# 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)

通常痤疮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，例如酒糟性皮肤炎(40%的白种女性有此问题)、湿疹、皮肤色斑、痤疮、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糟。

# 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痤疮，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，还有些像痤疮的疹子，却又不是痤疮，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。酒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痤疮，特别是来月经前后？如果是，那你就有轻度至中度痤疮的问题。

是否脸部的痤疮很明显，而且持续时间很长没有中断，有些痤疮很深，而且会痛，好了之后还会留下疤痕？如果是，那你就有严重的痤疮问题。

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。

# 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

**应避免的刺激性成分：(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

以上这些成分非常普遍,几乎在所有的保养品中都找得到。樟脑、薄荷醇、薄荷和酒精可以止痒，是因为它们造成的皮肤刺痛覆盖了原来的癌痒。这个原理运用在偶发性的轻微癌痒或许行得通，但如果每天使用含有这些刺激性物质的保养品则会造成皮肤红肿或发炎。

洗脸时不一定要有刺痛的感觉才表示洗得干净(皮肤刺痛时，表示受到刺激而不是清洁干净)，对所有肤质的人而言，只要产品会刺激皮肤，就应该停止使用。

例外：刚开始使用果酸水杨酸、维生素A酸或壬二酸时可能有皮肤刺痛的现象。若刺痛较强烈时，应该减少使用频率；若刺痛持续几个星期之久，就必须完全停止使用。

# 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。

# 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。

# 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、斑点、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。

# 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。如果也使用其他产品，防晒品擦拭的先后顺序应该是怎样的呢？不管是化妆水、痤疮药膏还是保湿乳液，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SPF15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。

# 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。

# 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(油脂性物质更是万万不可)，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。

# 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。

# 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。

# 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。

# 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。

# 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给予的防晒系数。

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。

# 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。

# 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。

# 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。

糟糕的是，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。

# 维生素A醇

维生素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。

# 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。

# 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。

# 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。

# 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。

# 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。

# 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。

# 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。

# 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。

# 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。

# 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，避免痤疮和粉刺的产生，也能加强杀菌成分的渗透力，有效消灭造成痤疮的细菌。

# 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痤疮的治疗，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。

# 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。

# 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(尤其是容易长痤疮的皮肤)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痤疮，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，还伴有中度的痤疮，最好是选择水杨酸凝胶；如果你是极油性皮肤，并且痤疮很严重，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。

# 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。

# 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，痤疮的状况就能得到有效改善。

# 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痤疮的皮肤，或者毛孔阻塞的皮肤好处更多。皮脂腺分泌太多油脂时，会造成黑头粉刺或痤疮。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痤疮。

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

# 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润的保湿品造成的，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。

# 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)

# 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。

# 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。油性的洁面露(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，对油性皮肤或痤疮根本无济于事，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，增加长痤疮的风险，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。

# 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)。

# 是否使用活性洗面奶

化妆品行业中越来越多的各种产品，从眼影到遮瑕膏、粉底和洗面奶，都宣称它们含有活性成分或特殊成分，可以对抗自由基损害、痤疮、皱纹、皮肤变色，甚至太阳晒伤。既然我们每天要洗脸两次，那么使用一种具有双重用途的洗面奶或任何产品的想法听起来似乎是两全其美的。诸如去角质剂(果酸和BHA)、抗痘剂(过氧化苯甲酰)和抗氧化剂(如维生素和无数植物提取物)等成分正在被添加，并声称它们提供的好处不仅仅是清洁。

这个概念有很多问题。首先，将这些成分用冲洗产品冲洗掉，或者用擦拭产品擦拭干净。这些额外的成分不会停留足够长的时间来对皮肤产生积极的影响。更有问题的是，它含有一些你不想在泼水时弄到眼睛里的成分，比如果酸(乙醇酸)或过氧化苯甲酰。虽然有研究表明，洗面奶中的过氧化苯甲酰是有益的，但对眼睛的风险并不是最好的，免洗产品要有效得多。洗面奶中活性成分的另一个缺点是，植物提取物和维生素在接触水时不能保持稳定。即使这些成分被封装，在清洁过程中也有限制，阻碍了它们的效果。

# 洗面奶中的防晒剂

在洁面产品中防晒剂的话题是一个独特的讨论。如果一种洗面奶含有有效的防晒成分，那就意味着在你淋浴或泡澡洗完之后，它还需要留在皮肤上。假设产品中含有防紫外线成分，那么涂防晒霜是否像洗脸或洗脸一样简单方便呢？答案是肯定的。任何标有SPF的产品都受FDA监管，必须符合所有SPF产品的测试标准，这些专业洁面产品都是这样做的。但在实际使用方面，它们有一些重要的警告和需要考虑的问题。

目前还不清楚的是，除了产品获得SPF级认证所需的条件外，在实际使用过程中会发生什么。例如，即使使用典型的SPF也有局限性，如果你没有大量使用它，或者如果你在它上面使用其他产品会稀释它的效力。这两种情况在使用含有防晒霜的洁面产品时尤其明显。当你洗完澡后，在这些防晒霜活性成分上涂上额外的护肤产品会发生什么？如果你在皮肤上涂去角质、保湿霜和/或化妆品，防晒效果会减弱吗？或者如果你用毛巾用力擦干皮肤会发生什么？你很有可能会降低防晒系数。关于这个问题，我咨询过的一位防晒霜化学家告诉我，简单地调整防晒霜成分，使其粘附在皮肤上，并不意味着在使用其他产品后，它们就不会被擦掉，或者在你洗完澡后用毛巾擦掉。由于这些潜在的未解决的限制，我谨慎地建议你不要将洗面奶中的防晒剂作为唯一的防晒保护。

# 是否使用肥皂？

出于许多原因，最好避免使用肥皂，尤其是颈部以上的肥皂，但避免使用颈部以下的肥皂也会有所帮助。虽然如果你有皮肤干燥或长痘的问题，这一点尤其正确，但不管你是什么类型的皮肤，使用大多数肥皂或洗面奶都是有问题的。

有些人认为，用肥皂洗脸后的紧绷感意味着他们的脸是干净的；紧到你几乎不能张开嘴而不感到你的皮肤伸展。他们的想法是，你的脸越干净，你就越好。然而，与清洁联系在一起的感觉只不过是皮肤受到刺激、干燥和压力。让别人改掉用肥皂的习惯的困难在于，肥皂确实能彻底清洁皮肤。不幸的是，它清洁得太彻底了，最终导致刺激和所有相关的皮肤问题，这些问题都伴随着刺激皮肤而来。

肥皂的主要问题是它的高碱性含量(也就是说它的pH值很高)。“皮肤pH值的升高刺激了生理保护性的‘酸性外膜’，改变了皮肤细菌菌群的组成和上表皮酶的活性，而上表皮的酸性pH值是最佳的”。这种技术描述基本上解释了皮肤的正常pH值约为5.5，而大多数肥皂的pH值在8到10之间，这会对皮肤表面产生负面影响，引起刺激，增加皮肤中细菌的存在。确实有研究表明，与使用pH值为5.5的清洁剂相比，使用pH值为7或更高的清洁剂会显著增加细菌的存在。

那么如果是透明的洗面皂，或是含有乳霜或其他保湿成分的洗面皂呢？洗面皂的pH值越低，越不会刺激皮肤。然而洗面皂必须添加增稠剂才能以固体的形式存在，增稠剂不但会堵塞毛孔，消费者也无法知道洗面皂的pH值适不适合皮肤。此外，我看过的许多所谓的温和洁面乳都含有相当干燥、刺激和潜在的毛孔堵塞成分。专业肥皂的与众不同就到此为止了！更糟糕的是，专为油性或痤疮皮肤设计的肥皂含有更刺激性的成分。专为干性和敏感皮肤设计的肥皂通常含有有益成分，如甘油、油脂油(矿物油)或植物油，虽然它们可能会让你冲洗后的面部感觉不那么僵硬，并减少刺激的可能性，但皮肤仍然不需要让肥皂保持固体的成分。

下面是洗面皂的简单分类。记住，仅仅因为一个产品被宣传为“温和”的洗面皂并不意味着它真的温和。

卡斯蒂利亚肥皂使用橄榄油而不是动物脂肪，但清洁剂氢氧化钠仍然对皮肤有相当大的刺激。

透明香皂看起来更温和，也不那么干燥，因为它们没有浑浊、清澈的外观，但许多香皂含有刺激性的清洁成分，pH值仍然可能是碱性的，而形成香皂形状的成分可能会堵塞毛孔。

除刺激性清洁剂外，痤疮皂通常含有非常刺激的成分，特别是当与其他痤疮治疗方法结合使用时，会对皮肤产生超级刺激。没有理由过度清洁皮肤。痘痘与你的皮肤清洁程度无关！《感染》杂志(1995年3月至4月，89-93页)的一项研究表明，“在使用肥皂的小组中，炎性[痤疮]病变的平均数量增加了....40.4%的人出现刺激症状或体征...."此外，如果痤疮清洁剂含有抗菌剂，那么这种好处就会被冲掉，尽管有研究表明含有过氧化苯甲酰的清洁剂可能有好处，但它们不是肥皂形式的。化妆品柜台出售的化妆品肥皂或洗面奶价格远远高于它们的价值。虽然这些产品被宣传为温和或特殊配方，但它们与你在药店买到的产品并没有什么不同。无论价格或声明如何，刺激性和堵塞毛孔的成分仍然包括在内。

超油脂洗面皂含有额外的油脂，据说会使它们对面部更温和。然而，这些洗面皂中多余的甘油、凡士林或蜂蜡并不能防止刺激，还可能导致痘痘。

燕麦皂被认为在吸收油脂和舒缓敏感皮肤方面比其他肥皂或洗面奶更好。有研究表明燕麦片具有抗刺激的特性。我们不知道它是如何转化为洁面皂的，但考虑到燕麦片在皮肤上停留的时间和其他刺激性成分的存在，它的好处可能并不存在。此外，燕麦颗粒相当大，最终通常会对皮肤产生更大的磨蚀作用，这一点也不温和。

“天然”肥皂是指那些含有维生素、水果、蔬菜、植物、鲜花、草药、芦荟和特种油的肥皂；这些成分都是噱头，在洁面方面没有任何作用。它们不能滋养皮肤或提供任何其他健康益处——这纯粹是市场营销的奇思妙想，仅此而已。此外，天然肥皂的其他成分和普通肥皂没有什么不同。

美容皂：像多芬这样的合成洁面产品含有约50%的椰子油异乙硫酸钠(椰子油的一种形式)，尽管它不像肥皂中的其他清洁剂那样刺激，但它仍然有潜在的刺激和干燥性，尤其是在如此高浓度的情况下。多芬的美容皂号称可以滋润皮肤，它的确含有保湿性成分来缓解刺激性成分对皮肤的冲击，但如果原本就没有刺激性成分，又何必加入保湿成分来舒缓皮肤呢？而且制造肥皂所需的增稠剂也会堵塞毛孔。

# 眼部卸妆液

眼部卸妆液非常有效，但使用时要当心。用化妆棉卸妆会拉扯皮肤，破坏皮肤的弹性 蛋白纤维，使得皮肤失去弹性，进而让皮肤下垂的现象提早发生。不论卸妆时多温柔，化妆棉的拉力还是足以让皮肤变形。下次在镜子前用化妆棉卸妆时，注意看脸部的皮肤，特别是眼睛周围，即使动作已经很温柔了，皮肤还是会变形，而且会产生皱纹。

