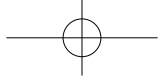


护肤问莫嫡

莫嫡 著

清华大学出版社
北 京



本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目 (CIP) 数据

护肤问莫嫡 / 莫嫡著. — 北京：清华大学出版社，2018

ISBN 978-7-302-50460-3

I. ①护… II. ①莫… III. ①皮肤—护理—基本知识 IV. ①TS974.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 128349 号

责任编辑：刘 洋 顾 强

封面设计：钟 达

版式设计：方加青

责任校对：王荣静

责任印制：杨 艳

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>，<http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编：100084

社 总 机：010-62770175 邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969，c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈：010-62772015，zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者：三河市国英印务有限公司

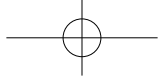
经 销：全国新华书店

开 本：170mm×240mm 印 张：18.75 字 数：350 千字

版 次：2018 年 8 月第 1 版 印 次：2018 年 8 月第 1 次印刷

定 价：69.00 元

产品编号：078897-01



引 子

一个用户的毁脸之路

在开始本书之前，先说一个护肤品用户向我咨询的真实经历，我在下方做了点评。

1) 本人女，22 岁，超敏感。

点评 1：一个 22 岁的女孩，为什么皮肤超敏感？难道她生来就是敏感皮肤吗？

2) 我从 17 岁开始使用护肤品，以前用过去角质霜，用过洁面产品，还有白泥，最重要的是我以前天天用洁面刷洗脸，把脸洗成了现在这种超敏感皮肤。

点评 2：原来她的皮肤不是从小就敏感， 她自己也找到变成敏感肌肤的原因了——洁面刷，洁面刷为什么会导致皮肤敏感？

3) 2016 年年初我泡了一次温泉，从那之后就开始过敏，我以前泡温泉从不过敏。

点评 3：皮肤敏感的症状开始出现了，对较高温度开始出现不耐受。

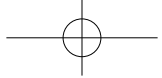
4) 过敏好了之后皮肤一直敏感就用康俪美的屏障修复乳和神经酰胺喷雾，用了很久。

点评 4：护肤品有修复屏障受损的功效吗？她使用这些修复产品后皮肤变好了吗？

5) 还做了 3 次 OPT，就是强脉冲光，想增厚皮肤。（之前有在美容院做过微针、LED 光疗、超声波导入补水。）

点评 5：医美的方法能让皮肤增厚吗？

6) 今年过年，我又去泡了次温泉又开始过敏了，这次之后才知道我皮肤敏感不能接触高温，医院开了复方甘



草酸甘、氯雷他定，过了两个星期好了。然后 3 月份化了一次妆就又过敏了，以前我经常化妆也不会过敏，去医院冷喷蓝科肤宁治疗了 3 天，同时吃氯雷他定、复方甘草酸甘和帕夫林，过了一个多星期好了。

点评 6：她的皮肤开始变得不稳定了，温度高、化妆都会让皮肤出问题。她也用了一些药物，有治愈效果吗？

7) 后面大概是 5 月份，我去医疗美容医院打水光针，可能是因为皮肤不耐受，又过敏了，然后又去医院，和之前一样冷喷蓝科肤宁，吃药，但是这次一直没完全好。直到现在，一直有逆光疹。

点评 7：皮肤越来越不稳定，同样的药物，药效已经下降了，已经不能压制住皮炎症状了。

8) 我现在就是皮肤有点泛红，而且我感觉有点脂溢性皮炎的征兆了。希望我的皮肤能够恢复正常，莫叔救救我。

点评 8：她开始怀疑自己了，甚至想到了脂溢性皮炎，她的皮肤到底该如何修复呢？

她的经历挺让人感慨的，本来皮肤挺好的，由于不当的护肤方式，皮肤出现了问题，然后她就开始了各种病急乱投医，比如：

- 使用修复产品
- 去美容院做医美项目
- 使用药物

然而，几年下来，她的皮肤状况反而更糟糕了，皮肤一直没有恢复健康。

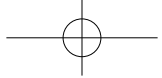
- 为什么修复产品没有修复作用？
- 为什么医美也没能修复她的皮肤？
- 为什么药物也没能治愈她的不稳定皮肤？

如果说，我能一分钱都不花，就让她的皮肤恢复健康，你信吗？

听上去挺玄乎的，当然我不是什么大仙，我只是站在皮肤角度上来分析，知道她的病因在哪里，我就有办法对症下药，逐步改善直到让她恢复健康。

好了，今天就从敏感肌肤开始说起。

II 护肤问莫嫡



目 录

01 肌肤篇 / 1

洗得太干净，皮肤反而出问题 / 3

去角质，去的是什么？ / 6

护肤品的安全是相对的 / 11

药妆更安全吗？ / 12

敏感肌护肤品有修复作用吗？ / 13

如何才能修复敏感肌？ / 14

裸脸修复 / 15

裸脸时，如何防止脸干？ / 16

裸脸时，要注意避光 / 17

02 化妆品篇 / 19

水乳霜要成套使用吗？ / 21

化妆水能二次清洁吗？ / 24

眼霜有抗皱、去黑眼圈、去眼袋的功效吗？ / 26

精华能抗衰老吗？ / 31

肌底液能增加后续产品的吸收吗？ / 34

妆前乳有什么作用？ / 38

隔离霜真的有隔离作用吗？ / 43

防晒霜，哪个更安全？ / 47

每天都要涂防晒霜吗？ / 52

防晒喷雾能用在脸上吗？ / 57

防晒和隔离，先涂哪个？ / 61

纯露有什么用？ / 66

精油能经常用在皮肤上吗？ / 69

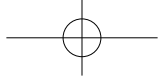
化妆棉用来擦水乳好吗？ / 73

如何做水膜？ / 76

止汗露和乳腺癌有关系吗？ / 80

安瓶是什么？ / 84

能经常用洗眼液吗？ / 89

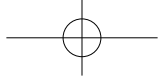


目 录

漱口水有安全替代品吗？	/ 93
先水后乳还是先乳后水？	/ 97
卸妆后要用洗面奶吗？	/ 103
不同年龄段需要用不同护肤品吗？	/ 106
护肤品的使用顺序是什么？	/ 110
抗氧化对人体有用吗？	/ 116
易吸收的护肤品更好吗？	/ 121
外油内干，可能是皮肤生病了	/ 125
用护肤品刺痛，是因为缺水吗？	/ 129
25 岁后要用抗老产品吗？	/ 133
大人能用宝宝霜吗？	/ 137
护肤品有依赖性吗？要经常换品牌吗？	/ 142
为啥护肤品用久了就无感了？	/ 146
脸上爆痘，是排毒吗？	/ 150
素颜霜也要卸妆吗？	/ 153
清洁泥膜能去黑头吗？	/ 157
撕拉面膜撕走了什么？	/ 161
睡眠面膜，是什么？	/ 162
怎么选身体乳？	/ 168
空气那么脏，不用洗面奶行吗？	/ 171

03 成分篇 / 175

烟酰胺有美白作用吗？	/ 177
维生素 C 能美白去痘印吗？	/ 182
维生素 E 能去痘印、痘疤吗？	/ 187
珍珠粉能美白吗？	/ 191
酵素能减肥排毒、有益身体吗？	/ 195
冻干粉（寡肽）能促进修复吗？	/ 199
胶原蛋白的补充，真的那么好吗？	/ 202
蜂毒有美容效果吗？	/ 206



目 录

黄金对皮肤有用吗？ / 209

脐带血的秘密，它能美白收毛孔吗？ / 212

芦荟胶能晒后修复清痘吗？ / 216

04 常识篇 / 219

皮肤需要什么保养？ / 221

干性皮肤的保养圣经 / 227

油性皮肤的保养圣经 / 230

保湿是什么？ / 235

补水是什么？ / 236

锁水 / 237

滋润是什么？ / 238

明星的皮肤为什么那么好？ / 239

别乱用祛痘产品，对症下药才能治痘 / 243

05 热门护肤品篇 / 249

SK-II 神仙水 / 251

La Mer 海蓝之谜神奇面霜 / 256

SK-II 小灯泡 / 261

雅诗兰黛小棕瓶 / 265

悦诗风吟小绿瓶 / 270

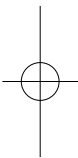
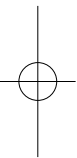
资生堂安耐晒 / 274

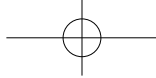
菌菇水 / 279

无印良品敏感肌水乳 / 283

资生堂红腰子 / 287

结束语 / 292

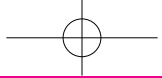




01



肌
肤
篇



之前看到一个数据，成年女性当中，敏感肌肤的人群大概占了四分之一！这个数据让我不太相信。然而，当听到越来越多的粉丝向我叙述皮肤敏感的经历时，我开始意识到这个问题的严重性。这也引起了我的思考，究竟是什么原因让大家脸变成了敏感肌肤？

例如走进一所幼儿园，问一下小朋友，有多少人是敏感肌肤？恐怕说“是”的人寥寥无几。

或去一所小学，同样的调查，答案一样是寥寥无几。

或去一所初中学校，同样的调查，结果同样是寥寥无几。

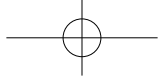
或去一所高中学校，同样的调查，有多少人是敏感肌肤？结果还是寥寥无几。

最后，去一所大学，问大学女生，有多少人是敏感肌肤？这时的结果让你开始惊讶：敏感肌肤的女生比率较前几例呈上升状！

在这个简单的调查中，表面上看敏感肌肤人数的大幅度上升是从大学开始的。这是为什么呢？原因很简单：从大学开始，女生开始使用各种护肤方法以及护肤化妆品了！

由此我们可以得出一个结论：一些人的皮肤变得敏感，是由于使用某些护肤方法、护肤化妆品不当导致的。

那么哪些护肤方法会导致皮肤变敏感呢？



洗得太干净，皮肤反而出问题

引子

小时候，我是极其讨厌洗澡的，因为麻烦。冬天的时候，一个月洗上两次，每次洗的时候，都能从身上搓下来很多污垢。你肯定要说了，你太脏了，不和你玩了。停！那是小时候！

十多年前到青海、西藏走了一圈，接触了最原生态的藏民。由于条件限制，他们很少洗澡！虽然他们身上味道很重，但是都很健康，这引起了我的深思：洗脸也罢，洗澡也罢，是为了什么？

为什么洗脸？

你肯定会说，外面空气脏啊，灰尘多啊，脸上油啊，化了妆不洗不行啊，不洗会长黑头痘痘啊。

那么，1万年前的古人天天洗脸吗？怎么不说话了？当然不洗啦，肚子都吃不饱，哪有工夫洗脸。

那么，动物洗脸吗？当然也不洗脸！

只有我们人类每天洗脸！为了啥？因为怕脏吗？No！因为爱美。洗脸是美的需要。

不洗脸你会怎么样？你会显得没精神、憔悴、没法化妆……

因为我们人类处在一个看脸的世界。

洗脸，洗的是什？

你可能要说，洗的是灰尘、脸上涂的各种护肤化妆品等。有些懂一点的人知道会洗去脸上的油。我们来看看下面的图 1-1：

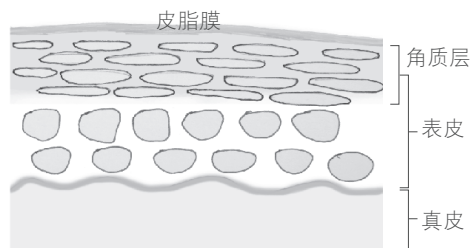


图 1-1 皮脂膜图

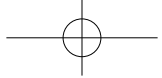


图 1-1 中，写着皮脂膜的就是我们脸上分泌出的油。油皮出油多，干皮出油少。这就是干皮脸容易干的原因。脸上出的油就是给皮肤滋润保湿的，是有功效的！

如果你频繁洗脸，哪怕是用清水，把脸上出的油都洗掉了，你最大的感受一定是：脸干！

深层清洁，清洁了什么？

市场上有很多深层清洁的产品。一听到深层清洁，我就想到了刷马桶。脸有那么脏吗？需要这么大力地宣扬“深层”的清洁吗？我们来看下面图 1-2：

噫，好恶心！这是我的皮肤吗？是的！你的角质层就相当于一片片枯树叶一层层堆码而成。

前面我们刚讲过，清水洗脸可以洗掉脸上部分的油。

什么？你怕洗不干净，每次要洗两遍？那么，是洗掉第一层皮肤才干净呢，还是洗掉第二层才干净？还是把角质层都洗掉了才干净？如图 1-3 所示。

叔小的时候，洗脸忒简单，用水冲两下就行。

什么？你小时候就用洗面奶？

你一定有洁癖吧！那么，你会洗你的鼻孔吗？这么爱干净，鼻孔也冲洗冲洗呗。

什么？你脸特别油，一般洗面奶洗不干净？别用洗面奶了，用肥皂，使劲搓，清洁力杠杠的，三分钟洗掉一层皮……

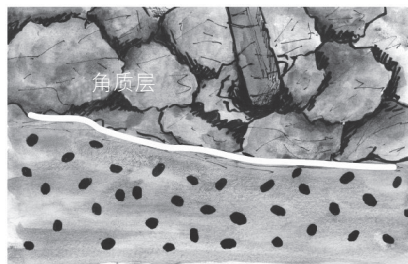


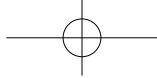
图 1-2 表皮剖面图



图 1-3 表皮电镜放大图

过度清洁，让皮肤变薄

这几年很流行洗脸刷和洁面仪，其号称能深层清洁：不仅能将皮肤和毛孔洗得特别干净，还能加速护肤品的吸收。



听起来挺有道理的，但是洗脸而已，你以为洗衣服呢？左刷刷，右刷刷，上刷刷，下刷刷……

刷完就是下面的效果如图 1-4 所示。

然后你就急了：我脸干，特别干，起皮，痒……

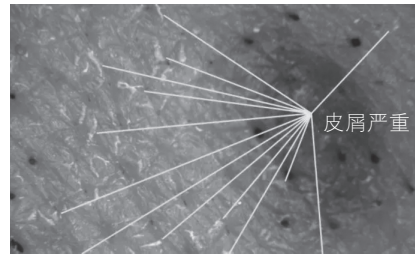
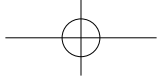


图 1-4 清洁后皮屑产生图

过度清洁，不仅洗去了你脸上的油，而且加速了皮肤细胞的脱落，从而让皮肤慢慢变薄，导致肌肤干燥，然后就逐渐变成敏感肌肤了。

深层清洁，就是个坑！ 洗得越“干净”，皮肤出现问题的风险越大！

要温和洗脸，且洗且珍惜。（洗脸 15 秒内，敏感皮肤恢复期间不能用洗面奶。）



去角质，去的是什么？

引子

莫叔，平常用洗面奶洗脸，还有必要用专门的去角质产品去角质吗？不去角质会影响皮肤新陈代谢吗？

衣服

莫叔有一次去韩国，到了著名的梨花女子大学。当时已经是 11 月中旬，气温只有几度，那天还刮着大风。

在校园里闲逛的时候，正好赶上下课，迎面走来一群女学生，清一色的小短裙。这时候正好刮来一阵冷风，只听得整齐划一的尖叫声，姑娘们都抱紧了身子。看了看穿着秋裤的自己，我不厚道地笑了。

