤害或荷尔蒙的改变。

每个人或多或少都有敏感性皮肤的问题，只是程度上有差异所以应该使用温和的、不会使皮肤变得太干，也不具有刺激性的产品，选择保养品时，务必把皮肤敏感的问题考

虑进去。

在发际线、鼻子，眼睛和脸颊附近是否有干燥脱屑性的红疹?这可能是皮肤病，也许是干癣或脂溢性皮炎，必须看医生。

如果眼睛周围经常肿肿的，那要想一想是否对灰尘、霉菌或干稻草过敏，甚至食物过敏也会造成眼睛浮肿。必要时和医生讨论是否需要服用抗组胺(有些很好的抗组胺在超市就能买得到)。遗憾的是，不要轻信广告宜传，其实没有什么皮肤保养品对眼睛浮肿有效果。你应该做到停止使用会引发问题的产品或改正不良行为，比如吸烟、酗酒，也不要在眼睛附近涂抹含刺激性成分的产品。

只要使用适合自己肤质的保养品，皮肤就能获得改善，并越来越接近我们想要的皮肤。请记住肤质是会改变的，即使使用了合适的保养品，肤质还是会因为季节、荷尔蒙、生活压力等因素而改变。 一旦发现肤质变了，就必须重新评估肤质，请把以上内容牢记在心，这样就可以知道该换用什么保养品，而不是乱枪打鸟般地买保养品。

[SEP]

#### 刺激性的行为、成分、产品

刺激性的行为及产品

◆过度使用磨砂膏(例如家用微晶磨砂膏)

◆含有刺激性成分的收敛水

◆含有刺激性成分的化妆水

◆磨砂手套

◆太冷或太热的水

◆蒸脸或冰敷

◆含有刺激性物质的面膜

◆丝瓜络

◆洗面皂

应通免的刺激性成分：(特别是成分表的前几个成分)

◆酒精或其他醇类(但鲸蜡醇和硬脂醇除外，这些蜡状物充当了标准的增稠剂，不会刺激 皮肤)

◆樟脑

◆柑橘

◆尤加利

◆香料

◆薄荷醇

◆薄荷醇乳酸酯

◆薄荷氧基丙二醇

◆薄荷

◆椒薄荷

◆月桂醇硫酸酯钠

◆山金车

◆佛手柑

◆肉桂

◆丁香

◆丁香酚

◆葡萄柚

◆薰衣草

◆芳棉醇

◆冬青

◆金缕梅

#### ◆香水树

#### [SEP]高温是问题

高温是应该避免的，热水、热蒸气，桑拿同样会造成皮肤的问题。建议用温水洗脸，热水和冷水会刺激皮肤，造成皮肤干燥、脱水和微血管扩张。

干热会造成脱水，桑拿或是干燥的沙漠气候会使水分离开皮肤，这对所有肤质都不好，特别是干性肤质。

湿热更是温柔杀手，洗热水澡时， 一开始感觉很舒服，皮肤吸饱水分后变得丰满饱和，即使是短暂的泡澡，皮肤亦可能充满水分。但在洗澡后，手开始起皱纹，这并不是皮肤变干了，而是被充满水分的皮肤细胞扭曲了。皮肤是如此喜欢水分，以致热水也可以进入皮肤并产生类似烫伤的反应。一般来说，感觉水太热时，就已表示皮肤受到了伤害，特别是脸部，用热水洗脸同样可能会造成皮肤问题。

[SEP]

#### 过敏反应

#### 过敏反应在外观上可能和皮肤刺激一模一样，但皮肤深层的变化则完全不同。过敏反应是一种免疫反应，皮肤与外界的物质接触时，免疫系统会决定是否接受、排斥或忽略，如果皮肤认为某种物质可能有害而产生排斥，就会产生过敏反应。即使过去不曾过敏的物质，可能在多次接触后，皮肤也会逐渐产生排斥而造成过敏的现象，这也是为什么使用多年的化妆品还是会产生过敏反应的原因。那么,该如何分辨过敏反应与皮肤刺激呢?一般来说，皮肤过敏包括皮肤持续泛红、癌痒、肿胀等状况。

#### [SEP]了解紫外线

我们知道和煦的阳光让人感觉舒服，然而就算是太阳躲在云层里的阴天，阳光还是无所不在，仍然在继续攻击我们的皮肤。基本上阳光的光线可以分为红外线、可见光和紫外线，红外线的作用是给我们温暖，可见光的功能是让我们的眼睛可以看见万物，然而紫外线却会伤害我们的眼睛和皮肤。

阳光和抽烟与空气污染一样，对人类来说都是致癌因素，如果没有对阳光采取防护措施，甚至使用把皮肤晒黑的晒阳灯，这样更会增加紫外线对皮肤的伤害。紫外线对皮肤伤害的研究有很多，已经确定紫外线会造成皱纹、班点、皮肤干燥、免疫功能低下与皮肤癌等问题。

紫外线可以分为三个部分，分别是UVA,UVB和 UVC。紫外线 UVC 会被臭氧层过滤，因此无法穿透大气层到地球表面(臭氧层受到破坏颇令人忧心),和紫外线 UVC 相较之下，大部分的紫外线UVA可以穿透大气层到地球表面，部分的紫外线 UVB 虽然也会被臭氧层过滤，但微量的紫外线UVB就足以对皮肤产生明显的伤害。