如果化妆品是水溶性的，使用温和的水性洗面奶就可以轻易地将彩妆洗去，皮肤承受的摩擦力和拉扯力也最小。水性洗面奶不会对眼睛造成刺激，而且不仅能去掉脸上的妆，连眼部的妆也可以去除。已经习惯用卸妆棉卸技的人，可能需要一段时间适应用洗面奶卸妆。

使用水性洗面奶卸妆时，可能会发现在眼睛周围有些妆会卸不干净，这时可以用棉花棒沾一点卸妆油或卸妆水轻轻地将残留的妆去除。

若是使用防水的化妆品、防水的睫毛膏、浓稠的粉底、超柔光粉底或不脱妆粉底，就必须使用卸妆油和化妆棉卸妆，这时动作要尽量轻柔。

# 卸妆是必不可少的

如果你想要一个基本的方法来消除或至少减少眼睛周围的浮肿或发炎的皮肤，这里是：确保在睡觉前卸掉最后一丝眼妆。如果你不小心，你会惊讶地发现会留下多少化妆品。我经常咨询的一位皮肤科医生提到，当她在放大镜下观察她的病人的皮肤时，她总是沮丧地看到有多少化妆品粘在了眼周的皱纹上。这不是一个美好的画面。如果你涂了粉底、遮瑕膏、眼影、眼线笔和睫毛膏，你必须确保每天晚上都擦干净。带着妆睡觉会引起刺激，不管是留在皮肤上还是直接进入眼睛。它还可以堵塞毛孔，如果把它放在脸上过夜，防止皮肤细胞正常脱落。如果你注意到眼睑或眼下皮肤凹凸不平或发红，那可能是因为你没有卸掉所有的眼妆。

# 毛巾和磨砂膏

每天晚上用毛巾来帮助卸妆或去角质，与你购买的磨砂膏一样有效，如果不是更有效的话。温和的磨砂膏是一个选择(过度磨砂膏会刺激和损害皮肤的重要保护表面)，但是当你只需要一种产品时，为什么要使用第二种产品呢？另外，你也不想在眼睛区域使用磨砂产品，以免这些颗粒进入眼睛。为了确保你在卸妆的同时温和地去角质，使用毛巾和温和的水溶性洗面奶是一个很好的选择。我们的目标是每晚彻底卸妆，因为整晚不卸妆会导致皮肤发炎、长痘或干燥。还有一件事：确保每次都用干净的毛巾。重复使用湿毛巾会将有害的细菌转移到皮肤上，即使你在重复使用之前彻底清洗。

# 水温很重要！

虽然注意正确的清洁剂类型至关重要，但注意使用的水的温度也很重要。在大多数情况下，往脸上泼水是你能做的对皮肤最不刺激的事情之一(尽管在极少数情况下，有严重的特应性皮炎的人会发现水对皮肤有刺激作用)。虽然水是清洁面部最温和的部分，但只有当水是温和的时候才温和。热水会灼伤和刺激皮肤，冷水会使皮肤受到冲击和刺激。因为目标总是温和的，以减少刺激，红肿，并防止任何对皮肤免疫反应的负面影响，使用温水是必不可少的。

水也是无摩擦的，这是一个有益的品质，也是选择水的另一个非常重要的原因。当你往脸上泼温水时，你的手会在脸上滑动，这样你就可以避免拉拽皮肤。这意味着你可以卸妆而不拉伸皮肤组织，使其成为整体上更好的治疗皮肤的方法。

# 化妆水收敛什么

事实上化妆水是不能收敛任何东西的，化妆水(收敛水)是化妆品公司创造出来的名词。我还听说过化妆水具有平衡皮肤，收敛毛孔、深层洁净的功能，事实上它不能清洁毛孔，也不能控制油脂分泌，如果真的可以收敛毛孔，就不会有人抱怨毛孔粗大了。

化妆水不具有紧实皮肤的效果。配方良好的化妆水能做的是抗发炎、赋予皮肤有益成分(抗氧化物、与皮肤结构相同的物质或细胞沟通因子)、洗脸后舒缓皮肤、补充皮肤的天然保湿因子、去除残余的化妆品，这样虽能很好地改善皮肤的外观，但仍然不可以紧致肌肤。

然而并非所有的化妆水都如此，有些化妆水具有皮肤刺激性，应该挑选不含刺激性成分如酒精的化妆水。不管化妆水起了个什么样的名字(收效水、醒肤水，毛孔清洁水等等)，也不管卖得贵不贵，只要添加了刺激性成分，对皮肤就不会有帮助。

就算化妆水不含刺激物，也可能因为配方不怎么好，缺少真正的有益成分(比如抗氧化物，与皮肤结构相同的物质或细胞沟通因子)而没有什么用处。你要的化妆水不仅不应该有刺激物，而且要富含顶级的有益成分。

化妆水最好不要添加香料，可惜这样的产品非常少。在《带着我去化妆品柜台》和网站 www.Beautypedia.com上，我列出了适合各种肤质使用的最佳化妆水。

总结：不含刺激性成分的化妆水可以提供洗脸外的清洁功能。化妆水不会缩小毛孔，也不具有清洁毛孔的能力，但可以让皮肤更柔软更光滑，并能去除残留在皮肤上的化妆品和油脂，减少皮肤刺激，提供抗氧化的功能和轻度的保湿。对某些肤质来说，化妆水是唯一需要的保湿品(尤其是在夏天)。

基本方法：洗脸后，用棉球沾化妆水轻拍脸部和颈部的皮肤。

# 酒精会造成皮肤问题

幸运的是，在过去几年里，爽肤水中酒精的使用明显减少了。然而，它仍然会出现，特别是在针对油性或易长痘皮肤的收敛剂和爽肤水中。如果你认为酒精对祛痘有帮助，那你就错了。没有研究表明这是事实。酒精要想有效消毒皮肤，杀死导致痤疮的细菌，就需要60%到70%的纯酒精。大多数含酒精的收敛剂只有20%左右。即使在40%的浓度下，你也不会得到有效的消毒剂，尽管你会得到有效的刺激物，杀死皮肤细胞并导致自由基损伤。此外，酒精引起的刺激和干燥会耗尽皮肤的细胞间基质和保护性的外部屏障。这不仅会损害皮肤的愈合能力，同时还会增加皮肤中细菌的存在。从长远来看，所有这些只会使痘痘变得更糟。

注意：不要被含有听起来像酒精成分的化妆品所迷惑。例如，十六烷基醇、硬脂醇或其他醇酯不是我要警告你的酒精类型。记得查看配料表；如果酒标上的“sd alcohol”后面跟了一个数字，或者在标签上使用了“乙醇”或“异丙醇”这两个词，这些都是要避免的。这种情况的例外是当这种类型的酒精只占产品含量的一小部分时。在这种情况下，刺激和干燥的风险几乎是不可能的。

除了酒精，在爽肤水类产品中发现的其他刺激性成分包括丙酮(也就是指甲油清洗剂)、柑橘类(柠檬、葡萄柚和橙汁对皮肤的刺激性很大，因为它们的酸含量很高)、樟脑、薄荷、薄荷醇、挥发性植物提取物、香精(或精油，只不过是香精添加剂)和金缕梅。所有这些成分都可能因为刺激或皮肤敏感而伤害皮肤，应该避免使用。

如果爽肤水确实含有刺激物，那么对毛孔的所有刺激只是暂时使毛孔膨胀，这可能会使毛孔在几分钟内看起来更小。含有酒精的爽肤水可以去除皮肤表面的油脂，但如果你正确地清洁了皮肤，表面应该不会留下多余的油脂。你不可能在不造成损伤的情况下，用化妆水进入毛孔深层清洁毛孔(如果你能做到，我们的毛孔就会变得一尘不染、空空如也)，所以化妆水肯定起不到这个作用。最重要的是，化妆水并不能减少油脂分泌，油脂分泌主要受荷尔蒙的控制。

如果有的话，酒精和其他刺激性成分引起的刺激可以通过触发毛孔中的神经源性炎症来刺激油脂的产生，从而产生更多的油脂。我将在第十五章“痤疮的解决方案”中详细讨论这个概念。

# 去角质

所有皮肤类型都可以从去角质中受益。问题不在于是否去角质，而在于你应该使用哪种类型以及多久去一次。主要的选择是α-果酸(AHAs)、β-果酸(BHA)和局部磨砂膏，相比之下，后者的效果最差，也最不有益。我在第九章“每种皮肤类型都能从去角质中受益”中讨论了去角质的过程和各种可用的去角质剂(以及如何使用它们)。我在我的书《带着我去化妆品柜台》第七版和我的网站www.Beautypedia.com中列出了适合所有皮肤类型的最佳去角质产品。

# 类维生素A(视黄醇、Retin-A、Differin和Tazorac)

当谈到皮肤护理时，类维生素A是一个重要的话题。类维甲酸是指从维生素A中提取的大量成分的总称(视黄醇是维生素A的专业名称)。视黄醇是一种化妆品成分，而其他类维生素A，如维生素A酸(总称全反式维甲酸或简称维甲酸)或阿达帕林(Differin的活性成分)是处方专用的局部成分。只有处方，局部使用类维生素A对皮肤很重要，因为它们可以积极影响真皮深处细胞的形成方式。

如果你有晒伤、干燥、起皱或容易长痘的皮肤，你应该熟悉那些只有处方的产品名称：Retin-A、Renova、Differin、Avita和Tazorac，它们都含有不同形式的类维生素A。Retin-A、Avita和Renova的活性成分是维甲酸；Differin使用阿达帕林；而Tazorac则使用他扎罗汀。事实上，Renova和Tazorac都已被FDA批准用于治疗皱纹。

视黄醇是一种化妆品成分，当它被皮肤吸收时，它可以成为全反式视黄酸的一种更活跃的形式，使其成为处方选择的化妆品替代品。不同形式的视黄醇，在化妆品中的效力按降序排列，分别是视黄醇、视黄醛(也称为视网膜)、棕榈酸视黄酯、丙酸视黄酯和醋酸视黄酯。

请注意，类维生素A不是去角质剂，尽管许多人认为它们是这样做的。去角质剂，如果酸或者水杨酸，主要作用于皮肤表层，改善其外观、完整性和保护潜力。它们还有助于改善毛孔的功能。相反，类维生素A会影响皮肤下层(真皮层)，在那里产生新的皮肤细胞。类维生素A实际上与正在形成的皮肤细胞进行交流，告诉它正常发育，而不是发育成被太阳晒伤或基因畸形的皮肤细胞。

为什么会对类维生素A对皮肤的影响感到困惑呢？这主要是由于含有类维生素A的产品，甚至是较温和的视黄醇，都会引起刺激和炎症，导致皮肤变得片状和干燥。这种脱皮和干燥不是去角质，也不是一个理想的或有利的结果。如果类维甲酸导致你的皮肤持续干燥和剥落，这是一个问题，你应该避免使用含有它的产品，减少使用频率，或者考虑使用效力较低的类维甲酸产品。