衣服自从发明以来，起了什么作用？无非是两点：保暖与美。

女学生们为了美，可以在寒风中选择穿短裙，但如果长时间待在寒冷的户外，她们一定受不了。

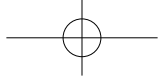
保暖是衣服的一项重要功能。在寒冷的冬天，在衣服面料一样的情况下，穿两件肯定比穿一件要暖和，三件就更暖和了。

这和今天要说的去角质有什么关系呢？用一个不恰当的比喻，我们可以把角质层比作衣服。

衣服有一定的遮蔽光线的作用，能对碰、擦、刮有一定的防护，能保暖。总之，能对身体起到一定的保护作用。

角质层也有类似甚至更强大的保护作用，能对光线、冷、热、风、碰、擦、刮有一定的防护作用，能阻挡大多数微生物的入侵，能阻止环境中的大多数化学成分进入皮肤。可以说，正因为有了角质层的保护，我们才能够适应环境从而生存下去。

基因的差异，使得我们的皮肤有厚有薄，这里说的厚薄就是指角质层。很显然，皮厚（角质层厚）的人，受到的保护作用会更强，因此很少会发生敏感等皮肤问题；而皮薄的人，受到的保护作用相对弱一些，因此皮肤容易敏感。



嘴唇

有这样一种现象：在寒冷干燥季节，嘴唇很容易干裂起皮，这是为什么？

请看图 1-5：

很显然，嘴唇皮肤的角质层更薄，保护能力相对就会更弱。再加上嘴唇皮肤里没有皮脂腺，不能分泌油分，因此嘴唇容易干裂。

我们再拿干皮和油皮做个对比。干性皮肤角质层较薄，对光的防护能力较弱，这是干皮容易长斑的原因。由此可见角质层对于我们的重要性。

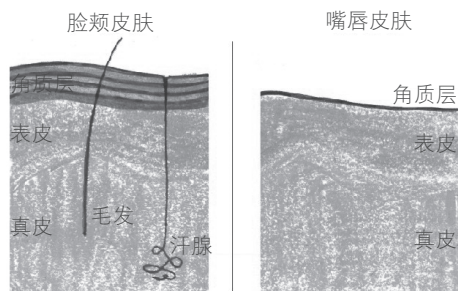


图 1-5 面部和嘴唇皮肤对比图

敏感

来看看她的困惑：

叔，我冬天在室内待久了就容易脸红，自带腮红也是无语……

你知道是什么原因了吗？对的，因为皮薄。

可以把皮肤看作一堵墙，如果墙很厚，那么就会对墙外面的温度变化有一个阻挡的作用。

同样的道理，皮肤厚的人，对环境温度的变化有一定的缓冲作用。而皮肤薄的人，温度过高或过低，都容易影响到皮肤里面的血管，使皮肤发红。

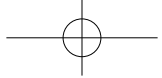
可以这么说，因为皮肤薄，所以皮肤相对会敏感一些，对温度变化敏感，对风敏感，对光敏感，对护肤品里的化学成分也会敏感。

去死皮

一些人使用去角质产品的目的，是为了去死皮。

但这个做法是错误的。

死皮会自动脱落，一般我们不易察觉。如果死皮必须要使用去角质产品才能脱



落，那就可怕了，难道你从一出生，就要开始使用去角质产品吗？

显然不是的。皮肤有个新陈代谢的过程，表皮深处的细胞，经过分裂、生长、演化，会慢慢推进到角质层最外面，替换掉老废的角质细胞。这个过程自发进行，是在你没有察觉的情况下完成的。

有一种皮肤病，叫作脂溢性皮炎。严重的时候，皮肤的老废细胞不能及时脱落，然后逐层堆积，最终会形成一层厚厚的黄色结痂。

而对于正常人来说，这种情况不会出现。死皮细胞会自动脱落，不会产生任何影响。就像你身上的皮肤，难道你也经常使用去角质产品来帮助死皮脱落吗？显然不需要。

鸡皮肤

鸡皮肤的部位需要去角质吗？

答案是不能。鸡皮肤可以看作是皮肤上的一个个凸起，在你使用去角质产品的时候，并不能保证做到只给凸起的部分去角质，实际使用时，不凸起的正常部位也被去角质了。

这样就造成一个后果，没有凸起的正常皮肤角质层变薄了，然后变得敏感，容易发生红、痒、刺，甚至闭口痘痘等炎症症状。

因此鸡皮肤不能去角质，而应该每天保湿，让皮肤不干，鸡皮肤的症状就能缓解。并且随着年龄增加，30岁以上时，鸡皮肤会越来越不明显。

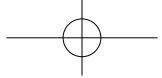
去闭口痘痘

很多人使用去角质产品的目的，是听说对闭口痘痘有用，比如她的提问：

莫叔，长闭口（痘痘）可以通过去角质来解决吗？

准确的说法是：对于闭口痘痘，去角质可能会对少数人起到一点作用，而大部分情况下是没有用的。这是为什么呢？

原来，长闭口痘痘的原因特别复杂，只有对症下药才能治愈。你可以去医院问问医生，有几个人会使用去角质产品来对付痘痘？基本上是没有的，很少有医生



会开去角质的产品来治疗闭口痘痘。

举个例子，一些女生生理期会长痘，是由于体内激素波动导致的，这时候用去角质产品有用吗？显然是没用的。

再举个例子，一些人由于学习、工作压力，或者情感问题，导致粉刺、痘痘猛长，这时候用去角质产品有用吗？显然也不能。因为病因很明确，解决方法就是通过运动或其他方式来释放压力，从根源上减少发生。

当然了，去角质对少数人是有用的，比如先天性就是油性皮肤，角质层比较厚，由于遗传的原因，长痘痘还有粉刺多。这种情况下，可以适当去角质来减缓一些症状，但注意皮肤会变薄，要见好就收。

对于这种遗传性的长痘，医生一般会使用维 A 酸类药物来减少皮肤出油，让毛孔周围细胞分化正常，同时配合消炎药，抑制毛孔里细菌的繁殖。通过药物治疗，一般都能控制和减少痘痘的出现。

去角质

我们来给去角质做一个定义：

去角质 = 加速角质细胞的脱落

我们的角质细胞会正常脱落，而一旦加速脱落，带来的一个直接影响就是：皮变薄了。

而皮变薄带来的后果就是：皮肤变敏感了。

皮肤敏感的后果就是：皮炎来了（易发红、痒、刺、长闭口痘痘）。

角质层对于我们来说很重要，相当于你皮肤的一层保护外衣。一般不要去角质，除非你皮厚、闭口痘痘多，那么可以适当使用。

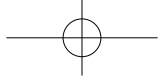
其实我们每天洗脸的过程也是一种温和的去角质方式。按照去角质的作用大小，我们来做个排序：

刷酸（使用果酸、水杨酸等）

洁面仪（洗脸刷）

磨砂膏

搓澡巾（取决于力度大小）



卸妆

洗面奶

毛巾（取决于力度大小）

清水

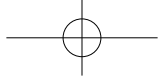
从下往上，去角质作用越来越强，皮肤变薄的速度也越来越快。

对于皮薄的干性皮肤、敏感肌肤来说，只建议用清水洗脸。

使用去角质产品一定要慎重再慎重。很多人毁脸的原因，就是去角质过度导致皮肤防御力下降。

以一个用户的真实反馈收尾：

过度使用去角质产品，我就是个鲜明的例子。过度清洁、频繁去角质导致的屏障受损，油皮变成干皮就以为是补水不够，又频繁敷面膜。三个月前满脸逆光疹、红血丝，看了莫叔的文章后开始裸脸，所有护肤品化妆品都停用了，连洁面都省了……但是脸真的好了许多。



护肤品的安全是相对的

除了错误的护肤方法会导致皮肤敏感外，一些护肤化妆品的使用也会导致皮肤敏感。可是，这些护肤化妆品能在市面上销售，不应该都是安全的吗？

的确，护肤化妆品中的原料基本上都是安全的。但是，这个“安全性”是要打引号的，因为它是相对的！

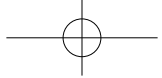
为什么这么说呢？我们来看看护肤化妆品里使用的一些原料，它们是有最高添加量限制的，比如：

- 水——不限
- 甘油——不限
- 二氧化钛——最高限量 25%
- 精油——2%
- 去角质成分（水杨酸）——2%
- 防腐剂（苯氧乙醇）——1%
- 维生素 A 酸——禁止添加

可以这么说，不限量添加的成分对皮肤是非常安全的，而限量添加的成分多少对皮肤会产生一些影响，低于最高限量值不代表绝对安全，而只是略微安全一些。

护肤化妆品是由各种化学成分组成的，有的非常安全，而有一些对皮肤是多多少少有刺激的。比如香精（或精油），可以增添产品的香味，但是由于对皮肤的渗透性强，容易进入皮肤深处，可能产生刺激。再比如防腐剂，可以延长产品的保质期，但也会渗透进入皮肤，也可能产生刺激。

可以这么说，只要在皮肤上使用护肤品化妆品，就会对皮肤产生影响。正常健康的皮肤，对化学成分有一定的抵御能力，而敏感肌肤更容易受到刺激。



药妆更安全吗？

一些人肌肤变敏感之后，发现市场上大部分的护肤品化妆品都不能使用，一用就会刺激，脸的状况会变得更糟糕，于是开始寻找适合敏感肌使用的护肤品，这时候药妆就成了首选。

药妆，是药？还是妆？

药妆，在国内也叫医学护肤品。一听名字就很高大上，和药、医学扯上了关系。那么，药妆是药吗？

答案当然是否定的，药得有国家批文，得有疗效，得有科学实验数据和各种理化药理毒理等报告。开发个药十分不容易，动辄上亿资金。

而化妆品就相对简单多了。

没有资质？可以找个化妆品代工厂嘛。

没有配方？化妆品代工厂都可以免费提供的嘛。

所以，**药妆，也就是护肤化妆品**而已。

药妆的特点

一提到药妆，大家很容易想到雅漾。如果我们细心对比一下雅漾敏感肌护肤品和普通护肤品的成分，会发现有这么几个现象：

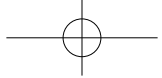
A. 敏感肌护肤品成分更少。

B. 敏感肌护肤品不含香精、酒精、防腐剂等刺激成分或只含微量防腐剂。

C. 敏感肌护肤品一般只有保湿的效果，没有其他美白、淡斑、提亮肤色、去黄、抗皱、抗衰老、去痘印、去黑头等功效。

也就是说，药妆作为专门为敏感肌开发的护肤品，实际上只是做了简化处理，尽量去掉了一些刺激性略大的成分，只保留基础的保湿作用。这样才能更有效地减少对皮肤的刺激。

那么这些敏感肌肤护肤品，能修复敏感吗？



敏感肌护肤品有修复作用吗？

一定要说一下这个案例：

某天，朋友的一个同事来到了我的工作室。她是敏感肌，目前在使用雅漾的一套护肤品，已经用了 10 年了，而别的产品一概不能用，只要涂到脸上就有刺激感。

听到这里你一定会说，雅漾的产品不错哦。

可是你有没有想过，为什么她的皮肤依旧还是敏感的呢？的确，雅漾产品比起别的护肤品要放心一些。但是，如果使用了这么多年敏感依旧的话，只能说明敏感肌护肤品并没有修复皮肤的功能。

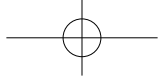
有些专业人士要质疑了，某些成分是有修复作用的啊，比如神经酰胺。

这个成分过于专业了。我们简单地说，这是一种连接皮肤细胞的成分。就好比盖房子时用的砖和砖之间的水泥，起连接作用。

听上去，这个成分涂到皮肤上，就能牢固地连接皮肤细胞，起到修复作用。可现实是残酷的。如果这个成分能牢固地连接皮肤细胞，不让细胞脱落的话，那就惨了：我们的皮肤会越来越厚，厚到就像老茧，妨碍了皮肤的一些正常排汗、呼吸功能。

而事实是，皮肤细胞的更新是从内部开始的，经过不断的演化，最终形成了外层的死亡细胞和连接成分。这是自内而外的生长过程，从皮肤外面涂东西，不能参与细胞的演化，也就起不到修复的作用。

那么，敏感肌肤到底怎样才能修复呢？



如何才能修复敏感肌？

从前面药妆和普通护肤品的对比，我们知道一点：药妆护肤品相对于普通护肤品来说，要放心一些。

我们可以做个简单推导：

因为，药妆护肤品的化学成分少，香精防腐剂少；

所以，药妆的安全性比普通护肤化妆品高。

那么是不是可以得出一个结论：

护肤品里的化学**成分越少，对皮肤就越安全。**

含有 20 种化学成分的护肤品，安全性大于 40 种的，10 种的安全性大于 20 种的，5 种成分的安全性大于 10 种的，依此类推，那么是不是可以得出另一个结论：**不用护肤品是不是更安全呢？**

哇！仿佛一道闪电打通了任督二脉，护肤化妆界的武林秘籍握在了我的手中！

原来如此！

在你小的时候，没有系统使用护肤品、化妆品，你的皮肤是健康的。而一旦每天在脸上使用由化学成分构成的各种护肤化妆品时，这些成分开始对你的皮肤产生影响。有一些刺激性稍大的成分就会产生副作用，皮肤开始变得不稳定。然后，你开始出现发红、痒、刺等敏感症状。

那么，应该如何修复敏感肌肤呢？

裸脸修复

前面说到的那个敏感肌朋友，我给她开了个药方：

让她先裸脸 2 个月，不使用任何护肤品并且减少洗脸（甚至不洗脸）！

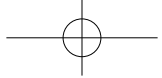
不洗脸？怎么可能？你一定是这样的反应，但是她一下领悟了。是她智商高吗？不是！她回忆一个月前因为脸擦伤了，七天没洗脸没用任何护肤品，发现皮肤居然好转了一些。但是她不自信，没坚持下去，又重新涂抹了护肤品。

叔要从皮肤角度深入地解释一下这个道理：

如果皮肤开始敏感，说明屏障和防御能力已经下降了，那么对外界的各种刺激，像冷、热、阳光、风、细菌、微生物、各种碰擦等，就表现得很敏感、不耐受。还有，对涂在皮肤上的护肤化妆品里的化学成分，不能有效阻止它们的渗透，于是敏感症状会一直持续。

当你停用一切护肤品、化妆品后，皮肤表面没有了这些化学成分，也就不会再渗透进入皮肤，也就没有了刺激源。这时候，皮肤会通过自己的新陈代谢，将正常健康的细胞推进到皮肤表层，将已经受损的细胞层全部替换掉。这就是皮肤的一个自我修复过程。

你所要做的就是减少对皮肤的刺激，不添乱就行了。皮肤远比你想象的要强大很多。



裸脸时，如何防止脸干？

一些人强烈担心，不用护肤品脸干怎么办？

皮肤干燥会产生很多问题，最直接的就是干痒难受。因为裸脸不能使用保湿产品，所以如何保湿呢？不要着急，叔有方法！

问你一个问题：皮肤为什么会出油？答案是，油脂就是给你皮肤保湿滋润的！聪明的你，是不是知道怎么办了呢？对的！就是留住你脸上的油！那么怎么留呢？

（1）减少洗脸次数。原来一天洗脸两次的，现在减少到一天只洗一次，如果还干，就减少到两天洗一次。

（2）缩短洗脸时间。原来是不是要洗很久？现在不行。三秒钟要快速把脸洗完，并且不能在脸上揉搓。

（3）用温水洗脸。水温最好凉一点，因为水越热越容易洗去脸上的油。

以上方法能尽量留住你皮肤出的油，来给你保湿滋润，让你皮肤不干。

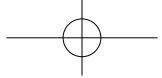
如果这样脸还干的话，还可以采取下面的方法：

（4）室内使用加湿器。空气湿度增加后，皮肤水分不容易流失到环境中，这样皮肤就不会过于干燥。

（5）使用纯凡士林。纯凡士林很稳定，皮肤不吸收，安全性高。更重要的是凡士林能大大减缓皮肤水分流失，起到很好的锁水防干效果。使用方法很简单，当脸有点湿的时候直接涂抹。