紫外线UVB会造成立即性的皮肤伤害，因为紫外线 UVB 会破坏皮肤细胞的基因结构，造成细胞突变与异常的细胞生长形态。

紫外线UVA则是阳光中的沉默杀手，我们无法感受到它对于皮肤的伤害，而且紫外线UVA 无所不在，它会使皮肤变黑，现在很多人喜欢把皮肤晒黑，但晒黑过程中产生的自由基伤害却是我们无法察觉的。

虽然紫外线UVB的能量比UVA强许多，然而紫外线UVA的危险性才是更可怕的，地球表面紫外线UVA的总量是紫外线UVB的100倍，虽然UVA的能量比较低，但是总量高，反而会对皮肤产生更大的伤害。

紫外线对皮肤来说真是头痛的问题，不做防晒又要让皮肤保持年轻是不可能的，紫外线 UVA和 UVB一起作用下会造成皮肤癌和白内障，也会抑制身体的免疫系统，并且使免疫系统无法正常运作。如果长期受到阳光照射而没有采取保护措施，会使皮肤的表皮增 厚，并且产生皱纹及斑点。此外皮肤最底层也 一样受到破坏，真皮层会逐渐变薄而造成严 重的皱纹，靠近皮肤表面的微血管也会变得脆弱，特别是脸颊，鼻子和下巴，这些部位甚至会出现微血管扩张的现象。

顺带一提的是，紫外线 UVB无法穿透玻璃，因此待在车内或室内是不会被晒伤的，然而UVA却会穿透玻璃，即使坐在车内或室内，只要是阳光可以穿透的玻璃都无法避免紫外线UVA 的伤害。

[SEP]

#### 如何擦拭防晒产品

很多产品含有防晒成分，包括粉底、遮瑕膏、保湿乳液甚至蜜粉，那怎么使用这些产品呢?使用防晒品最重要的就是大方豪迈地使用。防晒保护不只取决于防晒成分和防晒系数的高低，擦拭的厚度和均匀度也是一个重要的因素。此外，不同的时空下，补擦防晒品的时间也决定了防晒的成败，正确的防晒品使用方式和一般人想的有一定差异。

研究发现，擦防晒品的人往往只达到了50%的推荐用量，所以他们只能获得50%的防晒保护，这意味着价格越贵的防晒品对皮肤健康越存在“危害”,毕竟谁会愿意大方地涂抹昂贵的产品呢?防晒品擦得不够，会使得你无法得到产品标示的SPF系数的保护。

出门20分钟前就必须擦上防晒品，擦得够厚够均匀(不是在上车后或到了海滩才擦)更是获得最佳防护的关键步骤。如果也使用共他产品，防晒品擦拭的先后顺序应该 是怎样的呢?不管是化妆水、青春痘药膏还是保湿乳液，防晒品都是最后擦拭的产品，如果先涂防晒品再擦保湿品，这样就会稀释防晒品，并且破坏防晒品已形成的薄膜结构。

任何保养品，即便仅是水(保湿品几乎含有50%以上的水),只要覆盖在防晒品上就会影响防晒的功能，这就是为什么在游泳和流汗后必须补擦防晒品的原因；而且保湿品具有脂溶性，如果覆盖在防晒品的上面，就会稀释或溶解防晒成分，使得防晒品失去功能。

如果把粉底(不含有防晒成分的粉底)擦在防晒品的上面呢?这取决于好几个因素，比如粉底的量有多少，粉底厚不厚、油不油，以及是什么类型的防晒成分。要想避免防晒剂被稀释，增强防晒效果，不妨在白天时选用含防晒成分的粉底。

如果使用的保养品中有两种以上含有防晒成分，例如防晒系数 SPF15 的乳液和防晒系数 SPF8 的粉底，这不表示它们可以达到 SPF23 等级的保护，它们只能达到一个大于15的防 晒系数，没有办法知道达到的系数是多少。如果需要SPF30 等级的保护，就必须擦SPF30 的产品。还有，如果两种以上产品标有SPF 系数，其中必须含有紫外线UVA防护成分。

如果使用的产品中，只有粉底可以阻隔阳光呢?最重要的诀窍就是，粉底一定要擦得 厚并且涂抹均匀，如果擦得太薄或者加了其他东西混合，就没有办法获得标签上的防护系数所应达到的效果。

含有SPF 系数的两用粉饼，擦拭的厚度是否足以达到标签上的防护系数；如果只是轻轻地擦一层，肯定无法得到应有的防护。必须正确地使用两用粉饼，使其均匀且完整地覆盖脸部，用蜜粉做防晒并不是非常可靠，建议补妆时再擦上一层防晒品。

一些重要事实：

1.即使在阴天，阳光的辐射依然存在，一样会危害皮肤。

2.坐在树荫底下或戴帽子只能减少部分的阳光辐射，周围的水面，水泥和草地可以反射紫外线到达皮肤，从而造成双重的伤害。

3.海拔越高，阳光的辐射也越强，海拔每升高1000英尺，阳光的辐射会增加4%。

#### 每天的时刻也有关系，早上10点到下午2点之间紫外线最强。云层虽然能挡住部分紫外线辐射，但效果不大，这也是阴天仍然可能被晒伤的原因，而且紫外线UVA基本上是挡不住的。

#### [SEP]自由基的伤害

抗氧化物是一个大家熟知的名词，它被用来减少所谓自由基的伤害。自由基伤害发生在原子的层面，虽然看不到摸不着，但它却是造成人体和皮肤老化最重要的因素之一。 自由基伤害还会引起健康问题，比如癌症、心血管疾病、动脉硬化、高血压、神经退化性疾病如老年痴呆或帕金森氏综合征，糖尿病以及风湿性关节炎。对皮肤来说，阳光是造成自由基伤害的主要原因。

