

## #R010 成分党护肤心得

原创 Q姐 Q姐的传家宝 今天

### 护肤入门推荐书籍

《带着我去化妆品专柜》—— 宝拉·培冈

《美丽圣经》——宝拉·培冈

《化妆品好坏知多少》—— 张丽卿

《我就是化妆品大人》—— 张丽卿

## 防晒

防晒的重要性如下图，经常太阳底下暴晒，日积月累后，看起来会比同龄人老十几岁，这就是为什么农民伯伯的脸皱纹那么深的原因。



### 日晒的危害对比

《新英格兰医学杂志》临床医学图片：单侧光老化  
69岁女性，28年送货卡车驾龄，左脸受日晒时间较右脸显著增长；  
25年来，左脸光老化（皮肤增厚和皱纹等）状况比较右脸日益加重……



Apple me  
Q姐的传家宝  
欧 国际控股集团

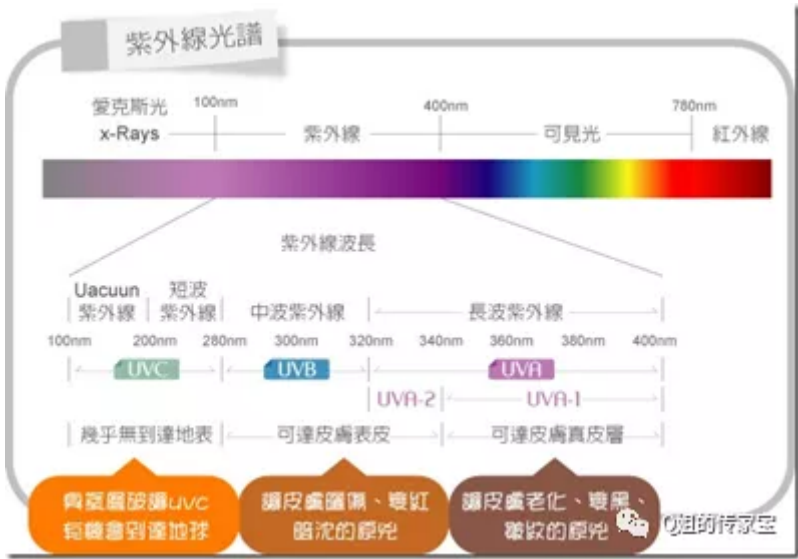
所以女明星们都拼了命的防晒，出门必备太阳伞，防晒霜，防晒袖。



抗衰老最重要的是防晒，防晒，防晒——重要的事情说三遍

防晒有以下基础概念：

UVA和UVB是造成皮肤衰老的罪魁祸首，它们都属于紫外线，由于UVA波长长，因此紫外线中90%都是UVA，（波长短容易被大气层颗粒阻挡）UVA能够伤害皮肤真皮层。UVB波长短，因此穿透力弱，无法穿透玻璃，只能到达皮肤表皮。



项目	UVA	UVB
季节	一年四季	夏季
穿透力	真皮	表皮
玻璃	可以穿透	不能穿透
短期伤害	变黑	晒伤
长期伤害	皮肤癌	皮肤癌

UVA和UVB的区别

PA代表防晒产品对于UVA的防护效果。PA后面跟着的“+”号越多，防护的时间也就越长。一个“+”号大约可以防护2—4小时，两个“+”号大约4—8小时，三个“+”号约为8—12小时。

SPF代表防晒指数，SPF50是指假如你的皮肤在不涂防晒霜的情况下，在烈日下10分钟会晒红，用了SPF50的防晒霜后，在烈日下50\*10分钟才晒红。

所以**选防晒霜PA和SPF理论上越大越好。**

**不过这些都只是理论值，在大量出汗、出油的情况下，防护时间会缩短。**

防晒霜的有效成分一般是二氧化钛、氧化锌、杨酸盐类、桂皮酸盐类与邻氨基苯甲酸盐类，化工产品对皮肤都不友好。

需要注意的是**防晒霜每次要涂大概是一元硬币的量，不能薄薄一层，而且每隔两小时补涂一次防晒霜，还要记得卸妆，否则容易长痘。**所以我不爱用防晒霜，太麻烦。



除了化学防晒，当然还有物理防晒，这是我比较喜欢的方式。我买了款汉邦UPF100+的防晒衣，专门为紫外线过敏病人开发的防晒衣。🤔推荐一些专门做防晒的品牌，比如Coolibar，babycare等，不过关键还是看具体产品的各项防晒指数。





TECH OUTDOOR  
**SUPER SKIN COAT**  
强力防晒 强大得不像国货

汉邦新款强力防晒3.0外套



智能防泼 轻盈 加强防晒 物理透气

基本信息

品 牌	HUMBGO 汉邦尚品	面 料	420D消光尼龙
品 名	汉邦强力防晒皮肤衣	产 地	CHINA (中国) 生产
货 号	1570003/2570003	成 分	100%锦纶