（6）使用甘油。甘油适合所有皮肤，是我们身体里本来就有的一个成分，同样安全性很高。甘油能吸收空气中的水分来保湿皮肤。使用方法：在手心滴1～3滴纯甘油，喷几下水喷雾，混合均匀后涂到脸上，当保湿水用。如果还干，就直接往脸上喷水，甘油会再吸收水分来保湿。

当然了，裸脸需要坚持的一个原则是：脸不干，不需要涂产品，实在干，就涂上面说的这两个产品。



裸脸时，要注意避光

裸脸恢复期间，还要严格注意避光。

敏感皮肤，角质层处于受损状态，对光线的防御能力也变差了。同样的光线，对于敏感肌肤有更大的杀伤力。使用好你的防晒衣、防晒伞、防晒帽、防晒墨镜、防晒面罩等，但不建议使用防晒霜！

是不是挺难接受的？别人都告诉你要涂防晒霜来防晒，而我却不推荐你使用防晒霜。

这是因为，防晒霜也是由各种化学成分组成的。当涂在皮肤上时，多多少少会有一些成分渗透进皮肤，会刺激皮肤甚至干扰皮肤的自我修复过程。

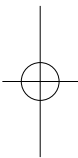
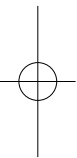
而使用衣服、伞帽、墨镜等，会更安全，同样也能起到遮蔽光线的作用，防止更多光线进入皮肤产生刺激。

有人会问了，避光，要做到一个什么样的程度呢？室内灯光也要遮蔽吗？

这要取决于你皮肤的敏感程度了。

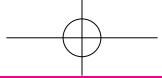
对于一般敏感肌肤来说，夏天里 7 ~ 19 点之间的阳光都是要遮蔽的。室内灯光只要距离光源 1.5 米以上即可，无须遮蔽。

最后，给敏感肌肤做一个总结，只要坚持裸脸（没有化学成分的刺激）、做好避光、让脸不干，皮肤自身的新陈代谢会完成自我修复，还你一个健康的肌肤。



02

／
化妆品篇

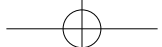


“这么久都是很认真地在做护肤，可总感觉护肤品就只有保湿的效果，并没有多大的改善，卸了妆，皮肤依旧还是一样。肤质不均，偏黄……为什么护肤品的功效来得这么慢……也问了身边朋友，几乎都是这样，就感觉都差不多，就是个保湿的效果。还没有见过通过用护肤品皮肤有了很大改善的朋友。这到底为啥呢，唉……每年要花好多钱在这上面……对了，精华我就买过一次，用完感觉也没多大效果哇……然后就没继续买过了……”

这是一个用户的困惑，花了很多钱，用了很多产品，却感觉护肤品只有保湿的效果，对皮肤并没有很大的改善。这是为什么呢？

因为化妆品有众多不为人知的秘密……

下面的篇幅，我会抽丝剥茧，带大家看清楚化妆品背后的真相。



水乳霜要成套使用吗？

引子

小时候，依稀从7岁开始有记忆时，用过一款**滚筒油**，已经不知道叫什么牌子了，冬天的时候脸干手干，只要涂了，一天就能缓解。

这是一个很有年代感的保湿产品，可以算是膏霜的一种，貌似暴露了叔的年龄。这种古老的保湿产品已经很难看到了，取而代之的就是水乳霜。

水乳霜成分

做男人挺辛苦的，至少在等女人出门的时候，那准备工作少则一个小时，多则……她们忙啥呢？捋饬脸啊，比如洗脸、水、乳、精华、霜……

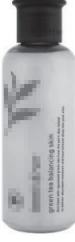
对了，水乳霜算是各大品牌化妆品公司的基本护肤品了。今儿以某品牌的一套水乳霜来分析：

某品牌的三款产品分别是：

- 绿茶精粹平衡柔肤水
- 绿茶精粹平衡柔肤露（相当于别家的乳液）
- 绿茶精粹平衡柔肤面霜

成分如表 2-1 所示。^①

表 2-1（1） 某品牌柔肤水

	1	水	1	柠檬酸	6	温州蜜柑果皮提取物
		1,3- 丙二醇	2	甘油聚醚 -26		胭脂仙人掌果提取物
		茶叶提取物	3	氢化聚异丁烯	7	山萘醇
		甘油	4	丁二醇	8	丙烯酸二甲基牛磺酸铵 /VP 共聚物
		葡萄柚籽提取物	5	甜菜碱	9	(日用) 香精
		甜橙果提取物	6	甘油	10	甘油辛酸酯
		香柠檬果提取物		水	11	卡波姆
		大红桔果		茶叶提取物	12	氨丁三醇
		乳酸		兰科植物提取物	13	乙基己基甘油
		抗坏血酸 (维生素 C)		山茶叶提取物	14	EDTA 二钠

① 表中成分信息来自 <http://www.sfda.gov.cn/>.

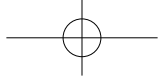


表 2-1 (2) 某品牌柔肤露

	1	水	1	柠檬酸	5	温州蜜柑果皮提取物
		1,3- 丙二醇	2	季戊四醇四 (乙基己酸) 酯		胭脂仙人掌果提取物
		茶叶提取物	3	氢化 C6-14 链烯烃聚合物类	6	1,2- 己二醇
		甘油	4	PEG-100 硬脂酸酯	7	卡波姆
		葡萄柚籽提取物		甘油硬脂酸酯	8	氨丁三醇
		甜橙果提取物		甘油	9	(日用) 香精
		香柠檬果提取物	5	水	10	EDTA 二钠
		大红桔果		茶叶提取物	11	乙基己基甘油
		乳酸		兰科植物提取物	12	野大豆油
		抗坏血酸 (维生素 C)		山茶叶提取物		药蜀葵根提取物

表 2-1 (3) 某品牌面霜

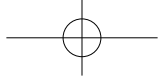
	1	水	4	硬脂酸	9	兰科植物提取物
		1,3- 丙二醇		甘油硬脂酸酯		山茶叶提取物
		茶叶提取物		牛油果树果脂		温州蜜柑果皮提取物
		甘油		棕榈酸		胭脂仙人掌果提取物
		葡萄柚籽提取物	5	山嵛醇	10	甜菜碱
		甜橙果提取物		C12-20 烷基葡萄糖苷	11	聚丙烯酸钠
		香柠檬果提取物		花生醇葡萄糖苷		氢化聚癸烯
		大红桔果		肉豆蔻酸		PPG-5- 月桂醇聚醚-5
		乳酸		月桂酸	12	(日用) 香精
		抗坏血酸 (维生素 C)	6	鲸蜡醇乙基己酸酯	13	卡波姆
		柠檬酸		季戊四醇四 (乙基己酸) 酯	14	可可籽脂
	2	环五聚二甲基硅氧烷	7	氢化 C6-14 链烯烃聚合物类	15	氨丁三醇
		环己硅氧烷	8	1,2- 己二醇	16	EDTA 二钠
	3	甘油	9	甘油	17	乙基己基甘油
	4	C14-22 醇		水		
		花生醇		茶叶提取物		

酒红色——三款产品里共有的成分。

灰色——乳和霜里共有的成分。

通过上面三款产品对比，会发现如下规律：

- 1) 三款都是保湿用途；
 - 2) 水和乳的成分基本上一样，霜比乳多了些油性滋润成分。因而保湿效果会更好一些。
 - 3) 三款的保湿效果，从高到底分别是：霜 > 乳 > 水
- 好了，看到这里，你明白我为啥要对水、乳、霜嗤之以鼻了吗？



这么说吧，如果让我选择的话，**我只会选水乳霜中的一个来保湿**。那么，其他两个呢？如果你有钱，也有大把时间，可以尽情地先涂水，再涂乳，再涂霜，再……

你还是不知道要选水、乳、霜中的哪一个？唉……最简单的道理，也教给你好了：

1) 如果涂了水，觉得干，排除水；

2) 如果涂了乳液，觉得干，再排除乳液；

3) 如果涂了霜，还觉得干，你该换护肤品了吧？你的皮肤出问题了吧？你的护肤方法出问题了吧？

对于保湿：水、乳、霜，只要一个就好。

保湿

保湿是皮肤的基本需要，以下是一些关于保湿观点的回复：

1) 护肤品的效果就是保湿。

从保湿效果上来说，一个简单的凡士林，绝对比 LAMER 面霜好。

从保湿效果上来说，涂了大宝脸不干 = 涂了 LAMER 脸不干。

2) 护肤品是商品，有使用感受，也就是肤感，好不好推？容易吸收否？是否搓泥？

从肤感上来说，凡士林油腻，我小时候用的滚筒油主要成分就是它，一般人受不了。

从肤感上来说，大牌的确更好，大牌的配方优化和先进工艺的优势完美体现出来。

3) 选保湿产品就是选品牌。

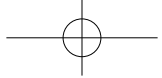
有些人就是喜欢用大牌，因为肤感好，还因为，你们懂的，满足感（脸面问题）。最近流行的一句话：女人，要对自己好点儿……脸面的事儿，要舍得花钱。

4) 该选什么牌子的保湿产品？

根据自己的收入及心理价位，在保湿效果可以的情况下（涂抹后脸不干），肤感你能接受的情况下，选择自己喜欢的牌子就行（商场和超市的有一些知名度的牌子）。

最后啰唆一句：

适合你的就是好的。用什么是你的自由和权利。



化妆水能二次清洁吗？

引子

“莫叔，化妆水、爽肤水、柔肤水、收敛水有什么区别啊？毕竟还没开始学化妆，都不懂，只喷了植物水擦擦面霜之类的。”

什么是化妆水？

来看一下网上关于化妆水的定义，如下：

“爽肤水、柔肤水、收敛水统称化妆水，是一种透明液态的化妆品，涂抹在皮肤的表面，用来清洁肌肤、保持肌肤的健康。化妆水在基础护肤中起了承前启后的作用。”

就算一个护肤小白也知道水、乳、霜，这个水指的就是化妆水。每一个厂家给化妆水起的名字都是千奇百怪的，像什么珍贵水、薏仁水、神仙水、丝瓜水、金盏花水，等等。

问你一个问题：

化妆水一定是透明液体状的吗？

有经验的护肤达人一定会说，不是的，有些化妆水就像稀稀的乳液质地。比如，兰蔻的粉水就是酒红色的、稀稀的乳液状。

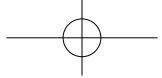
我们所说的水、乳、霜其实就是质地的区别，水状、乳状、霜状只是化学成分呈现的不同状态而已。对于化妆水来说，呈现透明水状或乳状，并不能说明保湿好不好，是不是清爽，是不是黏，这只是一种性状而已。

哪怕是透明澄清的水，我只要加一种成分，就能让清水变成稀稀的牛奶一样的乳状质地。

那么，化妆水能起到什么作用呢？

化妆水的作用

我们使用任何东西都会有一个目的。我们用手机，最初是为了联系，当然现在



用处多了去了：学习、娱乐、拍照……估计没人能离得开手机了。

化妆水的基本作用就是保湿。化妆水不管性状如何改变（水状、乳状），肤感如何（吸收快慢、是否黏腻清爽），最大的区别就是保湿能力的大小。保湿滋润成分多一些，保湿度就会好一些。

有些人可能要质疑了，有些化妆水不是具有特别的“功效”吗？比如城野医生的“毛孔收缩水”、湿敷能去闭口的奥尔滨健康水、法国珍贵水、具有焕肤效果的神仙水等。

上面提到的这些“功效”，我们在后面的文章里会仔细分析，今天要说化妆水普遍宣传的作用：二次清洁。

二次清洁

皮肤需要二次清洁吗？前面已经说过，过度清洁可能会让皮肤变薄变敏感。

皮肤角质层的细胞都是扁平的，就像一片片枯树叶，一层层的堆码，中间有一些连接的脂质成分。

请问，这种有缝隙的结构，你怎么才能清洗干净？你要把一层层的角质细胞都要洗干净吗？是洗掉第一层才干净呢，还是再洗掉第二层？

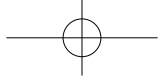
举个例子，大家都洗过衣服，你可以反复揉搓冲洗，你能洗得很干净。可是皮肤不行，皮肤是生物组织，你反复揉搓冲洗的结果就是——皮肤变薄了，保护能力下降了，变敏感了。

对于有洁癖的人来说，好像不把脸洗个几分钟，就坐立不安似的。那么，再举一个例子好了，你觉得鼻孔里和脸上的皮肤，哪个更脏？一下子就能想出来，是鼻孔！那么，你会每天冲洗鼻孔吗？估计没几个人这么做。要知道，鼻涕也是有用的，黏附灰尘阻挡空气中的异物进入肺部！

如果化妆水被用作二次清洁，那么一定会带来下面的副作用：

- 1) 把皮肤出油全部清洁掉了，失去了油的保湿滋润，皮肤会干；
- 2) 把连接皮肤细胞的成分也清洁掉了，然后皮肤细胞会加速脱落，皮肤开始变薄，你会觉得皮肤更干了，也越来越敏感了。

所以说，二次清洁就是个坑，对于皮肤来说，不能过度清洁。选择只有保湿作用的化妆水，对皮肤会更加友好。



眼霜有抗皱、去黑眼圈、去眼袋的功效吗？

引子

“叔，到底有没有必要专门买眼霜啊？靠眼霜抗衰是不是个伪命题？还是说用正常的保湿面霜就够了？”

在说眼霜之前，先来了解一下眼部皮肤的特点。

眼部皮肤

眼睑的最外层是皮肤层，是全身最薄的皮肤，厚度为 0.33 ~ 0.36 毫米。

而正常脸部皮肤的厚度约 1 ~ 1.5 毫米（表皮 + 真皮），通过简单对比就能知道，眼皮的第一个特点就是——薄！

眼皮的第二个特点是**皮脂腺少，因而出油少**。很少听到有人说自己眼皮很油。

乍看起来，眼部皮肤又薄、出油又少，貌似眼部皮肤就应该特别容易干燥。真的是这样吗？

眼皮易干燥吗？No！

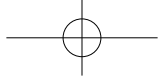
问你个问题，冬天的时候，胖子身上热乎，还是瘦子身上热乎？也许你会想当然地说，一定是胖子身体更暖和！