自由基的伤害发生在微小的原子上。分子由原子构成，而原子是由质子、中子和电子组成。在分子中电子总是成对存在，但是氧分子在化学反应中可能失去一个电子而只剩一个电子，即所谓的自由基。只带一个电子的氧分子非常不稳定，它必须从别的分子夺取一个电子才能维持稳定，而被夺走电子的氧分子会再从其他分子中夺回一个电子，这样的反应便如此连续扩大下去，因而造成自由基伤害。

为什么分子会失去一个电子而形成自由基呢?那是因为有氧分子，其他含氧化合物(如一氧化碳，过氧化氢、超氧化物)、阳光，抽烟及污染的存在。

自由基会对细胞的 DNA 造成伤害。对皮肤来说，一旦皮肤细胞的 DNA 遭到破坏，就会给胶原蛋白的制造带来障碍，也会造成皮肤细胞的畸形，并且损害皮肤的愈合能力。所以，自由基伤害对皮肤和人体只有坏处。

你也许会问一个问题，既然自由基伤害无时无刻不在发生，而且我们的生活环境中有很多的氧气，为什么我们还能泰然处之?答案是有抗氧化物的存在。

[SEP]

#### 晒伤

大部分人都知道晒伤是怎么回事，在大太阳底下待 一 段时间，就可能遭受严重的晒伤。晒伤是辐射伤害，阳光中的紫外线会危害皮肤细胞的DNA, 造成细胞满亡，从而释放出前发炎性物质(pro-inflammatory)细胞因子，结果造成皮肤红肿和疼痛。而且在晒伤发生后12~24个小时内，晒伤的情况仍在持续恶化。

大家都知道如何避免晒伤，但现实生活中晒伤还是不断发生。因此了解如何治疗晒伤是十分必要的。

治疗晒伤和治疗其他烧烫伤的原理是相同的，千万不要在晒伤的皮肤擦上药膏(奶油更是万万不可),因为这会使高热无法散发而造成进一步的伤害。晒伤后应该马上冰敷(不要把冰直接放在皮肤上，这会引起另一种形式的烫伤)。在前几个小时里，每隔一段时间就要冰敷一次。

可以先把芦荟胶放在冰箱里冰一下，然后再敷在皮肤上。芦荟虽然有帮助，但并不像化妆品公司宣传的那么神奇。芦荟不会封闭伤口，并且有一 定的抗炎作用，比别的会闭塞伤口的保湿品要好得多——只是不要太神话芦荟的作用。

不要把晒伤的皮肤直接泡在水里，伤口上太多的水分不利于伤口的愈合。

此外，也可以考虑使用布洛芬(ibuprofen) 来给晒伤的皮肤抗炎。

[SEP]

#### 抗氧化物

抗氧化物的元素包括α-硫辛酸、β-葡聚糖、辅酶Q10、葡萄籽提取物、绿茶、大豆固醇、超氧化物歧化酶、维生素C（抗坏血酸棕榈酸酯和抗坏血酸棕榈酸镁）和维生素E（α-生育酚、生育三烯酚）到石榴、黄瓜素、姜黄等等。

[SEP]

#### 使用果酸、水杨酸和维生素A酸的皮肤更容易受到阳光的伤害?

斑点、皱纹和皮肤增厚是皮肤长期受紫外线伤害的主要症状,从生理的角度来看,这样的变化是皮肤的自我保护,但这种保护并不十分有效（所提供的SPF值只有 2 或 4），而且这种保护外观上也不好看。

果酸、水杨酸和维生素 A 酸可以促进外层增厚的皮肤脱落,改善皮肤的外观，但同时也使皮肤更容易受到阳光的伤害，此时我们非常需要防晒来保护底层的皮肤细胞。

[SEP]

#### 使用防晒品为什么还会晒黑呢?

已经努力使用防晒品了,为什么还会晒黑呢?其实即使是最好的防晒品,部分的阳光依然可以穿透,防晒系数高不表示有更好或更深的保护,它表示的是时间更久的保护;防晒系数30的产品可以延长被晒伤所需时间的 30倍,也就是说对大多数皮肤类型来说可以保证7.5个小时的晒而不被晒伤。

“防晒系数高,对皮肤的保护效果也高”是一个错误的观念事实并非如此,防晒系数30的防晒品可以减少97%~98%的紫外线照射;换话说仍有2%~3%的阳光可以穿透防晒品,辐射到皮肤深层而增加黑色素的形成(晒黑反应),这种现象在肤色较深的人当中特别明显。

请参考下面的数据:

SPF 2 防护50%的紫外线

SPF 4 防护70%的紫外线

SPF 8 防护88%的紫外线

SPF 15 防护94%的紫外线

SPF 30 防护97%的紫外线

SPF 50 防护98%的紫外线

SPF 70 防护98%的紫外线

#### 大部分人没有掌握正确的防晒知识。擦拭防晒品最重要的便是大方地使用,并且注意防晒品是否含有阿伏苯宗、天来施、麦素宁滤光环、二氧化钛和氧化锌等紫外线 UVA防护成分。

#### [SEP]需要多高的防晒系数的产品才能有效防晒?

#### 如果防晒系数SPF70的产品都不能给你更好的防护(请参考上面的数据),那为什么还有许多皮肤科医生推荐更高系数的防晒品呢?问题在于怎么使用防晒品。因为大多数消费者不会大方地擦防晒品，因此得不到最有效的防晒效果，甚至达不到产品标签上防晒系数的一半 。SPF系数越高，说明产品中防晒成分含量越高，就算涂抹比较节省，也可能让皮肤附着较多的防晒成分。不过需要提醒的是:越来越多的防晒剂被证实具有较强的刺激性，尤其对脸部皮肤。

#### [SEP]衣物能够防晒

我们认为衣服可以阻挡阳光的伤害,所以衣服覆盖的部位就不使用防晒品,但仔细想想衣服虽然可以提供良好的保护,但衣服的布料如果很薄、很轻或甚至有一点透明,阳光还是可以穿透而造成伤害。

衣物是否能够避免阳光的伤害,取决于编织的紧密度质地与厚度的影响反而没那么大。衣服湿了的时候,保护性就明显地降低;衣服的颜色也稍有关系,深色衣服比浅色衣服的保护性稍好。衣服的紫外线防护有一个粗略的检验方法,拿着衣服面对光源,看看光线是否可以穿透,如果不能穿透表示防护能力不错。有些医学用的布料甚至有 FDA给子的防晒系数。

阳光的伤害不能等闲视之,轻薄的衣物可能造成皮肤的问题,如果不确定自己的衣服是否具有防晒功能,请全身擦上防晒品再穿上衣服。

[SEP]

#### 什么是保湿品？

保湿品有很多种剂型，包括霜剂、乳液、精华液、溶液等，不管化妆品公司如何吹捧，这些产品必须具备维持皮肤结构完整、减少自由基伤害(来自于阳光、污染和空气)、使细胞功能保持正常的特性，才接近所谓的“抗老”或“修护”的产品。这类有效的成分主要是指抗氧化物、细胞沟通因子，与皮肤结构相同的物质以及抗刺激物。

[SEP]

#### 不同肤质适合的产品剂型

油性或混合性肤质适合使用溶液或凝胶剂型的产品，精华液和清爽型乳液适合 中性和微干性皮肤，比较滋润的乳液和乳霜则适合干性皮肤。产品剂型的选择和肤质息息相关，但对皮肤有益的成分对于各种肤质皆有帮助，不会因为肤质的不同而有所改变。

[SEP]

#### 与皮肤结构相同的物质

你可能听说过保湿剂这个名词，这种保养品成分可以将水分保留在皮肤里，但如果皮肤的结构受到破坏，失去了锁住水分的能力，那光擦保湿剂又有多大用处呢?

所谓“与皮肤结构相同的物质”,指的是原本就存在于皮肤细胞之间的物质(也就是细胞间质),细胞间质可以让皮肤细胞连接在一起，并且可以维持细胞的基础结构。如果把细胞比喻成砖块，细胞间质就像是把砖块黏合在一起的水泥。细胞间质是由与皮肤结构相同的物质所构成，它们可以保持皮肤细胞光滑柔软，还兼具保水的效果。

楷糕的是，阳光伤害(罪魁祸首)、皮肤刺激、清洁过度、刮擦皮肤、干燥的天气、空调、 加热器、皮肤病等等都会伤害到细胞间质。一旦细胞间质崩解，水分流失，干燥脱皮、皮肤脆弱就不可避免。

对各种肤质来说，皮肤必须应付外在环境的压力，并维持细胞结构的完整，因此与皮肤结构相同的物质扮演很重要的角色。细胞间质由很多物质所构成，包括神经酰胺、卵磷脂、甘油、多聚糖类、透明质酸、透明质酸钠、PCA钠、氨基酸、胆固醇、磷脂质、鞘糖脂、葡糖氨基葡聚糖、甘油酯、脂肪酸等等，这些物质可以维持细胞结构的完整。如果细胞间质受 损了，光给皮肤补水是不够的。如果保湿产品中含有上述与皮肤结构相同的物质，那就可以强化皮肤的结构，改善皮肤的质感，对抗外在环境的压力；如果产品同时含有抗氧化物和细胞沟通因子，那么长期使用还可以摆脱皮肤干燥的问题。

[SEP]

#### 维生素A醇

维生A 和烟酰胺是最重要的两类细胞沟通因子，其中对维生素A 的研究尤其充分。研究发现，皮肤细胞上有一个针对维生素A 酸 ( 一种维生素A) 的接受器。当维生素 A 被皮肤吸收之后，在酶的作用下，维生素A 会被分解成维生素A 酸，然后维生素A 酸 与 皮肤细胞的接受器结合，并且发挥细胞沟通因子的作用，“指令”皮肤细胞运作得更正常，

并且新生出更健康的皮肤细胞。

[SEP]

#### 肽

蛋白质是由长链的氨基酸所组成，这些长链的氨基酸可以再细分成各个独立的片段，每个独立的片段就叫肽。在人体中肽可以和目标细胞交互作用,进而调节许多系统的活性。

[SEP]