尽管类维生素A对皮肤有重要的作用，但不要指望它们能“消除”皱纹。这是因为，虽然改善令人印象深刻，皮肤细胞整体功能的改善是显著的，但它既不引人注目，也不优于手术或医疗美容矫正程序。然而，如果皮肤细胞能够以更健康的形式和形状产生，皮肤表面将有一个更光滑的外观，皮肤细胞将以更正常的方式完成它们的工作，皮肤的保护外层将保持完整，增强皮肤的愈合反应，等等。从本质上讲，皮肤的行为和外观(在某种程度上)会像它被太阳损伤之前那样。

但如果不使用防晒品，就算效果再明显，类维生素A也将是无用的，如果你不涂防晒霜，皮肤将容易受到更多的伤害。不使用有效的防晒剂，没有哪一种抗皱霜——就算是FDA认可的——可以真正抗皱，皮肤遭受的伤害反而日积月累。

类维生素A、果酸和水杨酸产品的共同点是，一旦你停止使用它们，你的皮肤会恢复到原来的样子。这些产品不会产生永久性的变化。光滑的外表只在你使用它们的时候才会持续下去。然而，当一起使用时，从长远来看，它们是对抗皱纹和痤疮的强大武器。

# 防晒霜

不管一年中的什么时候，你住在哪里，你的肤色，或者你在阳光下呆的时间，防晒霜都应该是你早晨护肤程序的重要组成部分。只要在阳光下晒几分钟，也就是走到车上或办公室的时间，就会开始受到阳光的伤害。随着时间的推移，这可能会导致严重的皱纹，即使你不经常晒黑。

# 润肤霜(它们不是你想的那样)

我希望我能找到另一个词来形容这一步，但我没有，而且它可能只会使事情变得更复杂。事实上，并不是每个人都需要“润肤霜”，但每个人都需要每天在皮肤上添加抗氧化剂、与皮肤相同的成分和细胞交流成分，以尽可能地保持和实现他们想要的皮肤。这最后一个护肤步骤的标准术语是保湿霜，但正如我在第八章中解释的那样，这一步不是给皮肤保湿，也不是涂乳液或面霜。这与抗皱产品、护理产品、精华液或提皱产品无关。最后一步是给皮肤提供修复、愈合、创造健康的皮肤细胞、制造健康的胶原蛋白和弹性蛋白以及改善皮肤免疫反应所需的物质。这些成分可分为抗氧化剂、皮肤相同成分和细胞交流成分三大类。无论产品的名称或质地如何，选择含有这些元素的产品对于使任何皮肤功能更正常，看起来尽可能年轻和健康至关重要。

所有类型的皮肤都需要抗氧化剂、与皮肤相同的成分和细胞交流成分。只要这类产品配方合理，并含有一系列关键成分(抗氧化剂、与皮肤相同的成分和细胞沟通成分)，你唯一需要考虑的就是质地，因为除此之外，产品标签上的名字是无关紧要的，而且往往是欺骗性的营销噱头。

在配方良好的产品中，所有“保湿产品”、抗皱产品或类似产品之间唯一的区别就是质地。如果你是干性到非常干性的皮肤，你需要一种含有这些最先进成分的产品，以霜的形式出现，如果你是普通到干性的皮肤，乳液就会很好。如果你的皮肤是正常到轻微干燥或混合性皮肤，轻量的乳液或精华液是你最好的选择。如果你是油性皮肤或有痤疮的皮肤，凝胶或液体爽肤水是一个很好的形式，但你可能也想考虑使用吸油的精华液(不要与粉底液混淆，粉底液通常没有令人印象深刻的配方，提供上述成分类型)。

# 面膜

如果护肤中有一个真正可选的步骤，那就是面膜。无论面膜有什么神奇的特性，没有研究支持面膜含有特殊的泥浆、矿物质、维生素或植物生命的说法。这些奇异的成分包括海藻、火山土、不寻常的泥浆、酶、维生素，以及几乎任何你能想到的东西，所有这些都与一个奇妙的特征相关联，使产品似乎能改变你的皮肤。

举一个关于面膜和泥面膜水疗的疯狂的例子，想想围绕沼泽泥的荒谬主张。根据网站的不同，对这种物质的大量声明从治疗阴道炎到治疗关节炎、痤疮和皱纹不等。根据它在公元前120年被罗马人使用的事实(至少这是几家提供沼泽泥浆治疗的水疗中心提供的信息)，它与古代医学的联系一定有价值。以下是另一家水疗中心将其归功于他们的沼泽泥浆的品质：“作为生物，人体中的原子与自然界中的原子具有内在的亲和力，因此无论沼泽产品是内服还是外服，身体都会自动提取所需的物质来重建秩序与和谐。”首先，如果这是准确的，那么自然界中就没有有毒物质的风险，而这是不正确的。沼泽泥指的是潮湿的土壤，由于土壤的酸性，植物生长能力有限。

还有人声称面膜具有排毒的功效。同样，没有研究表明这是事实，但水疗和化妆品的世界都是稀奇古怪的说法，而不是证据。首先，这些毒素究竟是什么，需要从我们的身体中排除，并被认为是造成这么多皮肤问题？哪里有确切的信息或数据表明哪些毒素需要从体内排出，以及这是如何发生的？如果可以通过敷面膜来“排毒”，那么是什么样的生物或生理过程使其发生呢？毒素是通过皮肤滤出的吗？以某种方式排出体外？每一个问题都足以拆穿化妆品公司的西洋镜。

尽管面膜有很多虚假的说法，但它们对某些皮肤类型仍然有好处。皮肤干燥的人可能会发现润肤面膜舒缓和放松。油性皮肤的人可能会发现具有吸油特性的面膜是有益的。也许这很难相信，但它真的是那么简单！

面膜的设计就是为了偶尔使用。在这方面，它们很像节食或锻炼——偶尔做一下也不会有什么收获。同时，皮肤每天都需要抗氧化剂或抗刺激保护，皮肤屏障修复，或者(对于长痘的人)需要消毒或吸油，这不是一周一次的修复就能解决的。

# 消除皱纹的方法

基础知识：

一天两次：温和的洁面乳(最好是无香味，不添加着色剂)。  
夜间：卸妆水(最好不含香味，不添加着色剂)。  
一天两次：爽肤水含有抗氧化剂、与皮肤相同的成分和细胞交流成分。  
一天一到两次：用果酸或者水杨酸产品去角质。  
白天：SPF15或更高的防晒霜，最好还含有抗氧化剂、与皮肤相同的成分和细胞交流成分。  
夜间：保湿霜或质地适合你皮肤类型的产品，含有抗氧化剂、细胞交流成分和与皮肤相同的成分。

日间或夜间可选：特殊治疗，如维甲酸、视黄醇或含有额外抗氧化剂、皮肤相同成分和细胞交流成分的血清/凝胶。

# 美白

皮肤上的棕色斑点被称为色素沉着、黄褐斑或黄褐斑，它的出现有几个原因。阳光伤害的一个后果是皮肤变色，被称为太阳斑，更通俗地称为肝斑、太阳斑或老年斑。它们肯定与肝脏无关，但它们通常与无保护的阳光照射有关。对于肤色较浅的人来说，太阳慢蛋白会随着时间的推移以小块的棕色雀斑的形式出现。对于肤色较深的女性来说，它们看起来像小块灰色的皮肤，随着时间的推移往往会扩大。

由于服用避孕药、怀孕或雌激素替代疗法，皮肤也会出现棕色或灰白斑块。在这些情况下，变色也被称为妊娠斑。

无论来源如何，问题都是一样的：部位特异性，黑色素生成增加，或色素沉着过度。黑色素是皮肤的色素或着色剂。它是由黑色素合成产生的，这是一个复杂的过程，部分由一种叫做酪氨酸酶的酶控制。

要想减少皮肤变色，有很多产品和成分可供选择。在选择针对这些部位的治疗方法时，最重要的是要意识到需要通过实验来找到适合你的方法。对苯二酚和防晒霜是研究最多、功效证明最多的两种选择，当然没有什么比防晒霜更重要，但这并不会减少你根据自己的喜好或经验选择的其他选择。

另一个需要考虑的重要因素是皮肤中变色色素的深度。如果变色是表面的，那么局部药物和防晒霜可以产生显著的影响。如果变色很大，更深，更明显，那么应该考虑更深入的医疗程序，如激光去除，IPL治疗(强脉冲光)和化学换肤。

同样重要的是要记住，即使你有一个医疗程序来去除或减少皮肤变色的外观，你仍然需要保持防晒，以防止它们复发(并阻止新的出现)。这意味着在使用防晒霜的同时，还要使用其他局部抑制黑色素的产品，如浓度为2%至4%的对苯二酚，处方类维生素A，如维甲酸，浓度为15%至20%的壬二酸，或含有熊果苷和维生素C的产品。

# 维甲酸和视黄醇

与其他治疗相比，维甲酸治疗的效果也要长得多，至少需要6个月或更长时间才能看到改善。因此，维甲酸通常不建议作为皮肤变色的唯一治疗选择，而是与其他有效的局部药物结合使用。尽管维生素A酸不能立即改善肤色，但从细胞生成、胶原蛋白生成、弹性、皮肤质地和真皮厚度的角度来看，它在改善皮肤整体状况方面所起的关键作用是不容忽视的。这就是为什么维生素A与更有效的美白治疗相结合，在对抗晒伤和老化的皮肤方面做出了强有力的贡献。

# 了解干性皮肤——这与水无关

具有讽刺意味的是，皮肤干燥似乎并不是因为缺乏水分。将干性皮肤与正常皮肤或油性皮肤的水分含量进行比较的研究似乎没有发现两者之间的水分含量有统计学上的显著差异。正如之前关于保湿霜的讨论中提到的，过多的水会成为一个问题，因为它会破坏皮肤的细胞间基质，而细胞间基质是保持皮肤细胞相互结合的物质，确保皮肤外层完整光滑。  
人们认为，干燥皮肤的原因是细胞间基质在某种程度上受损或受损，从而造成水分流失。这并不是说皮肤没有足够的水分，而是它没有能力防止水分流失，或者在皮肤细胞中保持适量的水分。当细胞间基质被破坏时，它会损害皮肤的完整性或健康，皮肤不可避免地变得干燥，字面上的撕裂和破裂。

有一些遗传因素会造成皮肤外层变弱或无效，但我们对皮肤所做的一些事情也会导致干燥。也许最大的冒犯是使用干性护肤品，如肥皂、刺激性洗面奶或含有干性或刺激性成分的产品。所有这些都会破坏皮肤的外层，破坏细胞间基质，导致皮肤干燥。在护肤品中，最有害的成分是酒精、金缕梅、香精、樟脑、薄荷醇、柑橘和薄荷。

天气以及我们给家里、汽车和工作场所供暖和制冷的方式也是造成或恶化皮肤干燥的原因。长期暴露在干旱环境中，以及干燥加热器或空调产生的空气冲击波，也会破坏或损害皮肤的外层和细胞间基质。在家里安装一个加湿器，首先可以防止外部因素导致皮肤干燥，这是一个非常不同的世界。

无保护的阳光照射是另一个损害皮肤外层的因素。阳光损伤会导致细胞生成异常，导致皮肤外层畸形。在这种情况下，皮肤细胞之间的粘附性很差，结果是新形成的皮肤表面持续不健康，无法提供可靠的保护。