错啦，你可以仔细问问身边的人。冬天气温低的时候，胖子的皮肤摸上去更冷一些，瘦子的皮肤反而是热乎的。这好像听起来很难令人接受。

其实道理很简单，大家体温都是接近的，37.5 摄氏度左右。胖子因为脂肪特别多，皮肤很厚，起到了一个保温的作用，热量不容易散发到表皮，所以摸起来就是要温度低一些。

如果这个例子你还是没明白的话，换个例子。

还是冬天，你穿 1 件衣服和穿 5 件衣服，哪个表面摸上去温度更高？这个答案



很明显了。穿 1 件衣服的时候，衣服表面摸上去更暖和，穿 5 件衣服时，虽然保温效果更好，但热量不容易传到最外面的衣服上，所以摸上去更冷一些。

说了这一堆，这貌似和眼皮是否干燥没有一点关系……还真是有关系，因为原理是一样的。

现在问你，你觉得身上最容易干燥的部位是哪里？

你低头这么一想，有脚后跟、小腿、手、嘴唇等。但是，你发现没有，很少有人说眼皮干燥！

这是为什么？你千万不要跟我说是因为你涂了眼霜的缘故！回想你小时候，你绝对不会涂眼霜的，但是你身上容易干燥的部位还是不包括眼皮！

事实还真让人大吃一惊！眼皮不容易干燥！

我们来思考一下，为什么脚后跟更容易干燥开裂？回忆一下刚才胖子为什么皮肤的温度更低……是不是明白了一点点……

如果皮肤更厚，身体里的热量传到皮肤表面更缓慢，因此皮肤表面温度更低。那么同样的道理，真皮层含水量很丰富，高达 70%，皮肤越厚，传到皮肤表面的水分就越少，缺水的表皮会因为干燥而更容易开裂（如同缺水干裂的土地）！

现在明白了吗？**眼皮为什么不容易干燥了？因为薄！**水分更容易传到皮肤表面，也就是说，**眼部皮肤不太容易缺水！**

另外一个例子也能证明，虽然小腿和眼部的出油都很少，但小腿皮肤厚，到达小腿皮肤最外面的水分少，因此小腿皮肤比眼皮更容易干燥。

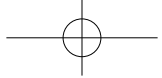
避开眼周

在使用面膜时，通常都会避开眼周，一些美容的医美项目，也会避开眼周。

为什么要避开眼周？难道眼周皮肤和其他区域不一样吗？

是的！虽然主要皮肤结构都差不多，都是由表皮、真皮、皮下组织三层构成，但眼部皮肤通常会更薄一些，特别是眼皮部位，厚度是面部其他区域皮肤的一半左右。

皮薄，意味着角质层也薄，而角质层的主要作用就是屏障和防御。当我们使用护肤化妆品的时候，里面的化学成分多多少少会渗透进皮肤，而角质层皮肤由 7 ~ 10



层死亡细胞组成，就起到了一个阻挡作用。但是，越薄的皮肤，防御能力就越低；而渗透性越强（吸收好）的产品，越能进入皮肤的更深处，就会增加皮肤发炎和过敏的概率。

现在明白为什么敷面膜时要避开眼周了吗？就是因为眼部皮肤薄，面膜里的化学成分更有可能进入皮肤深处产生刺激。

脂肪粒

有没有发现一个现象，一些人眼部容易长脂肪粒。

你可以回忆一下，你的脂肪粒是什么时候长的？是在使用眼部产品之前，还是之后？

答案是显然的，绝大多数人眼部的脂肪粒，是在使用眼霜（或其他护肤品）之后开始长的，那么你是不是明白了点什么？

对的，眼部使用产品，增加了脂肪粒发生的概率。前面我们分析过，就因为眼部皮肤略薄，化学成分容易渗透皮肤产生未知的影响。虽然现在脂肪粒的确切原因无法判定，但肯定和使用眼部产品有关系。

眼霜

眼部皮肤应该使用什么保养产品？厂家的答案是眼霜。

难道普通的保湿霜不能涂抹眼部吗？或者说眼霜有什么不一样的地方吗？

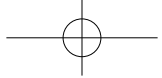
回答这个问题前，先问你另外两个问题：

1) 洗脸的时候，你会单独洗眼部吗？会把脸和眼区分开吗？

2) 擦干脸部的时候，你会区分眼部和脸部吗？

很明显，我们不会刻意区分。从你出生到你开始所谓的系统护肤之前，眼部就是脸的一部分，没有人会刻意去单独对待眼部，洗脸擦脸都是一起进行的。为什么在开始系统护肤之后，就有了眼部和脸部的区分呢？

答案很明显——商家的宣传。通常眼霜都会很贵，利润会更高。真相是，普通的保湿产品也可以使用在眼部，只要是足够放心的产品。



黑眼圈和眼袋

一些人使用眼霜，是因为听说眼霜能够淡化黑眼圈，有的还宣称能对眼袋有些作用。

真的有效吗？

如果我们把黑眼圈和眼袋看作是一个皮肤问题，在解决这个问题之前，我们得弄清楚产生的原因，然后才能对症下药，从根本上解决。

最简单的，如果你是长年累月的熬夜，过度使用眼睛而导致的黑眼圈，神仙也救不了，何况眼霜呢。比如我的黑眼圈，两年前是没有的，自从开始写护肤文章以来，每天需要长时间面对电脑。很显然，眼霜对我的黑眼圈肯定是无效的，我十分清楚，只要减少使用眼睛，我的黑眼圈就会慢慢消失。

眼袋的形成更复杂了，有基因的问题，也有后天用眼的关系。指望眼霜来对付黑眼圈和眼袋，只能是一个美丽的梦。

还有一点，如果真的有对付黑眼圈和眼袋的产品，那一定是药物。药物才有治疗效果，护肤品是没有的。

抗皱

问：如何让面部不产生皱纹？

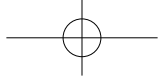
答：不笑。

听说有个女人四十年没有笑过，真的做到了面部没有什么皱纹。我相信这是真的，因为我脸上的皱纹（表情纹、笑纹）比老爸明显，就因为他一般都很严肃，通常没什么表情，很少看他笑。

眼霜通常被宣传作能抗衰老、抗皱，也会在里面加入一些所谓的“抗老”成分，比如 A 醇、某些胜肽。

可惜的是，这些所谓的抗老成分，在医学上并没有明确的被行业认可的科学实验、人体临床数据，也就是说，这些“抗老”效果，是化妆品厂家说出来的。

眼霜通常能起到的作用就是两个字：保湿。



放心产品

你发现没有，脸部的保湿产品有水、乳、霜，而眼部没有眼水、眼乳，只有眼霜，这是为什么？

因为霜的保湿滋润效果更好，眼部皮肤充分保湿滋润时，会显得相对饱满。也就是，只要保湿效果好、又放心的保湿产品，都是可以起到“眼霜”作用的。

考虑到眼部使用产品可能导致脂肪粒的产生，我认为，对于眼部的保湿产品，眼霜并不是首选，因为眼霜里面的成分通常都很复杂，随便都几十种。

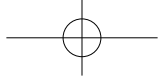
而一些简单的保湿滋润成分，放心度高，是可以选用的，比如角鲨烷、甘油、玻尿酸原液、荷荷巴油、凡士林等。其他一些放心度高的水、乳、霜等，也都可以用在眼部。

不要再问我多少岁需要使用眼霜了，当你觉得眼部干的时候，就用点放心的保湿产品吧。

如果仔细比较眼霜和普通保湿霜的成分，除了那几个所谓的“抗老”成分，其他成分都是和保湿有关，因为我们可以得出一个结论：

眼霜 = 保湿霜，眼霜只有保湿的作用。

是不是挺让人失望的？如果花了眼霜的钱，而只有保湿作用的话，那还不如只涂更便宜更放心的保湿产品呢！



精华能抗衰老吗？

引子

“莫叔，动辄上千的抗老精华，真的有用吗？”

要想知道精华是否能起到抗皱抗老的作用，我们得分析一下成分，看看是否添加了具有“抗老”功效的成分，下面以某品牌较知名的一款精华为例来分析。

什么是精华？

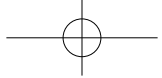
请看下面这款精华的成分，如表 2-2 所示。

表 2-2 某品牌紧肤蜜

	1	水	15	琥珀酸	24	薄荷醇	30	丁二醇
	2	乙醇	16	PPG-13- 癸基十四醇聚醚 -24	25	丝氨酸		水
	3	甜菜碱		生育酚 (维生素 E)	26	水	31	阿尔泰柴胡根提取物
	4	聚乙二醇 -20	17	EDTA 三钠		乙醇		丁二醇
	5	双丙甘醇	18	泛醇基乙基醚	27	水解蚕丝	32	水
	6	甘油	19	甘氨酸甘氨酸		水		水解贝壳硬蛋白
	7	PEG/PPG-14/7 二甲基醚	20	甘草酸二钾	28	乙醇	33	水
	8	PEG/PPG-17/4 二甲基醚	21	(日用) 香精		小连翘提取物		聚季铵盐 -51
	9	木糖醇	22	丁二醇	29	丁二醇	34	苯氧乙醇
	10	纤维素		水		水		水
	11	琥珀酸二钠	23	单山楂花提取物	30	母菊花提取物	35	乙醇
	12	苯氧乙醇		丁二醇		水		牡丹根提取物
	13	氯化钠	24	水	31	乙醇	36	乙酰化透明质酸钠
	14	膨润土		刺梨果提取物		草莓虎耳草提取物		黄 6 [CI 15985]

是不是感到很茫然？一堆的化学成分！

看酒红色标示的成分：



- 酒精是精华吗？显然不是，但是排名非常靠前，排第 2 位；
- 细细的土粉末是精华吗？
- 抗炎成分是精华吗？
- 香精是精华吗？
- 其他这些化学成分是精华吗？

貌似这些成分看上去都不是精华，只是化学成分而已。

有些人可能要说了，这里面有一些植物提取物（灰色表示的），可以算作精华。
在中国不是有这么一句话吗？浓缩的精华。

那么，浓缩的植物提取物能算精华吗？

举个例子，按照这个逻辑，把苹果浓缩一下，来个苹果提取物，就能叫作苹果精华吗？然后大家每天都不吃苹果了，都来吃苹果精华（苹果提取物）……貌似没有人这么做。

苹果提取物就是个提取物而已，不是精华。同样的道理，其他植物提取物，也就是浓缩的提取物而已，也不是精华。

再说了，这些植物提取物里包含着更多的化学成分……

所以，站在皮肤的角度上来说，没有精华这个说法，只是各种不同的化学分子而已。

皮肤吸收了什么？

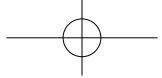
按照皮肤吸收的规律：分子量小的容易吸收，油溶性的成分容易吸收，高挥发性的成分容易吸收。

酒精是小分子，挥发性又高，在这款精华中含量又高，那么吸收进入皮肤的也多，这就是所谓的进入你皮肤的精华？当然不是，地球人都知道，酒精对皮肤是有刺激性的。

同理，进入皮肤的其他那些小分子、挥发性高且油溶性的化学成分，对于皮肤来说是精华吗？貌似也不是。

我们通常听到的说法是，精华里面含有大量皮肤需要的营养成分。

真的是这样吗？你知道皮肤需要什么养分吗？

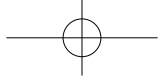


其实皮肤需要的养分很简单，血液会把葡萄糖、氨基酸、脂肪、维生素、矿物质都输送过来，然后在 DNA 控制下，合成细胞组织需要的各种化学成分。看到了没？皮肤完全是个自给自足的生态系统，完全不需要你从皮肤表面补充什么所谓的精华。

的确，你涂的护肤品让皮肤吸收了很多化学成分，只可惜，都不是皮肤需要的。皮肤的主要功能是防御，强迫皮肤吸收很多化学成分的后果就是，让皮肤状态变得不稳定，变得更容易产生皮炎和过敏。

还有，一些精华宣称的所谓帮助吸收，听上去是那么的可笑：皮肤主要功能之一就是用来防止外界的化学成分进入皮肤，你倒好，强迫皮肤来吸收一堆化学成分，来干扰皮肤细胞组织的正常生理活动。

对皮肤来说，不吸收的化学成分安全性更高。



肌底液能增加后续产品的吸收吗？

引子

现在市面上很多肌底液，真的能让后续保养事半功倍，而不是商家制造的新噱头吗？

脑白金

大家都应该听过脑白金，十多年的广告播下来，几乎人人皆知了。

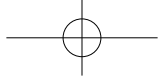
如果光看脑白金这 3 个字，还真不知道是什么东西，大脑里有白金？不管怎样，反正白金是个贵重的东西，听起来就很值钱的样子，再配上大脑这么重要的器官，似乎更应该是好东西了。

这就是商品名称的重要性，如果查一下脑白金的成分，里面包含了褪黑素、双歧杆菌、山楂、茯苓等，如果以这些成分的任何一个来起名字，是不是立刻就失去了神秘感、高价值感呢？

肌底液也是一样的道理，是 2009 年才出来的新概念，由兰蔻的小黑瓶开创出来的，如果换个名词——精华液，是不是就很大众，不那么突出了呢？毕竟精华的概念在市场上已经很久很久了。

肌底液

肌底液到底是什么？来看一下这两款肌底液的成分，如表 2-3、表 2-4 所示。



1) 兰蔻小黑瓶 (新精华肌底液)

表 2-3 兰蔻新精华肌底液 (小黑瓶)

	1	水	7	水	14	EDTA 二钠
		二裂酵母发酵产物溶胞物		酵母提取物		水
	2	苯氧乙醇	8	苯氧乙醇	15	PEG-20 甲基葡萄糖 倍半硬脂酸酯
		苯甲酸钠	9	辛基十二醇	16	黄原胶
	3	变性乙醇	10	透明质酸钠	17	腺苷
		水	11	辛甘醇	18	氢氧化钠
	4	甘油	12	聚丙烯酰基二甲基牛磺酸铵	19	PEG-60 氢化蓖麻油
	5	聚二甲基硅氧烷	13	抗坏血酸葡萄糖苷	20	香精
	6	羟乙基哌嗪乙烷磺酸			21	水杨酰植物鞘氨醇

2) 欧莱雅青春密码活颜精华肌底液

表 2-4 欧莱雅青春密码活颜精华肌底液

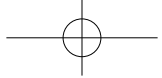
	1	水	7	N- 羟基琥珀酰亚胺	16	腺苷
		二裂酵母发酵产物溶胞物	8	棕榈酰四肽 -7	17	苧烯
	2	苯氧乙醇	9	EDTA 二钠	18	苯氧乙醇
		苯甲酸钠	10	PEG-20 甲基葡萄糖倍半硬脂酸酯	19	苯甲酸钠
	3	乙醇	11	5,7- 二羟基黄酮	20	辛基十二醇
		水	12	柠檬酸	21	辛甘醇
	4	甘油	13	棕榈酰寡肽	22	透明质酸钠
	5	聚二甲基硅氧烷	14	水杨酰植物鞘氨醇	23	香精
	6	羟乙基哌嗪乙烷磺酸	15	聚丙烯酰基二甲基牛磺酸铵	24	黄原胶

大家不用去看具体是哪些成分，我用酒红色标示相同的成分，很明显，这两款非常像，以至于市场上有这么一个说法，欧莱雅的青春密码就是小黑瓶的平价替代版。

事实也的确如此，兰蔻和欧莱雅这两个牌子都属于同一个集团。是不是同一个配方师调出来的我们不知道，但配方体系在集团内部的配方师中，应该是共享的。

肌底液里的成分有什么不一样的地方吗？或者说有哪些成分是肌底液所特有的吗？还真没有，看来看去，都是护肤品里通常所采用的一些成分：

- 酵母类成分
- 保湿醇类



- 酒精
- 硅油
- 玻尿酸
- 防腐剂
- 香精
-

有一点，便宜的欧莱雅青春密码里反而添加了号称有“抗老”功效的成分（寡肽、多肽等），更贵的小黑瓶里没有添加，很奇怪吧？有人感受到了青春密码的抗老效果吗？貌似没有，看下面用户的反馈：

“第一瓶用完整个肤质都不错，很惊艳。但是回购第二瓶开始就不行了，没有第一瓶使用的效果，下巴那还开始长痘了。不会再回购了。”