#### 抗刺激物

抗刺激物对皮肤很有帮助，它们可以促进皮肤的修复，并且减轻环境对皮肤的伤害。 抗刺激物包括尿囊素、芦荟、没药醇，牛蒡、洋甘菊萃取物、甘草次酸、葡萄萃取物、绿茶、甘草根、维生素C、白杨柳、柳树皮、柳兰等等，种类繁多不一而足。抗刺激物是一种值得添加的成分，含量越多越好，这是它们很独特的特性。、

[SEP]

#### 皮肤可以被穿透

保养品中正确的成分组合应该是这样的 ： 滑润剂和抗氧化物留在皮肤表面(角质层),抗氧化物和与皮肤结构相同的物质渗透进稍浅的表皮层，抗氧化物和细胞沟通因子则能到达皮肤的更深层，从而充分发挥改善皮肤细胞功能的作用。

什么样的物质能穿透皮肤?这取决于物质的分子量，只要物质的分子量在500道尔顿以下，它就能穿透皮肤角质层的间隙，这就是所谓的500道尔顿规则。举例来说，尼古丁可以穿透进入皮肤，因此使用尼古丁贴片可以用来控烟，但胰岛素的道尔顿值就太大了，结果糖尿病患者只能接受胰岛素注射，而不能采用经皮贴剂的方式来治疗。

[SEP]

#### 干性皮肤的保湿

只有真正的干性皮肤(不是因为皮肤刺激或太干的保养品造成的)才需要使用保湿品，而抗氧化物、与皮肤结构相同的物质、细胞沟通因子已经能够满足大部分的保湿要求。 保湿品中的滑润剂也很有必要，可以使干性皮肤免于干燥，并提供干性皮肤所缺少的润滑成分。常见的滑润剂包括植物油、矿物油、牛油果油、可可油、凡士林、脂肪酸等(动物性油脂如绵羊油与人类皮肤自行产生的油脂最像),这些成分对皮肤有益，也是成分表中比较容易辨识的成分。在成分表中不容易辨识的成分，如甘油三酸酯、苯酸酯、肉豆蔻酸酯、棕榈酸酯、硬脂酸酯等，则是蜡状的物质，给保湿品提供了温柔的触感。

大体来说，滑润剂是保湿品的基本组成，并且是保湿品触感的来源。硅酮(silicone)也是一种让皮肤润滑的成分，它有细腻的触感，可以防止皮肤水分散失，又不会让皮肤透不过气。所有这些成分通过不同的组合，就可以在皮肤上形成一道保护层，补充皮肤油脂的不足，防止水分流失并且滋润干燥的皮肤。

[SEP]

#### 中性至油性皮肤的保湿

如果皮肤不太干，又想使用保湿品改善肤质，那该怎么做?乳霜、乳膏或油膏之类的保湿品肯定是不可以擦在油性皮肤上的，清爽型的乳液也不适合。但如果选用以水为基剂并且含有抗氧化物、与皮肤结构相同的物质和细胞沟通因子的化妆水或精华液，那么有益成分的作用才会更显著。质感清爽的保湿品可以给皮肤必要的呵护，又不会给皮肤留下滑润剂，稠化剂或其他厚实的成分，这些成分虽然对干性皮肤有好处，但对混合性皮肤或油性皮肤来说却会引起麻烦。

如果你属于混合性肤质并且有些部位非常干燥，要想解决干燥问题就只能选用更柔润的保湿品。关键是在干燥部位擦保湿品，千万不可以擦到油性部位。

那么防晒该怎么办呢?这个问题问得很好。大多数防晒产品选用乳液或乳霜的剂型可以让防晒剂充分发挥作用，但这两种剂型对油性皮肤的人却不适合。好在硅酮技术有了进步，如今已经有了质感超清爽的防晒产品，不仅能保证防晒剂发挥作用，又适合出油的皮肤，但这类产品不如普通的防晒产品那么常见，只有一些大的化妆品公司才生产。油性皮肤的人也可以先用配方良好的化妆水，然后再用具有防晒功能的粉底，这样一来，皮肤不仅能享受到有益成分带来的好处，而且在防晒的同时也不会造成皮肤有负担的感觉。

[SEP]

#### 局部的皮肤干燥

很多原因会引起局部皮肤干燥。残留在皮肤上的化妆品会引起皮肤刺激和过敏反应，有些保养品也会引起皮肤干燥和皮肤炎，太过滋润的保湿品会使老化的角质细胞无法脱落，从而形成皮肤干燥的区块。要避免皮肤过度干燥，最重要的是不要使用会造成皮肤干燥的保养品，并且在皮肤干燥的部位使用清爽型的保湿品。

如果局部皮肤干燥已有一段时间，并且有痒的感觉，那此时就必须考虑皮肤炎或湿疹的可能性，应找皮肤科医生诊治。如果已经试过了各种方法，皮肤干燥依然存在，那最好的方法就是使用低浓度类固醇药膏，它非常有效但不宜长期使用，如果还是不行，就要看皮肤科医生了。其实大部分的人只要使用类固醇药膏就可以了。

[SEP]

#### 去角质

去角质是效果最明显的日常保养方法之一。去角质剂有很多种，但目前为止最有效且研究最充分的是果酸和水杨酸。使用果酸或水杨酸去角质，会在几天之内看到明显的效果，如果持之以恒继续使用下去，皮肤还可以得到进一步的改善。

[SEP]