去除受损的皮肤外层也会对皮肤表面的健康和外观产生很大的影响。果酸、水杨酸和美容皮肤重塑手术都能很好地解决这个问题。维甲酸在促进细胞生成方面也有帮助。

更年期和绝经期也是导致皮肤干燥的因素之一。雌激素通过增加皮肤中的粘多糖和透明质酸来维持皮肤的水分含量，帮助维持皮肤外层的功能。雌激素的减少也会降低皮肤的脂质含量，从而消除皮肤对干燥的天然保护。

# 太多的水可能是个问题

虽然化妆品公司喜欢吹嘘他们的产品能给你的皮肤注入多少水分，但事实证明这可能不是一件好事，因为太多的水对干燥的皮肤特别硬。过度补水确实是一个问题，那些吹嘘能使皮肤细胞含水量增加180%的产品可能弊大于利。这个观点并不新鲜，而且在化妆品和盥洗用品杂志(2000年5月，第18页)的一篇文章中得到了支持。这篇文章回顾了洛登和迈巴赫合著的《干性皮肤和保湿剂，化学和功能》一书。这本书中给评论家留下深刻印象的一点是“长时间接触水并不是无害的”。强烈的皮炎可以发生简单的长时间接触水....水本身也会破坏SC(角质层，皮肤的外层)....”他们的研究表明，水可以直接破坏屏障脂质(一种保护皮肤表面的物质，类似于用强力清洁剂清洗皮肤时破坏皮肤的方式)。这意味着水可以分解将皮肤细胞结合在一起的物质，实际上以与强效清洁剂相同的方式降解皮肤。(注：化妆品和盥洗用品杂志是化妆品行业的杂志，读者包括化妆品高管、配方师和包装公司。)另一篇发表在《接触性皮炎》(1999年12月，第311-314页)上的文章指出：“水是一种皮肤刺激物，因为它(无处不在)，所以值得注意....在职业皮肤病学中，水作为皮肤刺激物的重要性尤其受到重视。封闭实验证实了水的刺激性；封闭腔室或水浸贴片的闭塞已被证明会产生临床和组织病理学炎症。经皮失水增加所显示的功能损伤也已被证实....然而，要弄清水诱发刺激的风险因素和机制，还有很多工作要做。”这意味着那些皮肤干燥的人应该避免泡在浴缸里或长时间淋浴。水是很好的，但它可能会过量，最终导致更多的问题。

# 饮水

对于那些皮肤干燥的人来说，如果每天喝八杯水或更多的水就能预防或改变皮肤干燥，这不是很好吗？喝水对身体健康当然很重要，但这并不意味着可以摆脱干燥的皮肤。如果只喝水就能消除皮肤干燥，那就没有人会有皮肤干燥了！试图过量饮水总是伴随着几乎立即需要去洗手间，在那里多余的水很快被排除。因此，即使多余的水分可以被输送到皮肤细胞，它也永远没有机会到达那里。

# 干燥皮肤的战斗计划

使用配方良好的润肤霜和温和的清洁产品，干燥的皮肤确实会有所改善，感觉好多了，干燥的空气也不会接触到皮肤。这里有一些实用的建议，可以帮助你的皮肤不再干燥：

如果你可以在家里、卧室或工作场所安装加湿器，那就这样做吧。你也可以把浴缸装满水，让它静置。这将使空气中充满冬天急需的水分。令人惊讶的是，这对皮肤是多么有益。

从头到脚使用温和的洗面奶。刺激性的或干燥的肥皂或洗面奶会造成皮肤干燥或使情况更糟。

避免长时间将皮肤浸泡在水中。这包括长时间洗澡。

晚上，使用有效的果酸或者水杨酸产品。这对干燥的脚、腿、胳膊和脸都很好！你可能需要通过实验来了解使用这类产品的频率，但为了摆脱干燥和晒伤皮肤的不健康堆积，去角质是必不可少的。

早晨，涂抹防晒系数为SPF15或更高的润肤霜是必不可少的，它含有保护UVA的成分：阿伏苯酮(丁基甲氧基二苯乙基甲烷)、天来施、麦素宁滤光环、二氧化钛或氧化锌。

晚上用含有植物油、与皮肤相同的成分、抗氧化剂和细胞交流成分的润肤霜会有很大帮助。

对于非常干燥的皮肤，在你的夜间保湿霜上涂一层橄榄油或其他植物油，如红花、杏仁或菜籽油，作为额外的治疗。

# 痤疮的解决方案

最基本的：

一天两次：温和的洗面奶(刺激和干燥的产品会损害皮肤的愈合能力，刺激油脂的产生，增加皮肤上引起痤疮的细菌)。  
晚上：卸妆。  
一天两次：爽肤水(可选)。  
每天一到两次：用不含酒精或薄荷醇等刺激性成分的BHA(水杨酸)凝胶或液体去角质。  
每天一到两次：使用非处方或处方抗菌产品(最好是杀菌凝胶、杀菌液或杀菌精华)。  
每天一到两次：使用类维生素A，如Differen、Retin-A、Renova、Tazorac、Avita、Aberela或Atralin等(或它们的通用产品)。

白天：用粉底或粉底涂防晒霜，以减少涂抹在皮肤上的产品数量。  
夜间：在眼睛、脸颊或前额等干燥部位，使用凝胶或乳液形式的保湿霜，其中含有抗氧化剂、细胞交流成分和与皮肤相同的成分。

# 了解痤疮

这是没有办法的：许多女性在生命的某个阶段遭受的最令人担忧和普遍的皮肤护理问题之一是不同程度的痤疮。无论是黑头、白头(不含脓液、不肿不红的硬白色肿块)、丘疹(不含脓液的红肿凸起肿块)还是脓疱(含脓液的红肿凸起肿块)，痤疮都是常见的皮肤缺陷。“大约95%的人在一生中的某个时候都会患痤疮。”这种常见疾病的形式从轻微到严重不等，有时会造成大面积的疤痕，通常发生在11岁到50岁之间。

无论你的年龄、性别、肤色或种族如何，导致痤疮的原因都是一样的。因此，如果你想要赢得这场战斗，有一些基本的战斗爆发是必不可少的。要制定一个行动计划——这确实需要一个有组织的行动计划和实验——放下所有持久的、普遍的、但不准确的关于雀斑的信息，转而学习真正能帮助你皮肤的东西是很重要的。如果你不知道你要对抗的是什么，你就不能做出明智的选择！如果你不了解你所有的选择，不关注什么能起作用，什么不能，你最终会让情况变得比开始时更糟，或者找到暂时的缓解，但却让问题一次又一次地出现。

首先，你需要破除关于治疗痤疮的四个主要误区，因为它们不仅不能预防或消除痘痘，还会导致一系列额外的皮肤问题。

第一个误区是痤疮可以风干。只有水可以被风干，痤疮和潮湿没有关系，皮肤细胞中含有水分，若将皮肤风干其实是在赶走细胞中的水分，一旦皮肤干涸了，细胞间质(皮肤的保护层)也将受损，毛孔里细菌的数目会增加，皮肤也会变得紧绷脱皮，这样不但无法停止痤疮的产生，反而会造成另一种灾难。正确的观念是，油脂分泌会使痤疮恶化，因此必须控制油脂的分泌或吸收过多的油脂，而吸取过多的油脂和风干皮肤是两回事。试图风干痤疮会让痤疮看起来小一些，但这样做只会延缓痤疮的愈合，让皮肤更加紧绷基至造成脱皮，反而于事无补。

第二个误解是，痤疮是由肮脏的皮肤引起的。不幸的是，这种错误的想法会导致用肥皂和强力清洁剂过度清洁面部。这只会增加刺激和干燥的风险，而无助于防止痤疮。不仅如此，洗面奶和肥皂中的成分使它们保持坚硬的固体，会堵塞毛孔，实际上会导致痘痘。事实是，温和的清洁和全面温和的皮肤护理是控制痘痘的关键。

第三个误区是你可以发现痤疮。你可以用基于水杨酸(BHA)的产品或基于过氧化苯甲酰的产品来减少痤疮的红肿，但用这种方式治疗痤疮是一个坏主意。对于大多数类型的痤疮(除了那些由化妆品的直接反应或其他局部刺激或敏感反应造成的痤疮)，当它出现在皮肤表面时，它至少已经形成了两到三周。毛孔中的状况需要一段时间来消除痤疮。只处理你看到的痤疮意味着你会忽略在形成过程中的痤疮。

第四个误区是，酒精、薄荷醇、薄荷、桉树或柠檬等成分对祛痘有任何好处。如果有的话，这些成分不仅会破坏皮肤的屏障，从而抑制愈合，而且还会产生刺激，刺激会导致油脂分泌增加。这是因为皮肤上的压力感应神经末梢增加了皮脂腺的油脂分泌。

所有皮肤类型都需要避免不必要的刺激，但当痤疮出现时，这条规则就更加可怕了。

# 是什么导致了痤疮？

问题的核心是痤疮是一种炎症紊乱。一系列生理触发因素之间的相互作用会产生红肿，最终形成痤疮。了解如何阻止这一系列事件的发生，以及减少炎症，将让你开始创建一个成功的皮肤护理程序。  
导致雀斑形成的五个主要因素(和一个次要因素)是：  
1. 激素活动(主要是雄激素，雄性激素)  
2. 皮脂腺分泌过多油脂(油脂腺是控制油脂分泌的活性雄激素的重要形成部位)  
3. 死皮脱落皮肤表面和毛孔内的死皮细胞不规则或过度脱落  
4. 毛孔里的细菌堆积  
5. 刺激  
6. 对化妆品、特定食物(很少)或药物产生过敏反应。

从根本上说，痤疮是这样产生的：在油腺内，一种叫做痤疮丙酸杆菌(或痤疮丙酸杆菌)找到了一个完美的生长环境。死皮油脂腺中的细胞和多余的油脂正好提供了痤疮所需的条件茁壮成长。由于皮脂的充足供应，痤疮芽孢杆菌开始繁殖，这引起刺激和炎症。这就是为什么大多数痤疮都是红肿的。

每个毛囊都是从皮脂腺生长而来的，皮脂腺分泌一种油性的、坚硬的蜡状物，叫做皮脂。油腺和毛囊共有的结构被称为毛囊导管或单位，更通俗的说法是毛孔。当一切顺利时，皮脂顺利地离开毛孔，不知不觉地融化在皮肤表面，帮助皮肤表面保持湿润和光滑。当事情进展不顺利时，比如毛孔被皮脂和死皮细胞堵塞，细菌横行，就会产生粉刺。多余的皮脂主要是由荷尔蒙活动产生的。

当产生过多的油脂时，它会与皮肤表面的死皮细胞、毛孔内壁脱落不良的皮肤细胞以及毛囊里的小块毛屑混合在一起。皮脂、死皮细胞和小块头发的结合会堵塞从毛囊/油腺流出的通道，造成相当大的堵塞。现在你有麻烦了。

当你的身体分泌过多的油脂，皮肤表面或毛孔内的死皮细胞不能正常脱落时，它们就会联合起来阻塞毛孔的出口。所有多余的油脂和死皮细胞凝固成一种柔软的白色物质，堵塞毛孔。如果毛孔表面被皮肤覆盖，则称为白头(粟粒)。如果毛孔是开放的，没有任何皮肤覆盖，堵塞的顶部暴露在空气中，并因氧化而变黑，导致黑头。

