

感觉现在知乎的洗面奶推荐超级偏向氨基酸洗面奶。皂基真的不如氨基酸洗面奶吗？

这几年氨基酸洗面奶特别红，其实你觉得红是因为中国超爱，但是在欧洲这个成分就没有那么流行，咱们可能是受到了日本的影响，而日本可能是受到了美国的影响，所以你看大部分小众品牌氨基酸洁面都来自日本美国，论安全性的话，稍微安全那么一点点，但并没有什么本质的差别，用多了一样会破坏皮肤。

它红起来唯一的原因，是因为生产制造成本大幅度降低了，同类型产品采用氨基酸界面活性剂，并不会让产品的原料成本大幅度提高，而某些地区的消费者却特别愿意为之买单。失望了吗？是不是跟达人告诉你的不一样？氨基酸界面活性剂相对来说更好一些，但是如果以为很安全，就不讲究方法，野蛮使用，对皮肤一样会造成伤害。

另外，还有很多号称氨基酸洁面的产品，里面的氨基酸界面活性剂含量堪忧，只不过打个酱油凑个卖点而已，主要起到清洁作用的，还是传统的界面活性剂。任何产品都不能只看成分表，就武断地下结论去说，它好还是不好。

比起推荐洗面奶，我更愿意分享一些洗脸的小技巧。

健康的皮肤，不用太纠结洁面产品，**选择一款相对温和的即可**，因为目前全世界范围内都没有对温和给出一个具体的定义，所以**就选那种洗完你觉得好像还是有点油、有点没洗干净的吧**。如果是男性，建议不知道该选什么的时候，选一个不是针对男性皮肤设计的产品，跟女朋友用同一支即可。

早上可以就用清水，温水，晚上再用洗面奶。如果是自带起泡功能的更方便一些，把脸打湿以后直接可以开始涂抹；如果是膏体剂型，千万不要直接涂抹，请务必在手上揉搓均匀，否则高浓度的界面活性剂容易对皮肤局部造成刺激。

洗脸可以用手洗，不过手洗的效率略低，**可以借助优质的毛巾轻揉湿洗**，但是千万别用力搓，而且毛巾务必要保持卫生。借助毛巾是要利用其更大的表面积，如果懒得晾晒用一次性的洁面巾也行，同样不能太用力，也不能洗太久。

如果是喜欢玩点儿高科技，**洗脸仪可以用**，但这个就更需要技巧了，无论是毛刷型还是硅胶型洗脸仪，都是利用震动的冲击来清洁，同皮肤保持若即若离就可以了，**千万别用力压**，不然皮肤一定会受伤。简单地说，你把纸巾包在橙子上打湿，用洗脸仪去洗，纸巾不会破掉的力度，就是你洗自己的力度。

实在不确定自己的手法，那就**一周一两次**，这样就算有伤害，皮肤也能有个缓冲恢复。至于导出仪，没啥用，不值得买。还有一种音波铲，千万别买，那个对皮肤的伤害有点儿大，不属于日常护理工具。