 Q姐的传家宝

成分表

买护肤品不要看广告，不要看品牌，不要看价格，而是要看成分表，成分表才是一款产品的灵魂，而不是广告上的明星告诉你，她用这款产品多么有效。

所有产品的后面都有成分表，成分表是根据单一成分含量从多到少排序,含量低于1%的成分随机排列。一般第一位都是水，第二位如果是甘油，那它只能算是款普通保湿霜，主要成分会一般在护肤品的前5个成分内出现，越往后含量越低，如果一款产品号称添加某种稀有成分，结果排在很后面，那么听听就好，切莫当真。

洗发露、沐浴露、洗面奶等洗护用品的第一位是水，第二位是月桂醇聚醚硫酸酯钠，基本成分都差不多，不同品牌的区别只是芳香剂不同，它们号称添加各种护肤成分，就算有，按照它们在身体停留的时间，也不会起啥作用。

目前我比较喜欢的成分是，二裂酵母，烟酰胺，积雪草，藻类提取物，某些植物提取物等。

成分名称	安全风险	活性成分	成分名称	安全风险	活性成分
水	1		白花百合 (LILIAM C...	1	
甜菜碱	1		金盏花 (CAL ENDULA OF...	1	
烟酰胺	1		乙酰基六肽-8	1	
水解胶原	1		棕榈酰五肽-4	1	
沟鹿角菜 (PELVETIA...	1		肌肽	1	
泡叶藻 (ASC OPHYLLUM ...	1		酵母发酵产物 提取物	1	
红藻门藻 (RHODOP...			透明质酸钠	1	
马齿苋 (P ORTULACA ...	1		玫瑰 (ROSA RUGOSA) ...		
燕麦 (AVENA SATIVA) β-...	1		1,2-己二醇	1	
褐藻提取物	1		乙基己基甘油	1	
楔基海带 (LA MINARIA O...	1		酵母菌/大米 发酵产物滤液	1	
二裂酵母发酵 产物溶胞物	1		乳酸杆菌/北 美圣草 (ERI...	1	
皱波角叉菜 (CHONDRUS ...	1		蜂蜜提取物	1	
软毛松藻 (CODIUM ...	1		突厥蔷薇 (ROSA DA...	1	
柳兰 (EPILOBIU...			玫瑰 (ROSA RUGOSA) ...	1	
睡莲 (NYMP HAEA TETR...			丁二醇	1	
高山火绒草 (LEONTOP...	1				

Q姐的传家宝

如何看懂护肤品成分表

[https://www.sohu.com/a/343638561\\_100007281](https://www.sohu.com/a/343638561_100007281)

原料厂家也很重要，提纯工艺不同，对效果影响也很大。

推荐一家长期购买的店，在成分上做得很专业，能回答上所有我关于成分的问题，并能出示国外原料厂家的购买合同，相比那些一问三不知的店家靠谱。



## 医美

防晒或者护肤品只能一定程度延缓衰老，而医美有逆转衰老的功效。  
原理是通过使皮肤产生微创伤口，藉由皮肤自我修复功能愈合，刺激胶原蛋白增生，比如埋线、激光镭射、黑脸娃娃、白瓷娃娃、果酸水杨酸换肤等等，市面上各种叫法都有，看得人眼花缭乱。  
常见的美容仪原理上有微电流、电离子、超声波、RF射频、LED和激光六种类型。



各类美容仪原理

<https://zhuanlan.zhihu.com/p/28527893>

我试过很多产品🤔，最后结论如下：

振动型、按摩型、洁面型、导入型、导出型比如24K黄金棒、Refa按摩仪、Luna洁面仪、YAMAN导出仪等等都是收智商税，除了广告效果比较神奇，实际并没有什么效果；激光型是有效果，**但是请相信我，从种草到长草只需要一个月！！！！**

如果你非常想买，那就每天出去跑步，能坚持一个月你就可以去买。事实上跑步的抗衰老效果比激光大多了，因为跑步能带动全身血液循环，而激光只能照照脸。

说到底，**只有最简单的方法才能坚持下来，长年累月才能显出效果**，老生常谈还是要说，抗衰老就是要坚持防晒，合理均衡饮食，多吃蔬菜水果，早睡早起，积极乐观的生活态度。

## 衰老

最后我想谈谈如何看待衰老这件事。正如歌中所唱：

青春少年是样样红  
可是太匆匆  
流金岁月人去楼空

## 人生渺渺在其中

当你经历过幼年时的天真烂漫，少年时的怦然心动，受伤心碎，青年时不断挫折奋发，中年时的责任压力，温柔勇敢，老年时的透彻开悟，最终优雅地老去时，人生中每个阶段的过程和感悟才组成一个完整的你。

只要我们不断地学习新知识，感悟生活的真谛，那么随着年纪的增长，除了带来皱纹，更多地会是我们的智慧、阅历和心胸，到时拥有强大内心的你并不会害怕衰老，因为你明白所有的一切只是一段灵魂成长的旅程。