当痤疮杆菌开始在耳塞内生长时，白头粉刺和黑头粉刺就会变成丘疹，引起刺激和炎症。最后，炎症和多余的油脂会导致油脂腺壁破裂，将油脂、细胞碎片、细菌等物质泄漏到周围的皮肤组织中。然后，身体的免疫系统会做出反应，将淋巴送到发炎的部位来帮助修复(并引起肿胀)，现在你就长了一个痘痘。

# 为什么会长痤疮？

为什么是我的皮肤？为什么又出现了痤疮或黑头？为什么我不能拥有光滑无毛孔的皮肤？为什么是我？相信我，我知道这种感觉。

为什么在二十八岁或四十八岁的时候，你突然有了痤疮？为什么你从14岁起就一直困扰着你的雀斑和油性皮肤，到35岁时更严重了？为什么在40岁的时候，你的黑头和痘痘还没完没了，不管你怎么做都不会消失，而且你什么都做过了？为什么当你18岁的时候，你已经尝试了口服抗生素、全反维生素A酸、硫磺面膜、局部抗生素和所有你能想到的美容护肤程序，你仍然有痤疮？这些都是很好的问题，我也很理解。

不管你多大年纪，长痘和油性皮肤都令人心烦，任何人都可能成为受害者！所有这些情况的罪魁祸首都是荷尔蒙，因为荷尔蒙是影响油脂产量的因素，而且荷尔蒙的水平在生命的不同时期会波动。

痤疮在青春期是最普遍的。统计数据显示，四分之三的青少年都有长痘和各种痤疮的问题。当你考虑到青春期是一个巨大的荷尔蒙变化的时期，刺激皮脂腺和增加皮脂分泌，这反过来又增加了痘痘的机会，这就不足为奇了。但是粉刺可以发生在任何年龄。超过40%的女性会经历某种形式的痤疮。

任何可以提高激素水平的因素——压力、月经周期、怀孕、避孕药或某些药物，如皮质类固醇和锂剂——都可以作为触发因素。特定的食物并不会导致痘痘，但个体可能对特定的食物过敏，这可能会导致痘痘。还有人猜测，含有激素添加剂的食物(特别是家禽和牛肉)、食物中的碘(贝类)或牙膏中的氟化物可能会加重雀斑。

毫无疑问，激素活动是油性皮肤和长痘的主要原因。当荷尔蒙分泌过多时，皮肤上会出现痤疮，但荷尔蒙本身并不足以造成这种恼人的皮肤疾病。由于一些未知的原因，油腺出了问题，阻碍了油的自然流动。关于痤疮成因的理论一般都集中在遗传易感性上，这种易感性要么造成了有缺陷的油脂腺，要么造成了不能正常脱落的毛孔内衬故障，要么造成了油脂(皮脂)本身在某种程度上不正常(太厚或对皮肤有刺激性)。在现实生活中，如果你想减少长痘的几率，你必须解决大多数问题，如果不是全部的话。

关于为什么有些人的痤疮比其他人更严重，有很多理论。一些人认为这是男性荷尔蒙水平的增加，而另一些人则认为是油脂腺的遗传异常造成的。对痤疮的过敏也可以解释痤疮严重程度的巨大差异

甚至有研究表明，油腺的脂肪酸成分可能是罪魁祸首。最有可能的是，所有这些因素的结合导致了轻度和严重痘痘之间的差异，所以最好的方法是逐一处理，通过实验消除问题的根源。

# 你能做什么

有效的痤疮治疗通过减少油脂的产生，消除皮肤表面和毛孔中的皮肤细胞堆积，并杀死首先引起炎症的细菌，痤疮杆菌。这就是为什么祛斑的最佳方法是双重的，既要局部(你涂在皮肤上的东西，无论是非处方药还是处方药)，也要全身性(解决油脂分泌和细菌生长问题的处方口服药物)。

# 外用药物

1.用不含堵塞毛孔或刺激皮肤成分的水溶性洁面乳轻轻清洁皮肤。这有助于减少进一步的刺激和发红，并减少皮肤表面神经末梢引发的油脂分泌，否则会使情况变得更糟。  
2.去除死皮细胞，促进皮肤表面和毛孔内的健康皮肤细胞更新，帮助皮肤更正常地脱落。  
3.吸收或减少多余的油脂，减少毛孔堵塞和扩大的主要原因。  
4.杀死引起痘疹、炎症、红肿和肿胀的细菌(痤疮杆菌)。  
局部类维甲酸(全维甲酸、他索拉克、维他达、普通维甲酸、异维甲酸)使细胞功能正常化，使毛孔正常运作。  
5.激光治疗。

# 你不该做的事

不要使用刺激性或刺激性的护肤品。在这本书中，我讨论了所有皮肤类型都需要温和的清洁。尽管有研究支持，但油性皮肤或有痤疮皮肤的人尤其难以相信这个概念，因为真正清洁皮肤的欲望几乎是不可抗拒的。然而，在第四届国际化妆品功效研讨会论文集(1999年5月10日至12日，题为“清洁在痤疮治疗方案中的作用”)上发表的一篇论文得出结论，52%的情况下，当与过氧化苯甲酰一起使用时，保湿洗面奶在减少粉刺、丘疹和脓疱方面效果更好。相比之下，这种温和的洗面奶比肥皂或单独的过氧化苯甲酰洗面奶更有效。

最令人沮丧的是，市场上的许多痤疮产品实际上会使痘痘变得更严重，或者导致比你开始使用时更多的皮肤问题。祛痘产品通常含有刺激性表面活性剂和过度磨砂颗粒，以及酒精、薄荷醇、薄荷、樟脑、桉树油、柠檬油或葡萄柚油等成分。所有这些成分都极具刺激性，由此产生的刺激会损害皮肤愈合或对抗细菌的能力，并引发油脂的产生。

让所有这些标准的、有害的“祛斑”成分变得更糟的是，它们并没有减少任何导致痘痘的因素。它们不能消毒，不能减少油脂分泌，不能影响荷尔蒙活动，也不能帮助去角质。相反，它们杀死的皮肤细胞比必要的要多，这会进一步堵塞毛孔，造成皮肤干燥，引起刺激，使皮肤更红。顾名思义，痤疮已经发炎、变红、变肿了，所以使用会让它更发炎、变红、变肿的成分是没有任何意义的。

含有刺激性成分的护肤品，如面膜、收敛剂、爽肤水和磨砂膏(也含有蜡)，都是大禁忌。这些都会伤害皮肤，加重痤疮。如果一个产品刺激皮肤，如果它刺痛或灼伤，它是没有帮助的。刺激不仅会刺激皮肤分泌油脂，促进皮肤发红、肿胀和干燥，还会在你已经试图处理的痘痘上增加小的、像皮疹一样的丘疹。

香皂和洁面乳经常被推荐用于治疗痤疮，但它们都含有会堵塞毛孔的成分。肥皂含有油脂，洗面皂含有其他重质蜡基增稠剂，会堵塞毛孔。令人震惊的是，高pH值肥皂和洗面奶(pH值为8或更高)实际上会增加毛孔中细菌的存在！所有这些都使毛孔内部的情况变得更糟，再次大大增加了长痘的风险。

过度挤压、抠、挖、刮或戳痘痘可能很难抗拒，你可能认为它会加速愈合，但实际上它会给你带来更多的问题。结痂和不断的损伤只会增加结疤的几率。温柔地挤压去除痤疮并没有什么错，但除非你非常小心，否则你会产生比开始时更多的问题。

许多女性认为她们可以用热敷来消除粉刺。实际上，热敷会灼伤皮肤，严重损害皮肤；高温会导致更多的红肿；而且整个过程也会使毛孔破裂，增加更多痘痘的可能性。蒸脸或用热水也是如此。热水会烫伤皮肤，损害皮肤愈合和对抗细菌的能力。温热的水是你需要帮助舒缓皮肤和平静下来的。使用温水和温和的水溶性洁面乳，不要擦掉化妆品。擦拭和摩擦会使刺激更严重，也会使皮肤下垂，引起皱纹。

注意，你正在挣扎的痘痘并不是护发产品涂在脸上的结果。发胶、摩丝、发胶和其他造型产品含有聚合物(类似塑料的成膜成分)，会堵塞毛孔，导致粉刺。如果你经常使用润发油或发蜡，要特别小心。

不要抽烟。《英国皮肤病学杂志》(2001年7月，第100-104页)的一项研究得出结论：“根据多重逻辑回归分析，经常吸烟的人患痤疮的比例(40.8%)明显高于不吸烟的人(25.2%)。”痤疮患病率与每日吸烟数量之间存在显著的线性关系。此外，通过线性回归分析，痤疮严重程度与每日卷烟消费量之间存在显著的剂量依赖关系在临床上，吸烟是导致痤疮患病率和严重程度的重要因素。”

# 对抗痤疮的必备武器

以下每个产品和产品类别都反映了最先进的痤疮，痤疮和黑头的治疗方法。如何将它们组合在一起，将在上面的“基础”部分中讨论。

下面描述的所有产品都能解决导致粉刺的每个因素。这些是减少油脂分泌、消毒皮肤、改善去角质和控制激素活动的最佳选择，也是治疗雀斑的潜在方法。找到适合你的组合是第一个目标，然后你必须专注于完成所有步骤并始终如一地执行它们。

温和的清洁是第一步。我已经详细阐述了温和清洁的必要性，但让我再说一遍，以增加强调。使用水溶性洁面乳轻轻地清洁你的皮肤，不会刺激油脂腺，增加红肿，或造成干燥。这一步是任何护肤程序的标准步骤，因为它会立即改变皮肤的外观和感觉，对减少长痘至关重要。一旦你停止使用干燥、刺激、堵塞毛孔的肥皂或洁面皂，你就会意识到，当你的皮肤不再干燥和刺激时，你的皮肤感觉是多么的好，你再也不会重蹈覆辙了。只要确定你选择的水溶性洗面奶不含刺激性成分，也不会使皮肤干燥。使用含有去角质剂、局部消毒剂或吸油成分的洗面奶并不是最好的选择，因为有效成分在对皮肤产生影响之前就会被冲走。把这些食材留到下一个步骤。

其次是杀死引起痤疮的细菌。消毒皮肤的方法并不多。酒精(在适当的浓度下使用)和硫是很好的消毒剂，但它们过于干燥和刺激，带来的问题比它们带来的好处要多，而且会产生更多的痘痘。植物衍生的消毒剂，如茶树油(千层油)是一种选择，但目前还没有销售的产品含有足够高的浓度来可靠地杀死细菌。过氧化苯甲酰仍然是最好的非处方消毒剂，非处方浓度为2.5%，5%和10%。

如果过氧化苯甲酰无效，局部抗生素或局部抗生素结合过氧化苯甲酰由医生处方是很好的选择。如果你去看医生，他们可能会选择的典型治疗方法之一是开一种口服抗生素，从内部杀死顽固的、引起粉刺的细菌。然而，由于全身问题和耐药细菌的问题，口服抗生素应该是最后的手段。口服抗生素确实可以杀死引起粉刺的细菌，但它们也会杀死体内的有益细菌，导致酵母菌感染和胃部问题。此外，你体内的痤疮杆菌可以在短时间内产生抗药性，使你正在服用的抗生素失效，然后你必须继续服用下一种抗生素，这减少了你的抗生素选择，如果你需要它们来治疗严重的疾病。