肌底

我们从皮肤的角度来剖析一下，皮肤有这么三层：

- 表皮层（黑色素的家）
- 真皮层（胶原蛋白的家）
- 皮下组织（脂肪细胞的家）

那么，这个小黑瓶所说的肌底到底是哪层呢？

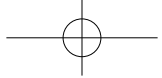
按照字面意思，应该是皮肤的最底层，也就是脂肪细胞所在的那一层——皮下组织。但事实是不可能的，因为护肤品的化学成分就算渗透力超强，一般也不可能达到皮肤的最底层。能到达表皮的底部，已经算是渗透力很好的了。

所以，**这个肌底和皮肤的哪一层没有关系**，应该是从护肤品使用的角度来看的，说简单点就是**要第一个用，起打底的作用**。

促进吸收

肌底液宣称能大大促进后续保养品的吸收，起到一个事半功倍的护肤效果。

这是真的。为了促进化学成分的吸收，有两个成分发挥了作用：



1) 二裂酵母发酵产物溶胞物

这名字不用记，反正和发酵有关系，里面可能包含有下面成分：

有机酸

有机酸可能会加快皮肤细胞的脱落，会让皮肤变薄，起到去角质的作用。

在 10 张纸上和 7 张纸上分别滴 1 滴油，让油渗透到最底部，哪个更快？很显然，纸张数越少越容易渗透。

一样的道理，如果将皮肤的角质层变薄，就能加速化学成分对皮肤的渗透，也就是我们所能感受到的，吸收变好了变快了。

2) 酒精

酒精是一个非常好的溶剂，能帮助溶解很多化学成分，能帮助化学成分更快地进入皮肤。

肌底液促进吸收的特性，带来了良好的肤感，不油腻、清爽、吸收快。但是，由于皮肤的主要功能是防御，变薄后的皮肤防御力降低，进入皮肤深处的化学成分可能会产生刺激。所以对于皮薄、肌肤敏感的人来说，不建议使用肌底液，皮厚的无所谓。

鸡肋还是神器？

肌底液和精华液有什么区别吗？

我认为，如同脑白金一样，肌底和精华都是一个修饰词，听上去很赞，适合市场营销和推广。

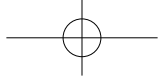
两者的本质都是一样的，我把它叫作：**保湿液**。

两者都是液体状的，都具有保湿的效果，其他功效貌似很难实现。

肌底液有必要用吗？如果你把它看作一个保湿液，答案就是显然的了，你可以用它保湿，也可以用其他的产品来保湿，肌底液就成了一个选择，一定不是必需的。

一些人觉得用了肌底液后，能让后续化妆更服帖。其实使用一些简单的保养品也能增加化妆的服帖性，比如加 2 ~ 3 滴角鲨烷或甘油。

当然，小黑瓶肌底液里可能含有去角质成分，使用后，皮肤变薄了一些，整体皮肤会显得滑一些、亮一些，这就是一些人感受到的——使用后的惊艳效果。但见好就收，皮肤持续变薄、变干后，可能会引发皮肤问题。



妆前乳有什么作用？

引子

“莫叔，妆前乳和隔离在化妆里是什么作用，真的能隔离吗？”

自从妆前乳出来后，让很多用户陷入了迷茫，本来市场上粉底液、隔离霜、CC霜、BB霜、饰底乳、素颜霜已经绕得人头晕了，这些产品到底该怎么选，有什么样的使用顺序呢？

刷墙

多年前家里装修，去市场上选墙面漆。当时导购推荐的牌子有国产的天祥、日本的立邦，还有一个多乐士。而涂料有两种，一种是底漆和面漆分开的组合；一种是底漆面漆二合一的。

最终选择了底漆和面漆分开的，等刷完后，瞬间觉得墙面光滑了很多，也亮了很多。

我们的化妆和刷墙很像。墙面好比我们的皮肤，化妆品好比油漆，经过化妆（刷墙）后，一来可以掩盖一些小瑕疵；二来能够提亮肤色。

只是有一点区别，墙是没有生命的，随便你刷什么化学成分，对它的影响不大。而我们的皮肤就不一样了，是一种生物组织，皮肤下层是具有生命的活的细胞和组织，因而涂在皮肤上的化学成分，安全性上必须重视。

之所以强调这一点，是因为大家都明白，一些化妆品，如果卸妆不到位可能导致闭口痘痘的发生，也就是说，化妆品对皮肤一定是有一些副作用的。

化妆品

到底什么是化妆品？

先来看某品牌的一款粉底，如表 2-5 所示。^①

^① 表中成分来自 <https://www.bevol.cn/>。



表 2-5 某品牌粉底液

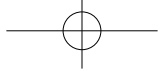
	1	水		云母	18	硫酸钡	27	聚季铵盐 -51
	2	聚二甲基硅氧烷		二氧化钛 (CI 77891)	19	木糖醇		苯氧乙醇
	3	二氧化钛 (CI 77891)	9	聚甲基硅倍半氧烷	20	二硬脂二甲 铵锂蒙脱石		氧化铁类 (CI 77499)
		氧化铝		聚二甲基硅氧烷 / 乙 烯基聚二甲基硅氧烷 交联聚合物	21	氧化铁类 (CI 77491)	28	聚硅氧烷 -2
		三乙氧基辛基硅烷		PEG-10 聚二甲基硅 氧烷		聚硅氧烷 -2	29	(日用) 香精
	4	甲氧基肉桂酸乙基 己酯	10	生育酚 (维生素 E)	22	苯氧乙醇	30	生育酚 (维生素 E)
		丁羟甲苯	11	环聚二甲基硅氧烷	23	山梨坦倍半 异硬脂酸酯	31	硅石
	5	丁二醇	12	双 - 丁基聚二甲基硅 氧烷 聚甘油 -3	24	EDTA 二钠	32	乙烯基聚二甲基硅 氧烷 / 聚甲基硅氧 烷硅倍半氧烷交联 聚合物
	6	甘油		氧化铁类 (CI 77492)		云母	33	乙酰化透明质酸钠
	7	聚二甲基硅氧烷	13	聚硅氧烷 -2	25	二氧化钛 (CI 77891)		水
		聚二甲基硅氧烷 PEG-10/15 交联聚 合物		合成氟金云母		氧化铁类 (CI 77491)	34	乙醇
		双丙甘醇	14	三乙氧基甲硅烷基乙 基聚二甲基硅氧乙基 聚二甲基硅氧烷	26	丁二醇		水解蚕丝
		生育酚 (维生素 E)	15	赤藓醇		水		丁二醇
		二氧化钛	16	二苯基甲硅烷氧基苯 基聚三甲基硅氧烷		刺梨果 提取物	35	水
	8	氢氧化铝	17	聚甲基硅倍半氧烷	27	水		水解贝壳硬蛋白
		二硬脂酸铝						

酒红色——细粉

灰色——化学防晒成分

从左至右，成分按降序排列。

这款粉底液里包含能遮盖瑕疵、提亮肤色的粉末，也有调节肤色的色粉，从而能够起到修饰皮肤的化妆效果。



我认为，只要包含这些细粉末和色粉的产品，都可以认为是化妆品。

这款粉底液里面还加了一种防晒成分，具有了一部分防晒效果。

妆前乳

妆前乳到底是什么？我们以某品牌的一款产品来说明，如表 2-6 所示。^①

表 2-6 某品牌光透妆前乳

	1	水	12	双 - 乙基己氧苯酚甲氧苯基三嗪	24	云母
	2	乙醇	13	EDTA 二钠		二氧化钛 (CI 77891)
	3	甲氧基肉桂酸乙基己酯	14	PEG-60 甘油异硬脂酸酯	24	聚甲基硅倍半氧烷
		丁羟甲苯		生育酚 (维生素 E)		聚二甲基硅氧烷 / 乙烯基聚二甲基硅氧烷交联聚合物
	4	丁二醇	15	三乙醇胺	25	赤藓醇
	5	聚二甲基硅氧烷	16	丁二醇	26	氧化铁类 (CI 77491)
	6	木糖醇		水	27	焦亚硫酸钠
	7	甘油		刺梨果提取物	28	乙酰化透明质酸钠
	8	滑石粉	17	卡波姆	29	水
	9	聚甲基丙烯酸甲酯	18	丙烯酸 (酯) 类 / C10-30 烷醇丙烯酸酯交联聚合物		乙醇
	10	PEG/PPG-19/19 聚二甲基硅氧烷	19	偏磷酸钠		水解蚕丝
		氢化聚异丁烯	20	丁羟甲苯	30	丁二醇
		生育酚 (维生素 E)	21	黄原胶		水
	11	氢化聚癸烯	22	(日用) 香精		水解贝壳硬蛋白
		生育酚 (维生素 E)	23	生育酚 (维生素 E)		

酒红色——细粉

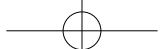
灰色——化学防晒成分

从左至右，成分按降序排列。

我看到这个成分表时，就意识到：

妆前乳 = 化妆品

① 表中成分来自 <https://www.bevol.cn/>。



为什么这么说呢？因为这款妆前乳里面也含有能遮盖瑕疵、提亮肤色的粉末，也有调节肤色的色粉。根据前面对化妆品的定义，只要含有修饰皮肤的粉末和色粉，就可以认为是化妆品了。

所以，即使单独使用这款妆前乳，也会适当地提亮均匀肤色、遮盖瑕疵。

同时，因为含有一些防晒成分，它也具备了一定的防晒能力。

妆前乳 = 隔离

很多人分不清楚妆前乳和隔离的区别，我们来看看某品牌的一款隔离霜，如表 2-7 所示。^①

表 2-7 某品牌隔离霜

	1	水	14	鲸蜡醇乙基己酸酯	26	异硬脂酸
	2	二甲基硅油	15	二氧化硅	27	二硬脂酸铝
	3	丁二醇	16	赤藓醇	28	氢氧化铝
	4	异十六烷	17	木糖醇	29	EDTA 二钠
	5	甘油	18	新戊酸异癸酯	30	氧化铝
	6	二氧化钛	19	苯基苯并咪唑磺酸	31	丁羟甲苯
	7	乙醇	20	三甲基硅烷氧基硅酸酯	32	三乙氧基辛基硅烷
	8	聚甲基硅倍半氧烷	21	刺梨果提取物	33	生育酚（维生素 E）
	9	PEG-9 聚二甲基硅氧乙基聚二甲基硅氧烷	22	乙酰化透明质酸钠	34	十四烯
	10	甲氧基肉桂酸乙基己酯	23	聚二甲基硅氧烷 / 乙烯基聚二甲基硅氧烷交联聚合物	35	苯氧乙醇
	11	锦纶 -12	24	水解贝壳硬蛋白	36	（日用）香精
	12	三异硬脂精	25	水解蚕丝蛋白	37	氧化铁类
	13	二硬脂二甲铵锂蒙脱石				

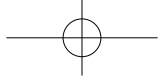
酒红色——细粉

灰色——化学防晒成分

从左至右，成分按降序排列。

从成分表来看，隔离霜里面同样包含了能遮盖瑕疵、提亮肤色的粉末，也有调节肤色的色粉，我们不难看出如下结论：

① 表中成分来自 <https://www.bevol.cn/>。



隔离霜 = 化妆品

这款隔离霜里面同样添加了化学防晒成分，具有一些防晒能力。

上面该品牌的粉底、隔离霜、妆前乳的分析，不知道你看了有何感想？

这3种看起来根本就是一个东西嘛，都是由遮瑕粉末、调色粉末、防晒成分组成。

如果说有区别的话，就在于遮瑕能力、防晒能力的强弱，以及肤感的不同。

也就是说，可以这么认为：

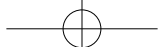
妆前乳 = 隔离霜 = 粉底 = 化妆品

那么，你还在纠结先用妆前乳还是先用隔离霜吗？还在纠结后续使用什么化妆品吗？

可以这么说，这3种产品无论使用哪个，都会有一定的修饰肤色的作用，都有一点防晒能力。

来看下面用户的使用反馈——

“‘×××家的粉底一定要和他家的妆前乳一起用’这风刮得好大。虽然我一直在怀疑这是不是又是个圈钱的幌子，但想着都买了粉底了，万一网上说的是真的呢，就顺便买了妆前乳。然而我的脸好痛，果然这个妆前乳并没有什么用，和不用妆前乳的效果没什么区别。有一次忘了涂妆前乳，带妆一整天也没怎么脱妆。这东西就是鸡肋啊！”



隔离霜真的有隔离作用吗？

引子

“莫叔，天天对着电脑，需要擦隔离霜吗？哪种隔离比较好呢？”

隔离霜真的有隔离作用吗？我们以某品牌较知名的一款隔离霜为例来分析一下。

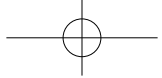
隔离霜，还是防晒霜？

先来看一下某品牌隔离霜的成分，如表 2-8 所示。

表 2-8 某品牌防晒隔离霜

	1	水		环五聚二甲基硅氧烷	15	氯化钠
	2	环五聚二甲基硅氧烷	8	PEG/PPG-19/19 聚二甲基硅氧烷	16	氢化聚癸烯
		环己硅氧烷		生育酚 (维生素 E)		生育酚 (维生素 E)
	3	甲氧基肉桂酸乙基己酯	9	C12-15 醇苯甲酸酯	17	苯氧乙醇
	4	聚二甲基硅氧烷	10	甘油	18	(日用) 香精
		聚二甲基硅氧烷 / 乙烯基聚二甲基硅氧烷交联聚合物	11	CI 77891	19	聚甲基丙烯酸甲酯
		聚二甲基硅氧烷		氢氧化铝	20	辛甘醇
	6	环五聚二甲基硅氧烷	12	三乙氧基辛基硅烷	21	甲基丙烯酸甲酯交联聚合物
		环己硅氧烷		月桂基 PEG-9 聚二甲基硅氧乙基聚二甲基硅氧烷	22	甘油辛酸酯
		聚二甲基硅氧烷 / 乙烯基聚二甲基硅氧烷交联聚合物	13	二硬脂二甲铵锂蒙脱石	23	EDTA 二钠
	7	丁二醇	14	CI 77007	24	一氮化硼
				三乙氧基辛基硅烷	25	乙烯基聚二甲基硅氧烷 / 聚甲基硅氧烷硅倍半氧烷交联聚合物

看了这款产品，不由得让人疑惑，这到底是隔离霜，还是防晒霜？从成分来看，



里面包含的就是物理防晒成分二氧化钛，还有化学防晒成分甲氧基肉桂酸乙基己酯。如果不看名字，这就是一个典型的防晒霜！

那么，这里要谈到了，隔离霜是怎么来的？

其实国内最先出现的隔离霜是旁氏推出的，当时提出的宣传口号是“隔离紫外线，隔离脏空气，隔离彩妆”。这三个作用也成为以后其他隔离霜的共同宣传口号，甚至在很多消费者心中这也是隔离霜基本的功效。不过，当时那款隔离霜实质只是一款低 SPF 值的防晒霜，不过这款普通的防晒霜在改换了隔离霜的门庭后却出乎意料地受欢迎，所以后来有越来越多的隔离霜面世。

原来如此，隔离霜其实就是一个防晒霜。那么隔离霜的这些隔离作用能实现吗？

隔离脏空气？

现在空气污染的确是越来越厉害了，雾霾天气时常有。我们知道毛孔的直径在 20 ~ 50 微米之间，而 $PM_{2.5}$ 颗粒的直径只有 2.5 微米！那么，理论上， $PM_{2.5}$ 颗粒容易进入毛孔。