#### 角质细胞的脱落过程

从概念上来说，皮肤的角质层不断地更新，老化的角质细胞会从皮肤表面脱落(每几分钟就会有几百万个老化的角质细胞从皮肤上脱落),这是表皮正常的代谢过程。皮肤的最底层(基底层)会制造新生的皮肤细胞，这些新生的细胞会逐渐往皮肤表面移动，在移动的过程中，皮肤细胞会改变形状，并且逐渐死去，最后形成皮肤最外面的保护层，也就是大家熟知的角质层。当底下的细胞往皮肤表面移动时，这些死去的细胞会从皮肤表面脱落，于是底下的细胞取而代之，成为“新的”老化角质细胞。

在年轻的时候，皮肤细胞的再生与更新速度很快，儿童的皮肤细胞完全更新只需要一星期的时间，到了20岁时，皮肤完全更新则需要三周，之后皮肤更新的速度会逐渐减慢，而减慢的速度和皮肤细胞的健康状态密切相关。

阳光伤害与更年期也会降低皮肤细胞再生的能力，因此，除了做好防晒、接受荷尔蒙治疗、使用含有抗氧化物，与皮肤结构相同物质及细胞沟通因子的保养品或者外用维生素A 酸之外，几乎没有其他方法可以改善皮肤更新的速度——除非使用去角质剂。

[SEP]

#### 去角质的效果

阳光伤害会让皮肤表层变厚，又会让皮肤底层变薄并且失去弹性。姑且不谈皮肤底层细胞再生的速度，随着年龄的增长，皮肤表面老化角质细胞脱落的过程也会变得没有效率，最后造成皮肤表面老化角质细胞的堆积。阳光、更年期、干性皮肤、油性皮肤、干癣及酒糟性皮肤炎等皮肤疾病也会影响老化角质细胞的脱落过程。如果角质细胞无法正常脱落更新，皮肤就会变得粗糙与增厚，而且表面也会产生脱屑现象，甚至产生斑点与皱纹。

有很多种去角质方法可以去除堆积的角质细胞，并使得“年轻”的细胞可以出现在皮肤表面。其中最有效的去角质方法是使用果酸(羟基乙酸、乳酸或内酯型葡萄糖酸)或水杨酸产品。保养品中的果酸主要有5种，分别是羟基乙酸、乳酸、苹果酸、柠檬酸和酒石酸，其中最常见、最有效的是羟基乙酸和乳酸。

很多化妆品公司都有果酸或水杨酸的产品，如果固定使用这些产品(有些人需要每天使用一至二次，有些人每两天使用一次或每周使用两次就够了),不仅能显著地改善皮肤的外观，还能帮助皮肤细胞维持正常功能。

[SEP]

#### 为什么去角质

如果我们可以去除老化的角质细胞，使皮肤表面的功能回归正常，脸部的皮肤会因此看起来更年轻。这种情形就跟脚跟的粗糙皮肤一样，粗糙的脚跟不仅干燥脱屑，还会有许多像皱纹般的纹路，然而去除脚跟的机糙角质之后，相信皮肤会看起来好很多，因为老化的角质不见了，擦保湿产品也比较好吸收，你的脚就变得又细又嫩了。虽然我不建议用去除脚跟死皮的方法来去除脸部或身体其他部位的老化角质，但是去角质的确可以让皮肤变得更细致，只是去除脸部角质时要用比较温和的方式。

果酸或水杨酸产品不仅能加快角质细胞的更新，改善皮肤的质地，而且能减轻紫外线对皮肤的伤害，并延缓阳光造成的皮肤癌的进程。此外，果酸或水杨酸产品还能改善皮肤的结构，促进胶原蛋白的制造，进而强化皮肤的保护功能。

去除脸部角质还可以让毛孔畅通，让毛孔里的油脂可以正常代谢，避免青春痘和粉刺的产生，也能加强杀菌成分的渗透力，有效消灭造成青春痘的细菌。

[SEP]

#### 果酸VS水杨酸

果酸和水杨酸最大的不同点是果酸是水溶性的，而水杨酸是脂溶性的，这使得水杨酸更容易渗透入充满油脂的毛孔，去除毛孔中老化的角质细胞。水杨酸最适合用于黑头粉刺和青春痘的治疗，果酸则较适合用于受紫外线伤害而老化的皮肤。

羟基乙酸、乳酸和水杨酸可以使死亡的角质细胞脱落，促进皮肤更新，让健康的皮肤细胞来到最表面。定期使用果酸及水杨酸产品还可以改善受肤色和肤质，使毛孔畅通，保湿剂也更容易被皮肤吸收。果酸和水杨酸也会影响皮肤的表层，改善受紫外线伤害的老化皮肤以及角质层增厚。

[SEP]

#### 磨砂膏AS果酸和水杨酸

一比较就知道，选择配方良好的果酸或水杨酸产品比常见的磨砂膏产品更好。果酸和水杨酸借由化学反应而对皮肤产生作用，比起磨砂膏纯粹机械式去除表面角质，效果自然好很多。

磨砂膏只能去除皮肤最表层的角质，而且磨砂膏的颗粒形状并不均匀，使用时经常刮伤皮肤，而皮肤保护层遭受的这些微小伤害则会造成更严重的皮肤问题。可以用毛巾来代替磨砂膏，毛巾搭配温和的洗面奶同样能去除皮肤表面的角质，效果与常见的磨砂膏相当。