第三是去角质。因为痤疮发生在毛孔内部，与油脂分泌有关，所以1%至2%水杨酸(-羟基酸-BHA)的有效产品是去角质的关键非处方起点。水杨酸是脂溶性的，这意味着它可以通过油脂去角质，所以它可以进入毛孔，去角质毛孔细胞内壁，改善毛孔形状，而且它非常温和。我建议在凝胶、液体或极轻的洗剂配方中使用BHA，因为这些配方不太可能含有蜡状增稠剂或堵塞毛孔的润肤剂。果酸(AHAs)可以帮助表面去角质，但它们不能影响毛孔内壁，这是解决粉刺的根本原因之一所必需的。磨砂膏是额外去角质的一种选择，但因为它们通常是厚厚的配方，这些成分会堵塞毛孔，所以含有温和清洁剂的毛巾可以提供同样的效果，而不需要添加任何有问题的成分。

用类维生素A改善细胞生成也很有帮助。维甲酸或其他维生素A处方衍生物，如在Differin中发现的，是促进健康细胞生长的处方选择，可以改变毛孔的形状，允许正常的油脂流动。这种改进可以消除允许缺陷发展的环境。

吸收或控制多余的油是另一个需要考虑的问题。粘土面膜是一种吸收油脂的选择，只要它们不含刺激性成分。使用镁乳作为面膜是一种简单有效的吸收油脂的方法。避孕药和激素阻滞剂也可以平衡荷尔蒙，减少或消除多余的油脂生产的来源。

当所有这些方法都失败了，也就是说你的痘痘在尝试了这些非处方药和处方药后仍然存在，那么你仍然可以尝试光动力疗法或Accutane。Accutane是唯一一种可以治愈痤疮的药物，也是治疗痤疮的最后一种选择，因为它有严重的副作用，特别是如果女性在使用它的时候怀孕了。

# 去角质剂：水杨酸与果酸

被称为-羟基酸(BHA)的水杨酸可以作为治疗所有皮肤类型痘痘的明智的起点。这是一种多功能成分，可以解决许多引起皮肤痤疮的系统性原因。几十年来，皮肤科医生一直在开水杨酸的处方，因为它是一种有效的角质溶解(去角质)剂。然而，除了水杨酸令人难以置信的帮助去角质的特性，它可以做更多。水杨酸是阿司匹林的衍生物(两者都是水杨酸盐——阿司匹林的学名是乙酰水杨酸)，因此它也有抗炎的作用。结合去角质和减少刺激对皮肤有很多好处，特别是对那些与痘痘作斗争的人。减少或消除红肿的痤疮可以帮助皮肤愈合，防止疤痕，并减少进一步爆发的机会。

防止毛孔堵塞是防止痤疮的关键。实现这一目标的一种方法是改善毛孔内衬的形状。毛孔的内衬是由皮肤细胞(上皮组织)组成的，这些细胞会变厚和变形，阻止油从毛孔中自然流出。要对毛孔内壁起作用，必须去除毛孔内部的角质，去除多余的皮肤细胞。果酸(AHAs)等去角质产品或机械磨砂膏对容易出现痤疮的皮肤有局限性，因为它们无法渗透到毛孔内部。果酸是水溶性的，不能通过油。机械磨砂膏的颗粒尺寸太大，对皮肤表面以下没有任何影响，尽管它们可以使表面更光滑。水杨酸是完美的答案。它是一种有效的去角质剂，它是脂溶性的(所以它毫不费力地渗透到毛孔里)，它是一种抗炎剂，所以它实际上可以减少刺激，肿胀和发红。

水杨酸治疗痘痘的另一个值得注意的方面是它具有抗菌特性。这意味着它可以有效地杀死导致痤疮的细菌。总之，所有这些特性意味着水杨酸是对抗痤疮原因的更多功能成分之一。

虽然这听起来很奇妙，但水杨酸是一种难以购买的产品。浓度必须至少为0.5%，但1%至2%的效果要好得多。此外，配方的pH值也是一个关键因素。为了使水杨酸在皮肤上起到去角质的作用，它必须在pH值为3到4的配方中；如果不是，它就失去了去角质的能力。此外，产品不得含有任何刺激性成分。配方良好的水杨酸产品确实存在，一旦你找到了合适的产品，它可以成为你对抗雀斑的成功计划的一部分。

# 挤痤疮

这不是一个美好的话题，但这是生活和人性的事实，仅仅留下痤疮或黑头几乎是不可能的。幸运的是，轻轻地去除黑头或痤疮，轻轻挤压实际上可以帮助皮肤。去除黑头或粉刺内的东西可以减轻压力，减少进一步的伤害。是的，挤压可能对皮肤有害，但挤压的方式决定了你是否造成伤害。如果你过度挤压、掐皮肤、用指甲刮皮肤，或者用力过猛，你绝对是弊大于利。温柔是关键字，如果方法得当，用最小的压力挤压是最好的(如果不是唯一的)清洁黑头或痤疮的方法。

虽然我从不推荐蒸脸(热会过度刺激油脂分泌，导致蜘蛛静脉表面，并产生刺激)，但在脸上进行温和或轻微的热敷可以帮助软化黑头或痤疮，使其更容易去除。首先，用水溶性洗面奶洗脸，拍干皮肤，然后在脸上放一块微温的湿布，大约10到15分钟。完成后，再次拍干皮肤。在每根手指上用纸巾敷一层，防止皮肤滑落和撕裂，均匀、轻柔地按压痤疮区域两侧，轻轻地向下按压，然后向上按压患处。只做一两次。如果什么都没有发生，那就意味着痤疮无法去除，继续会挫伤皮肤，有可能使感染或病变恶化，并造成疤痕。再次强调，只使用温和的压力，用手指周围的纸巾保护皮肤，不要过度按压。

一定要在完成后使用水杨酸或过氧化苯甲酰溶液来舒缓皮肤并减少炎症。每周去除黑头或黑斑的次数不要超过一两次，否则会引起太大的刺激。

# 妙鼻贴

妙鼻贴是用来去除黑头粉刺的，和创可贴一样，都是在一层布料上加上粘胶。使用方法是贴在鼻子上，等粘胶干掉后再撕掉，于是有一些黑头粉刺和部分皮肤也跟着被撕掉。事实上这样的产品并没有什么独到之处，效果也不太好。妙鼻贴主要含有和发胶一样的成分，如果使用正确，就可以去除黑头粉刺的表面部分，所以刚使用的时候，人们会真的被清出来的东西吓一跳。

很不幸的是，真正的问题仍然在毛孔深处，其实我更担心的是妙鼻贴造成的皮肤刺激。包装上也警告消费者，不可以使用在鼻子、下巴、额头以外的部位，皮肤发炎红肿、晒伤、过度干燥的时候也不能使用，警告中另外还提到，撕下来的时候会很痛，所以必须先用水沾湿。

尽管有这样的警告，但我相信大部分的人会在任何长痤疮的部位使用妙鼻贴，以妙鼻贴作用的方式，绝对会伤害皮肤。如果同时使用外用维生素A 酸、果酸、水杨酸或口服维生素A酸，或先天皮肤很薄，或有酒糟性皮肤炎、干癣、脂溢性皮炎等问题，那使用妙鼻贴就更不安全了。

# 解决黑头的方法

最基本的：  
一天两次：温和的洗面奶。  
晚上：卸妆。  
每天两次：富含抗氧化剂、皮肤相同成分和细胞交流成分的爽肤水。  
每天一到两次：用不含酒精或薄荷醇等刺激性成分的BHA(水杨酸)凝胶或液体去角质。  
每天一次或两次：使用类维生素A(例如Differen、Retin-A、Renova、Tazorac、Avita、Aberela、Atralin)  
白天：在粉底或粉底中涂抹防晒霜，以减少涂抹在皮肤上的次数。  
夜间：在眼睛、脸颊或前额等干燥部位，使用凝胶或乳液形式的保湿霜，其中含有抗氧化剂、细胞交流成分和与皮肤相同的成分。

# 与黑头和毛孔粗大作斗争

一般来说，处理黑头和毛孔粗大的过程与处理容易产生粉刺的皮肤的方法相当相似，尽管如果痘痘没有出现，你不需要局部使用抗生素和抗菌剂。细菌与黑头的形成无关。

我理解与黑头作斗争的挫败感。阴险和刺眼，黑头使皮肤看起来斑驳和不干净。关于黑头(通常伴随着油性皮肤)和白头(通常伴随着干性皮肤)的真相是很难接受的。真相是什么？事实是他们很难摆脱。要想战胜毛孔堵塞是很难的！然而，因为只有少数几种选择来处理这种恼人的皮肤疾病，所以解释起来相对简单。

正常运作的毛孔产生正常数量的皮脂(油)，并容易将油分配到皮肤表面。激素，几乎完全，调节皮脂产生的数量。当正常数量的油脂产生时，它会毫不费力地通过毛孔到达皮肤表面，在那里它会融化成一层不易察觉的薄膜，在面部形成一道保护屏障。

荷尔蒙会导致分泌过多的油脂，或者皮肤细胞会阻碍油脂的排出，或者当你的毛孔畸形时，毛孔中的油脂会被堵塞，然后形成黑头或白头。进一步加剧这些情况的是护肤品或化妆品在毛孔中的堆积，它们与皮肤细胞混合在一起，会被毛孔中的粘性皮脂所困。当皮脂和皮肤细胞位于没有被皮肤覆盖的毛孔中时，它们暴露在空气中，这会导致皮脂和皮肤细胞氧化并变黑。如果皮脂和皮肤细胞位于被皮肤覆盖的毛孔中，它们不会暴露在空气中，保持清洁，在皮肤下形成轻微的白色肿块。

这一切的背后主要是一种遗传倾向，伴随着正确的条件(如上所述)，随机发生在我们脸上数千个毛孔中的任何一个。更不用说我们使用的化妆品中可能接触到的5万多种化妆品成分的未知反应了。

除了避免使用过于润肤的产品(即厚厚的或油腻的面霜)，不使用不需要的保湿霜，不使用干燥或刺激性产品外，处理白头和黑头的基本护肤需求是：

温和的水溶性清洁剂(避免使用肥皂)。使肥皂保持固体的成分会堵塞毛孔，刺激会导致皮肤细胞在准备好之前剥落并积聚在毛孔中。事实上，要找到一款不温和的洗面奶越来越难了。但是要小心那些过于柔软的洗面奶，会在皮肤上留下一层油腻的膜，这可能会导致更多的问题。