但是，这里要说一点，如果你在脸上涂了保湿产品，会在皮肤表面形成一层人工皮脂膜，对 $PM_{2.5}$ 颗粒是有一定隔离效果的。

从这一点来说，隔离脏空气并不是隔离霜专属的，只要在脸上涂了护肤产品，都有隔离脏空气的效果。

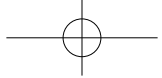
还有，大家光注意脸上对 $PM_{2.5}$ 的防护了，要知道， $PM_{2.5}$ 对肺部的伤害更大。我们随时都在呼吸，肺的作用就相当于空调的滤网，一段时间后，滤网上的灰尘就会积满，这时候我们不得不清洗。

而肺部时刻积累的灰尘等除了一部分进入血液，产生未知的影响之外；另一部分像 $PM_{2.5}$ 会在肺部沉积下来，产生更久远的危害。最典型的就是，肺癌的发病率在逐年上升！

防雾霾口罩，戴起来吧！

隔离彩妆

大家都知道，彩妆的两大危害，第一个是让皮肤不透气；第二个就是彩妆中细



细的粉可能会堵塞毛孔，产生痘痘等皮肤问题。

那么，隔离霜能隔绝彩妆的危害吗？显然不能！因为隔离霜中同样包含细细的粉类成分，同样有堵塞毛孔的可能性。

如果想减少彩妆对皮肤的伤害，上妆之前涂一些不被皮肤吸收的成分才是更安全的，比如纯的玻尿酸原液，这才能真正起到隔离彩妆的作用。

隔离紫外线

有些人会发现，哪怕涂了高倍的防晒霜，皮肤还是会晒黑。连高倍的防晒霜都不能做到完全隔离紫外线，何况只具有低倍防晒效果的隔离霜呢？

所以，隔离霜并不能完全隔离紫外线。如果说隔离霜有一点作用，那就是具有低倍的防晒效果，也许在冬天紫外线弱的时候能发挥一些防晒效果。

但是，防晒霜长期使用对皮肤是不好的。物理防晒成分可能会堵塞毛孔，化学防晒成分可能对皮肤有刺激。

隔离电脑辐射

一些人每天涂抹隔离霜，是因为每天要面对电脑，而听说隔离霜能抵挡电脑辐射。

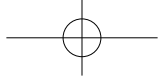
我们来分析一下电脑对人体的影响，有两个方面：

- 可见光（肉眼可见）
- 电磁辐射（肉眼不可见）

现在的电脑显示屏大部分都是 LED 的，已经没有紫外线了，所以，隔离霜里面强调的防紫外线的功能对于电脑来说没用。

隔离霜可以看作是面部涂抹了一层细细的粉末，相当于一个粉末面具，可以说，它能反射掉一部分可见光线。可见光对皮肤有没有影响？我认为是有的，毕竟可见光能进入到皮肤更深处。

有这样一个现象：如果你在黑屋子里待 3 个月再出来，你的皮肤肯定会白一些。也就是说紫外线和可见光都会让皮肤变黑，只不过可见光的影响很小。从这个道理上来说，隔离霜和化妆品里的粉，因为能挡住一些可见光（特别是长时间面对电脑

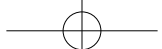


时），是能起到一点点作用的。

但是，每个人肤质是不一样的。对于很容易晒黑的人来说，可能电脑光线的影响会大一点。而对于不容易晒黑的人来说，电脑光线的影响可以忽略不计。

除了可见光，电脑发出的电磁辐射属于低频波，隔离霜是防不住的。

综合以上分析，**隔离霜对电磁辐射无效，对可见光有一些阻挡作用，对于一些容易变黑的人来说，隔离霜能起一点作用。**当然了，如果你愿意使用具有防晒涂层的面罩，也能起到避光效果，而且对皮肤也很安全，只不过看上去有点怪而已。



防晒霜，哪个更安全？

引子

忽然想起前年的初中同学聚会，好几个人都说，你怎么变白了？刚上初中那会儿我是很黑的，但我刚生下来没这么黑的！是因为小时候成天在烈日下玩，什么过家家、搓泥巴、打弹子，生生地被晒黑了。

我可从来没用过什么美白产品，变白的秘诀嘛……没猜出来？当然是晒的少啦。

防晒霜成分对比

你们一定很奇怪，前面叔一直强调了阳光能将皮肤晒黑，防晒霜既然能阻挡紫外线，为什么叔还是不以为然呢。

我们以两款防晒霜为例来说明：

--- 红色代表：物理防晒成分 ---

--- 灰色代表：化学防晒成分 ---

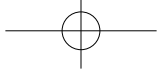
--- 黑色粗体代表：舒缓安抚成分 ---

1) 某品牌自然倍护防晒露

成分如表 2-9 所示。

表 2-9 某品牌防晒露

	1	水		氧化铝		CI 77492
		二氧化钛		水		CI 77491
	2	氧化铝	7	C12-15 醇苯甲酸酯		肉豆蔻酰谷氨酸钠
		水	8	环五聚二甲基硅氧烷		滑石粉
		硬脂酸		环己硅氧烷		氧化铝
	3	新戊酸异癸酯	9	甘油	14	二甲基甲硅烷基化硅石
	4	甘油三(乙基己酸)酯		水	15	黄原胶



续表

	聚甘油 -4 异硬脂酸酯		C30-45 烷基聚甲基硅氧烷	16	山梨酸
	鲸蜡基 PEG/PPG-10/1	10	C30-45 烯烃	17	生育酚葡萄糖苷
	聚二甲基硅氧烷				辛酸 / 癸酸甘油三酯
	月桂酸己酯	11	氯化钠		
	季戊四醇四 (双 - 叔丁基 羟基氢化肉桂酸) 酯	12	辛甘醇	18	EDTA 二钠
6	二氧化钛		CI 77891		
	三乙氧基辛基硅烷	13	辛基十二醇		

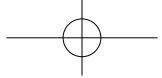
此款防晒霜里面选择了相对安全一些的物理防晒成分：二氧化钛。

2) 某品牌防晒露

成分如表 2-10 所示。

表 2-10 某品牌防晒露

	1	水	13	氧化锌	24	双 - 乙基己氧苯酚甲氧苯 基三嗪
	2	聚二甲基硅氧烷		糊精棕榈酸酯	25	二硬脂二甲铵锂蒙脱石
	3	异十二烷	14	聚丁二醇 /PPG-9/1 共聚物	26	丙烯酸 (酯) 类 / 硬脂醇 丙烯酸酯 / 聚二甲基硅氧 烷甲基丙烯酸酯共聚物
	4	乙醇	15	乙烯基聚二甲基硅氧烷 / 聚甲基 硅氧烷硅倍半氧烷交联聚合物	27	EDTA 三钠
	5	甲氧基肉桂酸乙基己酯	16	二乙氧基苯甲酰基苯甲酸己酯	28	PEG/PPG-14/7 二甲基醚
	6	丁羟甲苯	17	滑石粉		丁二醇
	6	聚甲基丙烯酸甲酯		聚二甲基硅氧烷	29	水
		氧化锌		氧化锌		欧百里香提取物
	7	聚二甲基硅氧烷	18	三乙氧基辛基硅烷	30	(日用) 香精
		氢化聚二甲基硅 氧烷		二硬脂基二甲基氯化铵		PEG/PPG-19/19 聚二甲 基硅氧烷
	8	三甲基硅烷氧基硅酸 酯	19	鲸蜡基 PEG/PPG-10/1 聚二甲基 硅氧烷	31	氢化聚异丁烯
		聚二甲基硅氧烷	20	聚甲基硅倍半氧烷		生育酚 (维生素 E)
	9	奥克立林		水		丁二醇
	10	聚硅氧烷 -15		双 - 乙基己氧苯酚甲氧苯基三嗪	32	水
	11	肉豆蔻酸异丙酯	21	聚甲基丙烯酸甲酯		姜黄根提取物
		二氧化钛		月桂醇聚醚硫酸酯钠	33	3-o- 乙基抗坏血酸
	12	氢氧化铝		氨甲基丙醇	34	甘草酸二钾
		硬脂酸	22	甘油	35	透明质酸钠
			23	异硬脂酸		



这款配方就相当于，先给人一巴掌（化学防晒成分有刺激性），然后再给揉一揉（舒缓安抚成分），说对不起，我不是故意的。

还有成分表里排在第四位的乙醇！你不知道是什么？医院消毒用的酒精！

有些人一定不以为然，酒里面也有酒精啊，是可以喝的，能有什么危害？

你知道吗？酒精可以杀菌，细菌和我们人体细胞很多方面都很像的，长期作用在皮肤表面，对皮肤细胞是有影响的，能感受到的就是皮肤容易干燥。

含酒精的防晒霜安全吗？

防晒霜安全吗？

通过上面的分析，总结如下：

- 1) 成分的安全性：物理防晒成分 > 化学防晒成分；
- 2) 防晒霜的安全性：只含物理防晒成分的防晒霜 > 其他防晒霜。

那么，又有聪明的人开始质疑了，既然含物理防晒成分的防晒霜相对来说安全一些，为什么还是不看好呢？

这是因为，物理防晒成分是极细微的粉末，长期涂在皮肤表面，会带来两个危害：让肤色暗沉；可能会堵毛孔，对油皮易长痘痘的人来说，简直就是灾难！

由此可见，不管什么防晒霜，对皮肤多少都会产生副作用，那么，怎样才能安全地防晒呢？

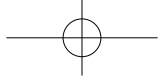
简单啊，光照不到你，不就起到了防晒作用了吗？你大可以使用防晒帽、防晒伞、防晒墨镜、防晒衣等，这些东西不会伤害皮肤，对光也能起到有效的遮蔽和防晒作用。

现在我们来给防晒的安全性再排个序：

安全性：衣服、伞、帽子、墨镜 > 含物理防晒成分的防晒霜 > 其他防晒霜

虽然我知道下面这些建议说出来，会被更多的人“喷”，尤其是牵涉到某些人利益的时候，但是我还是要说出来，对于防晒的个人建议：

- 1) 平时工作生活，用衣服、伞、帽子、墨镜等遮蔽光线就可以了；



2) 长时间户外时,除了采取上述物理方式避光,还要加涂防晒霜(你应该知道怎么选了)。

什么?你每天都涂防晒霜?佩服!你的皮肤一定是铁打的。

你问我怎么防晒的?哈哈,我喜欢阳光!我的幸福生活就是:晒着太阳喝着茶,外加嗑着瓜子……

紫外线知识

下面这些关于紫外线的常识,有必要了解一下。

A. 波长

1) UVB 290 ~ 320nm,表皮吸收,损伤表皮,引起皮肤红斑。

2) UVA 320 ~ 400nm,黑光,穿透表皮到达真皮上部,作用于血管和其他组织。

B. 季节

1) 夏季,太阳光照射北半球角度更小,紫外线更强。

2) 冬季,太阳光照射北半球角度大,紫外线较弱。

C. 时间

上午9点和下午3点,紫外线辐射强度是正午12点的25%,避开这个时间段的户外活动。

D. 海拔

海拔2000米,紫外线辐射量高于海平面33%,高原更要防晒!

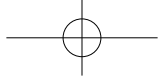
E. 环境

1) 开阔光滑地段紫外线反射作用强:如海滩、广场等。

2) 白色的沙滩,即使在阳伞阴影下,周围沙滩、水面、蓝天的反射,紫外线辐射量是别处阳光下的40%。

F. 室内外

紫外线室外辐射量是室内的3~4倍。农民比坐班的人肤色更深,皮肤更粗糙,皱纹更多。

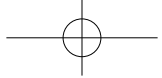


G. 穿透

- 1) UVA 能穿透玻璃（门窗、车窗）。
- 2) UVB 不能穿透玻璃（所以婴儿晒太阳补钙只能去户外）。

H. 照明灯中的紫外线

- 1) LED 灯无紫外线（除了一种紫外 LED 灯）。
- 2) 其他灯源都有少量紫外线，距离灯源 1.5 米以上。



每天都要涂防晒霜吗？

引子

防晒的话题永远说不完，因为大家都知道，光对皮肤是有损伤的，如果在强烈的紫外线下，我们的皮肤可能会被晒伤、发红，然后发黑。

在高海拔地区，由于紫外线更加强烈，那里的人很容易产生高原红：两边脸蛋红扑扑的。

光可能导致皮肤粗糙、皱纹加深、色斑的产生。一个最明显的例子是：一辈子耕种的农民，由于长期受日照的影响，皮肤皱纹会特别深，如图 2-1 所示。

由此可见，对光的防护是很重要的。



图 2-1 老人面部皱纹图

如何避光？

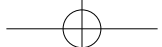
我一般用避光这两个字，不用防晒，是因为一提到防晒，大家都会想到防晒霜。防晒霜只是避光方式的一种，而且防晒霜对皮肤有副作用，只有在某些特定时候才需要用到。

每天都有人问防晒的问题，比如：

- 上下班路上需要涂防晒霜吗？
- 室内需要涂防晒霜吗？
- 开车时怎么避光？
- 户外多长时间需要涂防晒霜？
- 防晒帽什么时候戴？

.....

是否要避光，以及采取什么避光方式，**其实取决于一个核心要素：紫外线强度。**若紫外线弱，当然就不需要避光了，那么什么强度的紫外线需要避光呢？



紫外线指数

目前，有这样一个指标能反应紫外线的强弱，它就是紫外线指数，一般表示一天当中紫外线最强的中午时的数值。

来看一下不同强度紫外线对皮肤的伤害程度，如表 2-11 所示。

表 2-11 不同紫外线指数下的避光建议

紫外线指数	颜色	紫外线对皮肤伤害等级	建议保护
0.0 ~ 2.9	绿色	低	紫外线指数 2 以上时，可适当用防晒太阳镜、防晒帽
3.0 ~ 5.9	黄色	中等	太阳光最强的中午待在阴凉处。如果在室外，使用防晒衣、防晒帽、太阳镜。
6.0 ~ 7.9	橙色	高	减少在上午 10 点到下午 4 点之间的户外活动。如果在
8.0 ~ 10.9	红	很高	室外，使用防晒衣、防晒帽、太阳镜等。每隔 2 小时，
11.0+	紫色	极端	使用广谱 SPF 30+ 以上防晒霜。明亮的表面，如沙子、水和雪，会增加紫外线的照射。

从上表中能看出来，随着紫外线指数的升高，对皮肤的伤害也在加深。

那么，一天当中紫外线指数是怎么变化的呢？请看图 2-2。

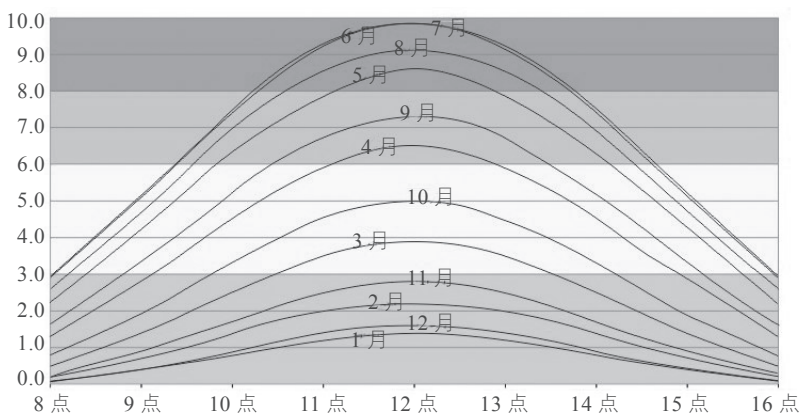
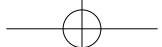


图 2-2 纽约一年中紫外线指数变化图

这是美国纽约市全年紫外线指数白天的一个波动分布图（晴朗少云的天气）。从图中我们可以得出如下规律：

- 11 月、12 月、1 月、2 月的紫外线指数属于安全级别（最底部深色区域），也就是冬季的紫外线弱。
- 3 月、10 月的紫外线指数中等。



- 4月、9月的紫外线指数高。
- 5月、6月、7月、8月的紫外线指数很高，也就是夏季的紫外线强。

好了，这毕竟是纽约当地的紫外线指数变化，那么怎么知道自己所在地方的实时紫外线指数呢？

请看下图 2-3。

如果你有苹果手机的话，手机里有个自带的天气 App，会显示不同地区每天不同时间段的紫外线数值。上图显示的最后一行，5月2日17时20分，北京市的紫外线指数为1。

我们姑且严格一点，2.0 以下的紫外线指数是安全的，对于正常皮肤，可以不用防护。那么对于 2.0 以上的紫外线指数，就需要适当防护了。



图 2-3 紫外线指数 天气预报图

根据指数选择避光方式

现在，我们能方便地查出当地实时的紫外线指数，然后就可以根据你在户外的时间的长短，来选择不同的避光方式了。

下面来看一些大家关心的问题：

1) 上下班途中，是否需要涂防晒霜？

没有明确的答案，因为大家所处的地理位置、天气完全不一样。但是有一点是确定的，那就是先从表中或天气类 App 里查出你上下班时的紫外线指数：

≤ 2.0 不用涂防晒霜，戴个防晒帽就可以了。

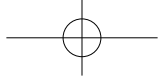
>2.0 不用涂防晒霜，使用防晒伞、防晒帽、墨镜等避光。

2) 开车时，是否要涂防晒霜？

同样没有明确的答案，取决于你当时的紫外线指数：

≤ 2.0 不用涂防晒霜，最多戴个防晒帽或墨镜。

>2.0 不用涂防晒霜，使用防晒帽、墨镜、防晒窗帘等避光。



3) 什么时候涂防晒霜?