果酸和水杨酸的效果到达一定程度后会有一个极限，所以不会造成过度去角质，底层的皮肤也没有遭受破坏的风险。换句话说，果酸和水杨酸只去除死亡的皮肤细胞和被紫外线伤害的皮肤，对健康的皮肤没有影响。持续使用果酸或水杨酸产品一段时间后，你会发现效果不像初次使用时那样明显，但如果想要保持明亮光滑的皮肤，还是需要定期使用这些产品来去角质。

[SEP]

#### 挑选最合适的产品

一般来说，果酸最适合中性至干性且遭受阳光伤害的皮肤，因为果酸只是去除皮肤最外层的角质而不会渗透进入毛孔。研究表明，果酸能促进胶原蛋白的合成，提高皮肤的保水能力。

水杨酸也能去除皮肤表面的角质，但还有其他的优点，更适合中性至油性或混合性皮肤(尤其是容易长青春痘的皮肤)使用。水杨酸还能深入毛孔去角质，并具有抗发炎特性和温和的杀菌作用。

初次使用水杨酸产品时，先从1%浓度开始，如果皮肤很油，而且有顽固的黑头粉刺或青春痘，则可以2%浓度开始。确定了产品的浓度之后，再考虑产品的剂型，选择凝胶、溶液或乳液。

#### 如果你是中性至油性皮肤，还伴有中度的青春痘，最好是选择水杨酸凝胶；如果你是极油性皮肤，并且青春痘很严重，那么不含酒精或刺激性植物萃取物的水杨酸溶液最合适；如果你是中性至混合性皮肤，选用水杨酸乳液就可以了。除此之外，在选择产品时主要考虑自己的喜好，多试几次直到找到最合适的产品。

#### [SEP]如何使用果酸和水杨酸

根据肤质和保养方法的不同，每天应使用果酸或水杨酸的产品一到二次。果酸或水杨酸产品也可以涂抹在眼部附近的皮肤，但注意不要接触到眼睑和眼睛。果酸或水杨酸产品使用的顺序是在洗脸后使用，如果使用化妆水，应在化妆水干了以后使用。在果酸或水杨酸被皮肤吸收后，再使用保湿品，面霜、防晒品或粉底。使用果酸或水杨酸产品后不一定需要再使用保湿品，视个人肤质、皮肤的反应，果酸和水杨酸产品的剂型而定，有些果酸和水杨酸产品原本就是保湿的剂型，因此使用后不需再使用其他的保湿品。此外要切记，只要选用一种良好的去角质剂就足够了，过度去角质不仅会刺激皮肤，而且对皮肤健康不利。

使用果酸或水杨酸产品时，有的人可能有轻微的刺痛感，甚至有小小的脱皮和红肿，这些轻微的反应是正常的。然而刺痛、红肿、脱皮若持续不退，对皮肤是不健康的，应该降低使用频率，或换一个较温和的产品。如果皮肤变得很干，就应该使用保湿品一段时间，直到皮肤适应为止。倘若减少使用频率、换较温和的产品，使用保湿品都不能减轻症状，就应该完全停用。

[SEP]

#### 果酸、水杨酸与PH值

决定果酸和水杨酸效果的有两大因素，一个是浓度，另一个是pH值。果酸最好的浓度是5%~10%,最佳的pH值是3~4(酸性),如果pH值超过4.5,果酸的效果就降低了；水杨酸最佳的浓度是1%- 2%,最佳的pH值是3,倘若pH 值在4以上，效果就减低了。果酸和水杨酸的效用皆会因为浓度太低或pH值太高而减少。

果酸除了去角质，也具有保水的功能，因此在去角质的同时，还可以帮助皮肤留住水分，它们在任何pH 值下皆能锁住水分，即使pH值太高而不能去角质时，仍然具有保湿的功能。果酸还能促进皮肤中神经酰胺的合成，进而帮助皮肤保持水分和健康。

水杨酸比果酸容易穿透毛孔，而且水杨酸与阿司匹林有类似的结构，因此它的刺激性比果酸低，阿司匹林具有抗发炎的特性，在皮肤上，水杨酸也具有抗发炎的效用。

此外，水杨酸还有一定的杀菌作用，因此可以用来抗痘。当水杨酸与外用杀菌剂过氧化苯甲酰合用时，青春痘的状况就能得到有效改善。

[SEP]

#### 油性皮肤去角质

去角质对各种肤质都有帮助，但对于油性或容易长青春痘的皮肤，或者毛孔阻塞的皮肤好处更多。皮脂腺分泌太多油脂时，会造成黑头粉制或青春痘。皮脂腺分泌的油脂是 一种腊状的物质，正常情况下，皮脂到达毛孔表面时会融化为液状而在皮肤上形成一道薄膜。皮脂分泌太多时，油脂液化的过程会提早发生，在毛孔内形成油性薄膜，从而使得本应自然脱落的皮肤细胞停留在毛孔里。当堆积在毛孔的皮肤细胞越来越多时，油脂更不 易从毛孔中排出，因此造成黑头粉刺或青春痘。

皮脂如同黏着剂，它会使老化的皮肤细胞无法离开皮肤表面。对油性皮肤，因为皮脂腺分泌较多的油脂，老化的角质细胞较不易脱落，要使毛孔保持畅通，就必须让皮肤细胞尽可能地自然脱落，而不被堵在毛孔中。如果遵循正确的方法去角质，毛孔就较不易堵塞 。