使用水杨酸凝胶或液体，没有外来的刺激成分，去角质的皮肤。温和地去角质既可以去除面部表面多余的皮肤细胞(这样它们就不会堆积在毛孔里)，也可以去除毛孔内部的角质(改善毛孔的形状，让油脂更均匀地流过毛孔)。请记住，毛孔的内部结构本身是由皮肤细胞组成的，这些细胞会堆积起来，形成一个狭窄的形状，不允许自然的油脂流动。但不要对这一步忘乎所以。去除太多的皮肤细胞(过度)会引起问题并伤害皮肤。当你试图消除黑头或白头时，去角质对干性和油性皮肤都是必不可少的。唯一的区别是，皮肤干燥的人会想要一种更保湿的去角质产品。去除毛孔内和皮肤表面角质的最佳选择是水杨酸(-羟基酸-BHA)乳液、凝胶或液体。水杨酸可以穿透毛孔，帮助改善毛孔内衬的形状，使油脂畅通无阻地流动。

吸收多余的油脂。这一步更适合油性皮肤。对于那些有白头(粟粒)和皮肤干燥的人来说，这真的不是一个选择，因为粟粒的问题与多余的油脂关系不大，更多的是与毛孔中的油脂有关。粘土面膜是一种选择，只要它们不含有其他刺激性成分。化妆品公司还提供一些以硅为基础的吸油产品，用于化妆；女性对此褒贬不一，但值得一试。

促进角质细胞生成可以帮助毛孔功能更正常。所有皮肤类型都需要考虑的有效产品是维甲酸(Retin-A、Tazorac、Avita、Renova以及Differin)。它们可以单独使用，也可以与BHA产品一起使用。研究已经明确表明，Retin-A、Renova和Differin对毛孔功能有积极的影响，这些产品应该考虑用于非常顽固的情况或黑头伴随着痘痘的情况。

对于那些有油性皮肤问题的人来说，某些低剂量的避孕药可能是降低激素水平的一种选择，这种激素会产生过多的油脂，而这正是问题的根源。而且，当所有这些都失败时，可以考虑使用Accutane。要知道，许多医生不愿意为“仅仅”油性皮肤和黑头开Accutane。

使用妙鼻贴可以使黑头看起来不那么明显，但前提是要严格遵守盒子上的说明，而且不要过度使用。妙鼻贴无法影响毛孔的功能。美容师和美容师可以在不损伤皮肤的情况下去除黑头，但这需要娴熟的技巧。

对于所有皮肤类型，果酸或者水杨酸换肤、微晶磨皮和激光换肤都可以改善黑头和白头的外观；然而，它们并不一定能改善毛孔功能(这取决于治疗的深度)；相反，它们能暂时解决表面问题，让你的皮肤看起来更好。

# 改善毛孔粗大的计划

1. 在化妆前避免在脸上毛孔开放的地方涂抹保湿霜——即使你的皮肤是干性的。任何多余的“涂抹”都会导致化妆品在毛孔里堆积。如果皮肤干燥和有片状，晚上要更加努力地处理你的皮肤。然后在早上使用含有与皮肤相同成分和抗刺激成分的爽肤水，帮助舒缓皮肤，减少任何干燥感，但不要添加任何会使皮肤感到滑的东西。这意味着你的粉底必须含有防晒霜，因为粉底下额外的防晒霜几乎肯定会导致打滑。
2. 使用哑光或超哑光粉底。即使你是干性皮肤，这些粉底也比其他粉底保持得更好，它们在一定程度上不受油脂的影响，因此可以防止粉底滑入毛孔。
3. 考虑在粉底下毛孔开放的地方涂上少量的镁乳。这有点像应用抹灰，有最小到没有运动。它可以同时吸收油脂，粉底在上面滑动，形成一个均匀的表面。这在哑光粉底下比在超哑光粉底下效果更好。你可能还想考虑一下上面“与黑头和毛孔粗大作斗争”一节中提到的任意吸油产品。
4. 对于更顽固的问题，一天中用吸油纸补几次妆。然后在脸上涂上一层压过的粉底。粉底比普通粉底涂抹的粉底稍微厚一点，可以更好地掩盖毛孔。但是只能用刷子；千万不要用海绵或化妆垫来擦粉，因为它们会在脸上涂抹太多的产品，使脸部看起来像蛋糕一样粘稠。

# 酒糟性皮肤炎

酒糟性皮肤炎可不好玩。这是一种顽固的皮肤疾病，令人沮丧，极其难以治疗。据认为，至少有30%到50%的高加索人患有这种疾病，皮肤科医生和内科医生经常误诊。酒糟性皮肤炎的形成需要很长一段时间，一开始看起来很容易脸红，面色红润，或者对化妆品极度敏感。鼻子和脸颊上出现蝴蝶状的红色或潮红，这可能是你的皮肤正在与酒糟性皮肤炎作斗争的第一个迹象。虽然很麻烦，但女性往往会忽略这种细微的发红，认为这只是肤色或颜色的问题，而不是皮肤病。

鉴别酒糟性皮肤炎的另一个挑战是经常出现类似痤疮的脓疱(丘疹)和丘疹(红色凸起的肿块)。这使得酒糟性皮肤炎看起来像痤疮，这意味着它经常被误诊。但是，与大多数痤疮不同的是，酒糟性皮肤炎很少伴有黑头。独特的潮红和极端的皮肤敏感性也区分酒糟性皮肤炎痤疮。脸上的最后一个损失是片状斑块的存在，可能是也可能不是伴随着干性或油性皮肤，也可能是两者同时存在。

酒糟性皮肤炎对女性来说是非常令人困惑的，因为干燥、片状的皮肤对保湿剂的反应很小，或者根本没有反应，而痤疮样的肿块和白头对典型的痤疮治疗反应很小，或者根本没有反应。皮肤对外界影响的极端反应增加了这种疾病难以捉摸的本质。暴晒、高温、压力、出汗、锻炼和摩擦都可能引起皮疹。

对于男性来说，它会造成球根状鼻子，典型特征是红肿，肿块肿胀，明显的静脉，称为鼻肿，以及肿胀的脸颊(鼻肿很少发生在女性身上)。过去，人们错误地认为鼻肿的发生是由于饮酒过多引起的，但无论多少酒精都不能以这种方式改变鼻子的外观。

更令人困惑的是，当酒糟性皮肤炎最初出现时，它可能会出现，消失，然后在短时间后重新出现。这种波动也使诊断变得困难。然而，尽管它的开始令人难以捉摸，但这种情况很少会自行逆转(这意味着无法治愈)，而且几乎总是在没有治疗的情况下变得更糟。

随着酒糟性皮肤炎的进展和变化，随着时间的推移，通常发生的情况是，受影响的面部区域不会恢复到正常的颜色，而是持续保持红色。其他症状，如表面血管扩张(称为毛细血管扩张)开始出现；片状斑块、油性皮肤、皮肤敏感性增加和痘痘也会变得更加明显。

# 酒糟性皮肤炎的种类

美国酒糟性皮肤炎协会专家委员会对酒糟性皮肤炎的分类和分期确定了四种类型的酒糟性皮肤炎：  
1.丘疹性脓疱：常可见丘疹和脓疱，伴有持续的面部红肿。  
2.结块型：皮肤增厚，毛孔扩大，表面有结节，常伴有鼻肿。  
3.毛细血管扩张性红斑：伴有可见血管(毛细血管扩张)，伴有肿胀、刺痛和灼烧，沿脸颊、下巴和前额出现。皮肤也会干燥。  
4.眼睛症状型：眼睛的白色部分(巩膜)有持续的灼烧感、砂粒感、干涩感，并感觉有东西在眼睛里，可见血管。通常，眼睑炎(眼睑炎症)和结膜炎(红眼病)会出现并反复出现。大多数眼妆会增加这种刺激，使它变得非常不舒服。

# 酒糟性皮肤炎的解决方案

和其他常见的皮肤病，如痤疮和湿疹一样，酒糟性皮肤炎不是很好控制。想要你掏钱的化妆品公司总是倾向于宣称他们的产品能解决你的问题，然而这些产品——比如去角质、抗刺激、抗真菌成分、抗氧化剂等等——通常与酒糟性皮肤炎患者的需求毫无关系。但对于大多数寻找灵丹妙药的女性来说，下一款产品能带来改变的希望太诱人了。事实上，即使是配方良好的产品，主要是那些不含局部皮肤刺激物的产品，也可能恶化酒糟性皮肤炎的问题。

那么，当你处理酒糟性皮肤炎时，你从哪里开始呢？因为酒糟性皮肤炎经常被误诊，所以应该从有这种疾病经验的皮肤科医生开始。接下来是护肤方面的考虑，确保你使用的产品不会让情况变得更糟，然后是生活方式方面的考虑，因为你的所作所为可能会引发皮疹。就像所有皮肤类型和皮肤疾病一样，需要试验才能找到适合你的方法。对每个人来说至关重要的是，尤其是对那些有酒糟性皮肤炎的人来说，遵循皮肤护理的基本原则，在日常生活的每一部分都要温柔。最后，使用免洗产品是最好的开始，这些产品含有抗氧化剂、与皮肤相同的成分和细胞交流成分，尽可能使皮肤恢复正常。

温和型护肤品

发红、刺激和皮肤敏感是酒糟性皮肤炎的一部分。任何加剧皮肤炎症的东西都会引起更多的问题。温和的洁面乳，含有抗刺激的舒缓爽肤水，加上抗氧化剂的应用，在晚上使用与皮肤相同的成分，在轻量级的基础上使用细胞交流成分，白天使用防晒霜是基本的。

美国国家酒糟性皮肤炎协会(www.rosacea.org)调查了1000名会员，他们认为酒精、金缕梅、香料、薄荷、薄荷和桉树是导致酒糟性皮肤炎发作的原因。当这些物质被列在它们的化学名称或拉丁名称下时，就像FDA对成分标签的要求一样，在标签上识别它们并不总是那么容易。此外，许多产品中有许多芳香成分和许多其他潜在的刺激性护肤成分。即使您一直勤奋地检查您的产品，您仍然可能遇到问题，因为通常很难确定是什么导致了酒糟性皮肤炎的恶化。

水杨酸

有个别研究发现，含有1%至2%水杨酸(BHA)的pH值为3至4的温和爽肤水或保湿霜对酒糟性皮肤炎和其他皮肤类型有好处。水杨酸是一种去角质剂，有助于去除由阳光损伤或皮肤疾病引起的面部干燥、片状皮肤堆积层。此外，由于水杨酸与阿司匹林有关(两者都是水杨酸盐)，它还可以对皮肤具有抗炎作用，减少红肿。

抗氧化物

酒糟性皮肤炎是一种常见的慢性、光敏、炎症性皮肤病，原因不明。一些研究表明，皮肤中较高的过氧化氢水平(一种衡量自由基损伤的指标)和较低的抗氧化剂水平可能会引发酒糟性皮肤炎，或者至少会使其恶化。正如第六章《皮肤的敌人：刺激和炎症》中所解释的那样，使用能恢复皮肤抗氧化剂的产品，以及屏障修复成分(与皮肤相同的成分)，对任何类型的皮肤都有很大的帮助，包括酒糟性皮肤炎。

局部抗菌治疗

虽然酒糟性皮肤炎的成因尚不明确，但有人认为酒精性皮肤炎是由微生物引起的，杀灭皮肤中的微生物就可使酒糟性皮肤炎获得改善，而现今用来去除这些微生物的药物种类并不多，这些药物与口服抗生素合并使用时，将可得到最好的效果。不过要注意的是，口服抗生素有可能带来细菌的耐药性问题。