紫外线指数 >6.0 (你当时待在户外的指数);

长时间户外 >1 小时;

当满足上面两个条件时,在采用防晒伞、防晒帽、墨镜、防晒衣的基础上,可以加涂防晒霜,防晒霜需要两小时补涂一次。

4) 室内要涂防晒霜吗?

玻璃能阻挡住紫外线中的 UVB,会有一些 UVA 紫外线到达室内,但是只要做到下面两条,就能起到足够的防护,不需要涂防晒霜:

- 远离窗户玻璃 1.5 米以上;
- 办公桌紧挨窗户时,拉上防晒窗帘。

5) 室内灯光需要防护吗?

普通日光灯以及白炽灯是含有一些紫外线的,LED 灯一般不含紫外线,灯光中的紫外线是比太阳光弱的,只要做到下面这一点,就不需要刻意避光,更不需要涂防晒霜:

- 远离光源 1.5 米以上。

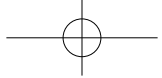
6) 加强避光的地方有哪些?

在一些明亮、大片光滑的地方,因为反射的原因,紫外线会加强,需要更多的避光防晒,比如下面这些地方:

- 开阔的水面(湖泊、海洋、河流)
- 开阔的广场、沙滩、沙漠、平原
- 高海拔地区
- 热带地区

7) 10 ~ 16 点

在盛夏晴朗的天气,紫外线指数会很高,尽量避开上午 10 点至下午 4 点之间的强紫外线。当然了,旅游度假时可能会长时间暴露在阳光下,这时候需要各种防晒避光方式都用起来:防晒伞、防晒帽、墨镜、防晒衣、防晒霜。对于敏感肌肤来说,不建议使用防晒霜,先裸脸一段时间,让皮肤恢复正常。



易晒黑皮肤

不同人的皮肤在紫外线照射时会出现不同的反应，有的容易晒伤，有的容易晒黑，如图 2-4 所示。

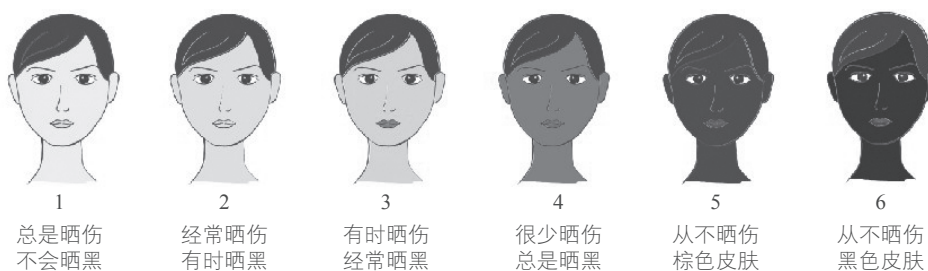


图 2-4 光反应皮肤类型

因而，根据皮肤对光的不同反应，可以分成上述 6 种类型。

那么，如果你是很容易晒伤晒黑的人，可以比正常人多加强一些避光。

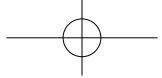
总结

选择哪种避光防晒方式，取决于你当时待在户外的紫外线指数，以及在户外时间的长短。

紫外线指数——选择避光方式

SPF、PA 数值——选择防晒霜

UPF 数值——选择防晒伞、防晒帽、防晒衣



防晒喷雾能用在脸上吗？

引子

“莫叔，能写写防晒喷雾吗？和防晒霜比哪个效果更好？”

正巧，2017 年有一款热门的防晒喷雾，古力娜扎代言的。据说，娜扎用了这款防晒喷雾后，一点都没晒黑，同组的几个男同胞都晒成黑炭了。这款防晒喷雾的效果这么好吗？我们来看看。

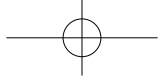
成分

该品牌防晒喷雾成分如表 2-12 所示。^①

表 2-12 某品牌防晒喷雾

	1	水	15	泛醌	28	PEG/PPG/ 聚丁二醇 -8/5/3 甘油
	2	甲氧基肉桂酸乙基己酯	16	蜂王浆提取物	29	甘油
	3	异十二烷	17	玫瑰茄花提取物	30	奥克立林
	4	环五聚二甲基硅氧烷	18	石榴果提取物	31	氢化聚异丁烯
	5	乙醇	19	金黄洋甘菊提取物	32	水解蚕丝 PG- 丙基甲基硅烷二醇
	6	新戊二醇二（乙基己酸）酯	20	二氧化硅	33	甲基葡糖醇聚醚 -10
	7	辛基聚甲基硅氧烷	21	棉子糖	34	乙基己基三嗪酮
	8	乙烯基聚二甲基硅氧烷 / 聚甲基硅氧烷硅倍半氧烷交联聚合物	22	甘草酸二钾	35	三甲基硅烷氧基硅酸酯
	9	透明质酸钠	23	丁二醇	36	氯化钠
	10	水解透明质酸	24	季戊四醇四（乙基己酸）酯	37	PEG-30 二聚羟基硬脂酸酯
	11	水解胶原	25	双 - 乙基己氧苯酚甲氧苯基三嗪	38	（日用）香精
	12	抗坏血酸棕榈酸酯磷酸酯三钠	26	蔗糖四硬脂酸酯三乙酸酯	39	乙基己基甘油
	13	神经酰胺 3	27	二乙氧羧苯甲酰基苯甲酸己酯	40	苯氧乙醇
	14	丝氨酸				

① 表中成分来自 <https://www.bevol.cn/>.



酒红色——化学防晒成分

黄色——扣分项目（防腐剂、提取物、香精、色粉、酒精、舒缓抗敏抗炎成分）

从左至右，成分按降序排列。

这款产品的安心度是 2.5 分（满分是 10 分），我们逐个分析一下

来看这两个用户的反馈：

“为了肤感用的主要是 OMC，使用非常清爽，用在身上感觉跟喷水差不多。防护能力很差，不怎么防晒。味道是廉价香水味。用脸上会过敏。就是买来图个新鲜的产品。不推荐作主防晒。”

“因为是化学防晒，敏感皮肤用了觉得有点刺激，很香，好的是比较轻薄，小小一瓶用得比较快。”

这款产品的安心度很低，意味着对皮肤的刺激性会比较大。敏感肌肤可能会比较容易感受到刺激，因为敏感肌对外界的防御能力比较低。

虽然这款产品加入了防止过敏和皮肤发炎的成分（甘草酸二钾），但依然不能完全抵消对皮肤的刺激。

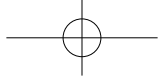
对于拥有正常皮肤的你说来，应该值得庆幸，你的皮肤屏障能力目前都还是好的，但是，如果你长期使用这种安心度低的护肤品、化妆品，皮肤未来可能会变得不稳定，可能发生皮炎、敏感症状。

防晒效果逊于防晒霜

使用防晒喷雾的目的是什么？当然是防止皮肤被紫外线晒伤晒黑，从这个角度来看，该品牌的防晒喷雾是能起到作用的，毕竟，产品中加入了这 5 种具有防晒功能的化学成分：

- 甲氧基肉桂酸乙基己酯
- 双 - 乙基己氧苯酚甲氧苯基三嗪
- 二乙氧基苯甲酰基苯甲酸己酯
- 奥克立林
- 乙基己基三嗪酮

化学防晒成分能吸收紫外线，从而起到保护皮肤的作用，这是经过科学验证的。



只是相对于物理防晒成分（二氧化钛、氧化锌等细细的粉末）来说，因为降解和皮肤吸收的原因，对皮肤多多少少是有刺激的。

一提到防晒喷雾，总要把它跟防晒霜进行一番比较。

从防晒能力来看，防晒霜是要强一些的。比如，上文提到的小金瓶防晒霜同时含有物理和化学防晒成分，对光线的防护能力要更强一些。

而喷雾的特性，必须要在配方和成分上做一些让步，虽然该品牌的喷雾也标注了较高的 SPF 值和 PA 值，但实际的避光效果逊于同样防晒指数的防晒霜。

方便

防晒喷雾的一大优点是：使用方便。只要喷一喷就可以了，还可以喷头发，还可以喷手够不到的身体部位。

来看一下这些用户的使用反馈：

“喷上去很亮，防晒喷雾除了使用方便也没什么优点了吧。我都是抹在身上的，不油，但是还是能感觉到皮肤上糊了一层。”

“用来当身体防晒的，有明显的膜感。夏天烈日的环境下防护力度就不足了，消耗得很快，性价比一般。”

“当身体防晒，一点也不油腻，味道还香香的，好喜欢，就是喷雾型会用得很快。”

我们都知道，防晒霜是需要每两小时补涂一次的，因为出汗、碰擦或者化学防晒成分的降解，防晒能力会下降。

那么，喷雾补涂会很方便，喷的时候不会影响到原来的涂层。

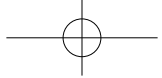
但是喷雾的这种方式决定了它的一个缺点。

PM_{2.5}

防晒喷雾很有可能被吸入身体。

如果你吸入的是水蒸气，没有关系，它可以湿润你的呼吸道，对你的身体是没有害处的。

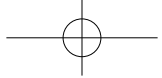
但防晒喷雾里有着各种各样的化学成分，而且都是小分子的，这相当于 PM_{2.5}



污染。

所以使用防晒喷雾时，最好不要喷脸。如果实在要喷的话，戴上口罩。喷身上的时候，转过头屏住呼吸（最好也戴上口罩）。

如果别人在你旁边使用防晒喷雾，最好远离个 3 ~ 5 米，就好像远离一个正在抽烟的人一样。



防晒和隔离，先涂哪个？

引子

“叔，我有个问题一直很好奇，到底是先隔离后防晒，还是先防晒后隔离啊？”

很多人都有过类似的疑问，因为大家被教授了各种护肤的流程和步骤。那么防晒和隔离到底先涂哪个呢？

猫、狗

大家都知道一点，猫和狗是两种不同的动物。你有听说过猫狗这个动物吗？或者狗猫这个动物吗？

那肯定是没有的，因为这两种动物基因差距大了点，就算杂交，生出来的也未必能存活。

一样的道理，防晒霜和隔离霜是两种不同的产品吗？会有防晒隔离霜或者隔离防晒霜这样的东西吗？

防晒隔离（乳）

当你还在纠结到底先用隔离，还是先用防晒的时候，滑稽的一幕出现了，很多产品的名称就叫作防晒隔离霜（乳）。

世界上并没有猫狗兽或狗猫兽这样的动物，但是居然存在防晒隔离霜（乳）这样的产品，难道防晒霜和隔离霜是一样的或者是类似的东西吗？

隔离

我们找几款热门的隔离产品，来看一下成分（粉字为防晒成分）：

1）某品牌隔离霜

成分如表 2-13 所示。

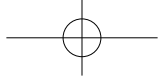


表 2-13 某品牌隔离霜

	1	水	11	三甲基硅烷氧基硅酸酯	21	氢氧化钾
	2	环聚二甲基硅氧烷	12	硬脂醇甘草亭酸酯	22	硅石
	3	双丙甘醇	13	生育酚乙酸酯	23	柠檬酸钠
	4	聚甲基丙烯酸甲酯	14	氯化镁	24	聚硅氧烷-2
	5	二氧化钛	15	氯化钙	25	丁羟甲苯
	6	甲氧基肉桂酸乙基酯	16	乙醇	26	柠檬酸
	7	PEG-10 聚二甲基硅氧烷	17	异硬脂酸	27	生育酚(维生素 E)
	8	丁二醇	18	氢氧化铝	28	苯氧乙醇
	9	二硬脂二甲铵锂蒙脱石	19	硬脂酸	29	羟苯甲酯
	10	抗坏血酸葡萄糖苷	20	EDTA 三钠	30	香精

2) 某品牌隔离霜

成分如表 2-14 所示。

表 2-14 某品牌隔离霜

	1	水	14	鲸蜡醇乙基己酸酯	27	异硬脂酸
	2	二甲硅油	15	二氧化硅	28	二硬脂酸铝
	3	丁二醇	16	赤藓醇	29	氢氧化铝
	4	异十六烷	17	木糖醇	30	EDTA 二钠
	5	甘油	18	新戊酸异癸酯	31	氧化铝
	6	二氧化钛	19	苯基苯并咪唑磺酸	32	丁羟甲苯
	7	乙醇	20	三甲基硅烷氧基硅酸酯	33	三乙氧基辛基硅烷
	8	聚甲基硅倍半氧烷	21	刺梨果提取物	34	生育酚(维生素 E)
	9	PEG-9 聚二甲基硅氧乙基聚二甲基硅氧烷	22	乙酰化透明质酸钠	35	十四烯
	10	甲氧基肉桂酸乙基酯	23	聚二甲基硅氧烷/乙烯基聚二甲基硅氧烷交联聚合物	36	苯氧乙醇
	11	锦纶-12	24	水解贝壳硬蛋白	37	(日用)香精
	12	三异硬脂精	25	水解蚕丝蛋白	38	氧化铁类
	13	二硬脂二甲铵锂蒙脱石	26	三乙醇胺	39	云母