#### 皮脂腺肥大是毛孔堵塞的另一个原因，肥厚的皮脂腺阻碍了皮脂流出，使用去角质产品去除皮脂腺中肥厚的表皮细胞，可以促进油脂自然流通并且疏通堵塞的毛孔

#### [SEP]干性皮肤去角质

同样是去角质，但干性皮肤去角质的理由和油性皮肤不同。皮肤干燥有很多成因，包括缺乏保湿因子、死亡的皮肤细胞没有正常脱落、异常的皮肤细胞阻碍了皮肤细胞的更新等等(皮肤干燥也可能是使用了太滋涧的保湿品造成的，使得死亡的皮肤细胞无法自然脱落，从而造成外油内干的现象)。干性皮肤通过去除角质而移除干燥的死亡皮肤细胞， 可使年轻的，充满水分的皮肤细胞移到皮肤表面，进而让皮肤看起来更鲜嫩，也使得保湿剂更容易穿透皮肤。对干性皮肤来说，去角质同样可以预防毛孔堵塞、黑头粉刺和白头粉刺。

[SEP]

#### 受紫外线伤害的皮肤与去角质

皮肤长期受紫外线伤害后，皮肤外层会变厚，如同茧一般。皮肤借着增厚来减少紫外线进一步的伤害，然而皮肤增厚本身提供的防晒系数SPF 值只有2，而且带来的问题很多，所以防晒系数2实在没有意义，从而对皮肤几乎没有帮助。增厚让皮肤的外观变得暗沉，看起来像有更多的皱纹，不但使皮肤看起来发黄或发灰，还会降低保养品的穿透力。

使用去角质产品移除增厚的皮肤，可使皮肤更柔滑、减轻皱纹、恢复正常健康的肤色， 还可降低毛孔堵塞的机会(移除不健康的皮肤表层，会使皮肤对阳光较没有耐受力，因此防晒是每天不能省略的保养步骤)

[SEP]

#### 清洁

清洁是皮肤保养最基本也是最重要的一环，脸部清洁后才能继续其他的保养步骤，而“温和”是选择洗脸产品最重要的标准，洗净力太强的产品会造成皮肤过干，甚至皮肤刺痛及发红；相反的,脸部清洁不彻底时，会造成毛孔阻塞,老旧的皮肤无法脱落。有些洗脸产品会在皮肤上留下一层黏黏的薄膜而阻塞毛孔，保湿剂因此无法被皮肤吸收而发挥应有的功能。清洁是皮肤保养的第一个步骤，应该选择温和又能彻底清洁的产品。

一般来说,大多数皮肤保养步骤都是从卸妆开始的，虽然这么做没什么不对，但我还是建议各种肤质的人都从选用温和的水性清洁产品开始。“温和”是我反复强调的字眼因为皮肤刺激和发炎会引发一系列不良反应，导致各种令皮肤变老的因素出现，比如皮肤更油、干燥脱皮、胶原蛋白损耗等等。

为什么先洗脸会更好呢?当然你也可以从卸妆开始，但卸妆时擦拭脸部会伤害弹性蛋白纤维，增加皮肤松弛的风险，尤其是眼睛周围的皮肤。用水性清洁产品洗脸则不然，洗脸时不会有多少摩擦力，而且大多数彩妆会被洗掉，这时候再卸妆就省力多了，根本用不着用力擦拭，所以说,我们最好从温和的水性清洁产品开始。

[SEP]

#### 选择清洁产品

合适的清洁产品会让皮肤脱胎换骨，因为洗脸决定了皮肤对其他保养品的反应。油性的沾面露(擦的洗脸用品)可能会阻塞毛孔，在脸上留下一层油性的薄膜，保养品因此无法被皮肤吸收。即使使用油性的卸妆产品，再用化妆水来去除油脂，也会造成皮肤刺激和其他的皮肤问题。而过度清洁会造成皮肤过干，对油性皮肤或青春痘根本无济于事，甚至连用保湿品也不能补救。皮肤刺激会伤害到皮肤的自愈功能，增加长青春痘的风险，还会刺激皮脂分泌。不论什么肤质，温和的水性洗面奶才是最好的选择。

洗脸的清洁产品主要可以分为三大类；洁面露(有冷霜型和乳液型)、各种肥皂(包括洗面皂)、水性洗面奶(有乳霜型、乳液型和洗发精型)。

市面上有一些标榜为“水性”的清洁产品无法用水冲掉，还得使用毛巾才能擦干净，这样的产品根本不能算是水性的产品，它们仅适用于干性皮肤，但必须搭配质地细致的毛巾。

水性清洁产品不仅是最温和，也是最有效的清洁产品。用水性洗面奶洗脸时，先将脸润 湿，抹上洗面奶并轻轻揉搓，再用温水冲掉即可，这样洗脸后，应该不会觉得太油或太干。

#### 总结：水性洗面奶使用后会有清爽的感觉；乳霜型的水性洗面奶则适用于干性皮肤。

#### [SEP]选择水性洗面奶的三个标准

1.要可以卸妆，并且不会像肥皂一样造成皮肤过干，也没有冷霜那么油。

2.不能含有香料(香料会刺激皮肤，但不含有香料的水性洗面奶很难找)和粗糙的磨砂颗粒(磨砂膏要小心使用，洗脸时不应该再做磨砂)。

3.要符合自己的皮肤类型，也就是说对干性皮肤要足够滋润，对油性或混合性皮肤要有足够的清洁力(不会刺激皮肤或让皮肤太干)。