最受欢迎的局部治疗是甲硝唑，商品名为MetroGel、MetroLotion或MetroCream。它已经得到了很好的研究，并显示出令人印象深刻的结果。当与多西环素等口服抗生素配对时，它特别有效。每日使用局部甲硝唑可以绝对减少复发，并允许更长的发作间隔。

另一种局部选择是使用混合过氧化苯甲酰和红霉素(一种抗生素)的处方药，这种药通常被推荐用于痤疮患者。有一些研究表明它可以和局部使用的甲硝唑一样或更有效。

壬二酸

2002年12月，FDA批准壬二酸作为轻度至中度酒糟性皮肤炎的局部处方治疗。浓度为15%或20%的壬二酸是一种有趣的多用途成分，不仅用于治疗酒糟性皮肤炎，还用于治疗痤疮和棕色皮肤变色。它可能有一些类似于果酸的刺激性副作用，但它们通常是轻微和短暂的。总的来说，壬二酸被认为是一种非常有效和安全的治疗酒糟性皮肤炎的方法。平均而言，每天两次应用壬二酸已显示出减少红斑，脱皮和丘疹的酒糟性皮肤炎症状的效果，类似于使用甲硝唑时每天一次应用。一项研究表明，壬二酸与甲硝唑一样有效，但患者耐受性更好。

口服抗生素

长期以来，口服抗生素一直被用来成功地治疗酒糟性皮肤炎，但由于越来越多的人担心长期治疗会导致细菌耐药性——无论是对服用药物的个人还是整体人群来说——它已经让位于其他选择。然而，口服抗生素确实对酒糟性皮肤炎的外观产生了影响，而关于开什么药的困惑一直困扰着医学界。2006年5月，FDA批准多西环素(Oracea™)作为治疗酒糟性皮肤炎的首个口服处方疗法。这种抗生素在不引起细菌耐药性的水平上开处方，但仍然可以显著改善酒糟性皮肤炎症状的外观。

Renova或Differin

必须探索和实验是处理酒糟性皮肤炎最麻烦的方面之一，因为没有单一的治疗或方案适用于每个人。考虑到这一点，类维生素A值得一试，尽管没有太多研究支持它们的使用。Renova(活性成分维甲酸)和Differin(阿达帕林)是两种更典型的处方选择。如果你决定走这条路，注意你皮肤的反应，如果它变得比你开始使用时更红、更刺激，就停止使用。

生活方式因素

一些生活方式因素会使酒糟性皮肤炎恶化，尽管这些因素对每个人来说都不一样，因为人们对相同的成分或外部元素有不同的反应。这些催化剂可能包括热液体、辛辣食物、暴露在极端温度下(包括在热炉子上烹饪)、饮酒、阳光、压力、桑拿、热水浴缸、吸烟、摩擦或按摩皮肤、刺激性化妆品以及任何其他过度刺激皮肤和血管的东西。

激光和光照治疗

治疗酒糟性皮肤炎相关问题的一种更昂贵的方法是使用各种激光，包括PDL(脉冲染料激光)或光照治疗(IPL-强脉冲光)。激光和IPL在减少甚至可能消除血管扩张、持续发红、肿胀、毛孔扩大和皮肤增厚方面最为成功。这些选择之所以昂贵，是因为需要反复治疗，而且保险通常不包括费用。每次治疗的费用从300美元到700美元不等，尽管一些诊所提供一揽子交易，使个别治疗费用较低。虽然有些人会看到戏剧性的结果，但并不是对每个人都如此，因为不是每个人都得到了同样程度的改善，或者根本没有任何改善。重要的是要记住，这些都不是治愈的方法，持续的成功需要使用局部和/或口服方法来控制病情。

# 脂溢性皮炎

脂溢性皮炎是皮肤皮脂腺过度分泌的疾病，有时候外观上像是痤疮和黑头粉刺。脂溢性皮炎和痤疮不同的地方是脂溢性皮炎有脱皮增厚的皮肤，特别是头皮的部位。

发生脂溢性皮炎时，皮脂腺堆积的皮脂(在毛孔中以蜡状的固体存在，在皮肤表面液化成油脂)使得皮脂腺肿大，皮脂溢出。当过多分泌的皮脂被皮肤所覆盖，便不会被空气氧化而保持白色，即为白头粉刺；当皮脂的表面接触到空气，混杂了死亡的角质细胞，这种混合物则会被氧化而变成黑色，即为黑头粉刺。脂溢性皮炎与痤疮的区别，就在于皮肤上皮疹的大小，皮脂混合物的质地以及脱皮严重程度的不同。

脂溢性皮炎可以出现在有很多油脂腺体的地方。头皮、鼻子两侧、眉毛、眼睑、耳后和胸部中部是最常受影响的部位。其他部位，如肚脐和手臂下的皮肤褶皱、乳房、腹股沟和臀部，也可能涉及。肿胀、痘痘和伴随的淡黄色、油腻的鳞片使这种皮肤疾病很难被忽视。

脂溢性皮炎的特征是过度发黄，鳞屑变厚，伴有过度油腻，可能是由毛囊中的酵母菌(酵母菌是一种真菌)引起的。

脂溢性皮炎可以发生在任何年龄，但通常发生在婴儿身上，当时它被称为“摇篮帽”。因为酵母或其他形式的真菌可能引发脂溢性皮炎，能够针对这种类型的生物的抗菌剂已被证明具有很高的成功率。

治疗脂溢性皮炎的处方药包括1%的环匹罗妥拉明乳膏。这是一种抗真菌药，在一项控制良好的研究中被证明是有效的，也可以有显著的积极结果，对治疗脂溢性皮炎非常有效。一种口服药物，特比萘芬，也被认为对治疗脂溢性皮炎有益。

几种非处方外用脂腺疗法包括1%吡硫酮锌(Dandrex、Zincon、海飞丝、Denorex)、煤焦油制剂(DHS、neutrogena T- gel、Ionil T、Tegrin、Esorex)、酮康唑(Nizoral)、1%硫化硒(Selsun Blue)和2.5%硫化硒(Selsun)。DermaZinc Cream是一款非常好的无香味保湿霜，含有吡硫锌锌；可从www.dermadoctor.com获得。

就像治疗牛皮癣一样，紫外线疗法对那些患有脂溢性皮炎的人有益，但它对牛皮癣也有同样的风险。局部类固醇通常用途有限，因为它们会导致皮肤变薄。

治疗脂溢性皮炎需要耐心和试验来找到适合你的方法。所有这些药物，无论是单独使用还是联合使用，都是达到最佳效果的选择。

# 湿疹(特应性皮炎)

湿疹是一个代表一系列刺激、皮疹、发炎皮肤问题的总称。它也被称为接触性皮炎、特应性皮炎、刺激性皮炎和过敏性皮炎。无论如何，大约10%到20%的世界人口在童年和成年的某个时候受到这种慢性、复发性和非常痒的皮疹的影响，尽管随着年龄的增长，它往往会好转。毫无疑问，湿疹是一种困难，不舒服，经常疼痛的皮肤疾病。当你得了这种病的时候，你通常会从皮肤表面裂开、磨损、起泡、结痂、流泪、红牙、斑驳、干燥、伴随着持续的、几乎无法忍受的瘙痒和你触摸的任何东西使情况变得更糟的趋势来判断。一个简单的行为，比如洗手，涂眼妆，或者穿耐磨的衣服，都可能引发皮疹，让人感觉没完没了。

几乎任何东西都可能引发湿疹，有时根本没有任何东西会引发一阵压迫性的瘙痒、抓挠和皮疹。羊毛(从衣服到地毯)、洗发水、染发剂、指甲油、珠宝、植物、内衣(松紧带和氨纶胸罩是特别的罪魁祸首)、除臭剂、紧身袜、尼龙、宠物过敏、过热或空调(这会增加皮肤干燥和发痒)、太频繁洗澡(会使皮肤失去水分)、使用刺激性或温和的肥皂、热水、剧烈摩擦或按摩、氯化水、盐水、甚至汗液(这几乎立即引发了我的湿疹)都可能是罪魁祸首。在化妆品的世界里，防腐剂、刺激物(如薄荷、薄荷醇、酒精、樟脑、桉树、香料和精油)、浴盐、泡泡浴、磨砂膏、果酸、BHA和丝瓜络都是有效的湿疹诱因。

尽管有这个令人生畏的清单，但每个人都是不同的，刺激你皮肤的东西可能不会刺激别人的皮肤。没有精确的科学来发现是什么导致你的皮肤产生反应；相反，这是一个关注你接触到的东西的过程，看看什么会让你的皮肤变得更糟，然后不惜一切代价消除或避免这些东西。

一般来说，表面皮肤屏障受损的情况，如皮肤干燥或受刺激，更容易产生瘙痒和皲裂的感觉，因此，本书中解释的最先进的皮肤护理程序对于找到一种可靠的方法来处理皮疹和瘙痒至关重要。温和的洗面奶、温和的爽肤水和保湿霜都是必不可少的，它们含有抗氧化剂和与皮肤相同的成分。同样重要的是，要保持洗澡时间短，避免使用浴盐或泡沫浴，用温水代替温水(避免使用热水，包括按摩浴缸)，避免使用任何种类的肥皂(它们都含有潜在的刺激物)。使用无香味的、温和的、含有保湿剂的液体洗面奶，然后迅速地涂抹和重新涂抹保湿霜，会有很大的帮助。

毫无疑问，配方良好的保湿霜可以最大限度地减少干燥，是治疗轻度到慢性湿疹的主要方法。据信，定期和频繁使用润肤润肤剂可以减少局部类固醇在湿疹维持治疗中所需的量。面霜越柔润越好，当配方中含有脂肪酸时，效果特别好。脂肪酸的成分包括甘油三酯、油酸、亚油酸、月见草油、琉璃苣油、鱼油、亚麻籽油、椰子油和棕榈油。虽然每天使用两次保湿霜被认为是足够的，但必须随身携带保湿霜，以便每次洗手时都可以重新涂抹。白天，你必须在身体暴露的部位涂抹防晒系数为SPF15或更高、含有防紫外线成分的润肤霜。在湿疹的情况下，由于刺激和皮肤敏感的风险，保护UVA的成分应该只有二氧化钛和氧化锌，而不是其他任何种类的合成防晒剂。合成防晒剂有可能引起皮肤刺激，而患有湿疹的皮肤更容易对刺激物产生反应，即使是那些传统上给皮肤带来更多好处而不是问题的防晒剂(如果酸或者水杨酸)。

多年来，局部皮质类固醇(可的松)一直是治疗湿疹的首选药物。这些产品有很大范围的强度和分子结构，允许不同的皮肤渗透和效力。与长期使用强效皮质类固醇相关的风险是，它可能导致皮肤恶化和适应(这意味着它停止对皮肤产生影响)。由于这些风险，新的非甾体类治疗湿疹的方法已经制定并得到了FDA的批准。然而，如果这些新的治疗方法对你无效，担心皮肤破裂(长期使用可的松会发生这种情况)和适应不应该限制你使用一种好的、有效的类固醇。这仍然是控制湿疹的有效方法。尽可能减少可的松的使用频率，仅在必要时使用，以保持刺激减轻。但是不要减少太多，因为如果你用得不够，你的皮肤就会变得发痒，皮疹。