3) 某品牌日间隔离乳

成分如表 2-15 所示。

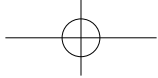


表 2-15 某品牌日间隔离乳

	1	水	10	甘油	19	泊洛沙姆 188
	2	甲氧基肉桂酸乙基己酯	11	卡波姆	20	黄原胶
	3	奥克立林	12	苯氧乙醇	21	聚乙二醇-400
	4	环聚二甲基硅氧烷	13	氢化椰油甘油酯类	22	氢氧化钠
	5	双-乙基己氧苯酚甲氧苯基三嗪	14	氯苯甘醚	23	卵磷脂
	6	淀粉辛烯基琥珀酸铝	15	EDTA 二钠	24	生育酚葡萄糖苷
	7	聚甲基丙烯酸甲酯	16	软骨素硫酸钠	25	野大豆籽提取物
	8	鲸蜡醇磷酸酯钾	17	β -谷甾醇	26	聚乙二醇-32
	9	辛酸/癸酸甘油三酯	18	苯甲酸	27	丁羟甲苯

从上面列举的三款隔离霜成分分析，可以知道一点：

隔离霜 = 霜 + 防晒成分

防晒

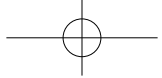
同样，我们找三款热门的防晒产品，来看一下成分（粉字为防晒成分）：

1) 某品牌自然倍护防晒霜

成分如表 2-16 所示。

表 2-16 某品牌防晒霜

	1	水	6	氧化铝	13	CI 77492
	2	二氧化钛		水		CI 77491
		氧化铝	7	C12-15 醇苯甲酸酯		肉豆蔻酰谷氨酸钠
		水	8	环五聚二甲基硅氧烷		滑石粉
		硬脂酸		环己硅氧烷		氧化铝
	3	新戊酸异癸酯	9	甘油	14	二甲基甲硅烷基化硅石
	4	甘油三(乙基己酸)酯		水	15	黄原胶
	5	聚甘油-4 异硬脂酸酯	10	C30-45 烷基聚甲基硅氧烷	16	山梨酸
		鲸蜡基 PEG/PPG-10/1		C30-45 烯烃	17	生育酚葡萄糖苷
		聚二甲基硅氧烷		氯化钠		辛酸/癸酸甘油三酯
		月桂酸己酯	11		18	EDTA 二钠
	6	季戊四醇四(双-叔丁基羟基氢化肉桂酸)酯	12	辛甘醇		
		二氧化钛	13	CI 77891		
		三乙氧基辛基硅烷		辛基十二醇		

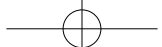


2) 某品牌防晒露

成分如表 2-17 所示。

表 2-17 某品牌防晒露

	1	水	13	氧化锌	24	双-乙基己氧苯酚甲氧苯基三嗪
	2	聚二甲基硅氧烷		糊精棕榈酸酯	25	二硬脂二甲铵锂蒙脱石
	3	异十二烷	14	聚丁二醇 /PPG-9/1 共聚物	26	丙烯酸(酯)类/硬脂醇 丙烯酸酯/聚二甲基硅氧 烷甲基丙烯酸酯共聚物
	4	乙醇	15	乙烯基聚二甲基硅氧烷/聚 甲基硅氧烷硅倍半氧烷交联 聚合物	27	EDTA 三钠
	5	甲氧基肉桂酸乙基己酯	16	二乙氧羟苯甲酰基苯甲酸己酯	28	PEG/PPG-14/7 二甲基醚
		丁羟甲苯	17	滑石粉	29	丁二醇
	6	聚甲基丙烯酸甲酯		聚二甲基硅氧烷		水
	7	氧化锌	18	氧化锌	30	欧百里香提取物
		聚二甲基硅氧烷		三乙氧基辛基硅烷		(日用)香精
		氯化聚二甲 基硅氧烷		二硬脂基二甲基氯化铵		PEG/PPG-19/19 聚二甲 基硅氧烷
	8	三甲基硅烷氧基硅酸酯	19	鲸蜡基 PEG/PPG-10/1 聚二 甲基硅氧烷	31	氢化聚异丁烯
		聚二甲基硅氧烷	20	聚甲基硅倍半氧烷		生育酚(维生素 E)
	9	奥克立林	21	水	32	丁二醇
	10	聚硅氧烷-15		双-乙基己氧苯酚甲氧苯基 三嗪		水
	11	肉豆蔻酸异丙酯		聚甲基丙烯酸甲酯		姜黄根提取物
	12	二氧化钛	22	月桂醇聚醚硫酸酯钠	33	3-o-乙基抗坏血酸
		氢氧化铝		氨甲基丙醇	34	甘草酸二钾
		硬脂酸		甘油	35	透明质酸钠
			23	异硬脂酸		



3) 某品牌防晒乳液

成分如表 2-18 所示。

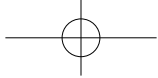
表 2-18 某品牌防晒乳液

	1	环聚二甲基硅氧烷	8	聚甲基硅倍半氧烷	15	PEG-3 聚二甲基硅氧烷
	2	聚二甲基硅氧烷	9	甘油	16	聚二甲基硅氧烷 / 聚甲基硅氧烷共聚物
	3	乙醇	10	滑石粉	17	鲸蜡基 -PG 羟乙基棕榈酰胺
	4	氧化锌	11	聚硅氧烷 -9	18	氢氧化铝
	5	水	12	PEG-12 聚二甲基硅氧烷	19	香精
	6	甲氧基肉桂酸乙基己酯	13	二氧化钛	20	硅石
	7	月桂醇甲基丙烯酸酯 / 甲基丙烯酸钠交联聚合物	14	聚甲基硅氧烷	21	丁羟甲苯

从上面列举的三款防晒产品成分分析，同样能得出一点：

防晒霜 = 霜 + 防晒成分

从以上分析来看，实际上隔离霜就是防晒霜的一种，你再也不必纠结先涂隔离还是先涂防晒了，二选一即可。



纯露有什么用？

引子

“莫叔可以分析一下纯露吗？有些号称是可以吃的，成分为各种植物提取物，可信吗？”

纯露有很多很多种，比如玫瑰、薰衣草、茉莉、橙花……纯露到底是什么东西呢？

薛宝钗与冷香丸

《红楼梦》第七回中说道，薛宝钗患了一种病，是从娘胎里带来的一股热毒，犯时出现咳嗽等症状。一个和尚给宝钗说了个“海上仙方儿”，这种药就叫“冷香丸”。自打宝钗服用后，倒也灵验。

书中记载冷香丸是将白牡丹花、白荷花、白芙蓉花、白梅花花蕊各十二两研成粉末，并用同年雨水节令的雨、白露节令的露、霜降节令的霜、小雪节令的雪各十二钱加蜂蜜、白糖等调和，制作成龙眼大丸药，放入器皿中埋于花树根下。发病时，用黄柏十二分煎汤送服一丸即可。

这个药方显然是作者虚构的，其中谈到了露水，露是一种自然现象，说白了就是空气中的水汽凝结而成的液态水。

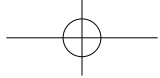
你也可以在家里很轻松地制造出露水来，从冰箱里拿出一个冰的苹果，然后你就会发现过一段时间后苹果表面有了很多小水珠（露水）。

今天要说的纯露，既然带一个“露”字，想来也和水汽液化成水有关系，我们来看一下。

纯露

纯露怎么来的呢？请看图 2-5。

有这么三个步骤：



1) 植物花草和水按照一定比例置入蒸馏器中，在火上加热；

2) 利用水蒸气将挥发性强的化学分子携带出来；

3) 通过冷凝降温，水蒸气冷却形成液态水，通过溶解性和密度差异，分离出精油和纯露。

也就是说，通过蒸馏植物花草能得到精油和纯露。精油是油性的浓缩物，不溶于水，而纯露是水溶性的，含有微量芳香以及水溶性化学成分。

很显然，精油因为产量小，价值要高得多，10 毫升的价格动辄几百，有些甚至要数千元。而纯露因为主要成分都是水，产量巨大，价格要便宜得多，1 千克的价格从几十到几百元不等。

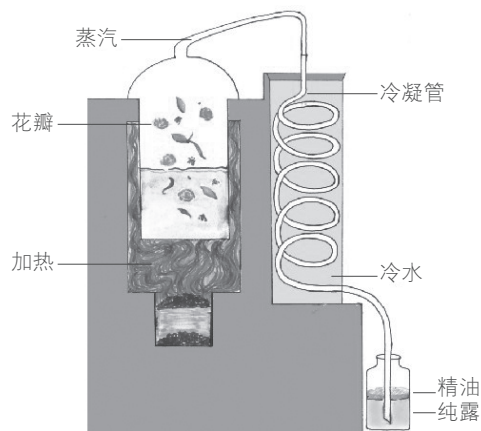


图 2-5 蒸馏法示意图

蒸馏物

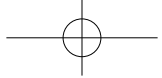
纯露有很多别称，比如花水。但准确地说，应该叫作“蒸馏物”。

为什么这么说呢？就好比你在家里煮蔬菜汤，一锅水里面放了两斤香菜，用一根管子接在锅盖的出气口上，然后收集到的冷却水就可以叫作香菜蒸馏物了。如果拿到市场上卖，就可以叫作“香菜纯露”。

纯露里到底含有什么呢？主要有这么两类：

- 有机酸
- 芳香分子

当然含量是很少很少的，芳香分子大家是知道的，就是一些带香味的化学成分。有机酸大家可能不知道是什么，其实在我们生活中很常见，比如醋就是一种有机酸。



酸酸的

纯露的味道可以用这几个字形容：**酸酸的、香香的**。

醋的味道你应该闻过，纯露的味道比醋要好闻一点，毕竟融合了一些香味，但一定没有香精和精油的气味香。

有什么用？

纯露可以用来做什么？

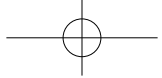
因为纯露里只含有微量的芳香成分以及一些有机酸，可以近似认为是带了一点点香味以及一点点保湿作用的水。

也就是说，如果你在皮肤上使用纯露，会有一点点保湿作用，也会有一点点香味，然后，仅此而已。来看下面一个用户使用薰衣草纯露后的反馈：

“味道确实很销魂，但木有看出什么效果。你说它镇定消炎吧，没看出来；用来敷纸膜又不够保湿……我很桑心。”

纯露的安心度是 9 分（满分 10 分），除了敏感肌肤，其他皮肤都可以使用。你可以用来敷水膜，也可以当作爽肤水，**但因为没有其他功效，只有一点点的保湿作用，用和不用对皮肤来说并没有什么区别。**

如果你把纯露当花水来喝是可以的，但个人认为，还不如现泡一杯花茶，无论情调、性价比、新鲜度还是口感，都要好很多。



精油能经常用在皮肤上吗？

引子

“莫叔，能讲下玫瑰精油么，传说效果很强大啊。”

大家都知道玫瑰精油，多么芬芳的味道，我也喜欢，女生应该更喜欢，除了迷人的香味儿，当然，还有商家宣称的各种功效：美白，淡斑，补水……

玫瑰精油是否有这些功效呢？我们来看看玫瑰精油里到底有什么？

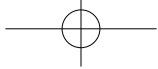
精油含化学成分吗？

曾看过一篇报道，某玫瑰精油里面检测出来有 272 种成分！未检测出来的成分那就更多了……注意！不是一种成分哦！很多天真无邪的同学以为玫瑰精油就只有一种成分——玫瑰，我已经见怪不怪了……

我们看看文献里报道的从玫瑰精油里检测出来的部分化学成分如表 2-19 所示。

表 2-19 某品牌玫瑰精油化学成分

1	己醛	15	辛醛	29	顺式玫瑰醚	43	桃金娘烯醇	57	丁香酚
2	叶醛	16	α -水芹烯	30	反式玫瑰醚	44	甲酸橙花酯	58	巴式酸烯丙酯
3	己醇	17	苧醇	31	苯乙醇	45	薰衣草醇	59	紫穗槐烯
4	2-庚酮	18	柠檬烯	32	松香芹醇	46	香茅醇	60	甲酸香叶酯
5	庚醛	19	顺-罗勒烯	33	香茅醛	47	橙花醛	61	波旁烯
6	2-庚醇	20	反- β -罗勒烯	34	橙花醇	48	异香叶醇	62	丁香酚甲醚
7	α -蒎烯	21	苯乙醛	35	橙花醚	49	香叶醇	63	石竹烯
8	苌烯	22	4-萜烯	36	乙酸苧酯	50	香叶醛	64	香柠檬烯
9	苯甲醛	23	γ -松油烯	37	苯甲酸乙酯	51	甲酸香茅酯	65	愈创木烯
10	甲酸庚酯	24	顺式氧化芳樟醇	38	4-松油醇	52	2-十一酮	66	檀香醇
11	桉烯	25	反式氧化芳樟醇	39	香芹酚	53	2-戊醇	67	β -榄香烯
12	β -蒎烯	26	α -异松油烯	40	百里香酚	54	十一醛	68	β -红没药烯
13	6-甲基-5-庚烯-2-酮	27	芳樟醇	41	α -松油醇	55	香叶酸甲酯	69	α -榄香烯
14	β -月桂烯	28	壬醛	42	β -葑醇	56	乙酸香叶酯	70	α -萜澄茄油烯



续表

71	β -萜澄茄油烯	85	愈创醇	99	2-十五酮	113	十二酸甲酯	127	二十烷
72	α -柏木烯	86	橙花叔醇	100	十七碳-8烯	114	β -突厥酮	128	亚油酸乙酯
73	石竹烯	87	β -金合欢烯	101	金合欢醇异构体	115	水芹醛	129	3,8-对孟烯
74	蛇麻烯	88	α -金合欢烯	102	波洁洪醛	116	丁酸香茅酯	130	二十二烷
75	γ -杜松烯	89	大茴香醇	103	蒿木内酯	117	丙酸香茅酯	131	十四醛
76	别香橙烯	90	邻苯二甲酸二乙酯	104	去氢白菖烯	118	丙酸橙花酯	132	二十三烷
77	6-甲基喹啉	91	2-十四酮	105	β -突厥烯酮	119	正-十六酸	133	9-十八烯酸
78	4-甲基喹啉	92	金合欢醛	106	紫苏醛	120	十四酸乙酯	134	异丁酸苯乙酯
79	α -古芸烯	93	苯甲酸苄酯	107	乙酸十二醇酯	121	顺式茉莉酮	135	二十四烷
80	α -姜黄烯	94	桉叶醇	108	2-羟基苯乙酮	122	异戊酸苯乙酯	136	苯乙酸香茅酯
81	2-十三酮	95	对异丙基苯酚	109	β -突厥酮	123	2,4-二甲基-2,4-庚二烯醛		
82	长叶烯	96	β -紫罗兰酮	110	肉豆蔻醛	124	薄荷脑		
83	萹	97	叔丁基苯	111	异丁酸苯乙酯	125	十六醇		
84	β -杜松烯	98	苯甲醛丙二醇缩醛	112	十二醇	126	十八烷		

精油，好吗？

不知你看了有何感想，我反正是细思极恐……汗毛根根竖起。和香味打了十多年交道，一个很明显的感觉就是，轻微的香气是闻不到了……这能算职业病吗？我要去谈工伤赔偿吗？

长期的香气熏陶，看得见的副作用是：嗅觉退化。

看不见的副作用呢？你怎么知道，也许某个渗透力强的精油分子进入身体后引起了身体细胞的基因突变了呢……细思极恐！

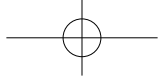
这后来对我产生了很大影响，以至于在做配方的时候，坚决不加香。

怎么，你要用身上的香气来轰炸我，我躲还不行吗？

使用剂量

药物是我们生活中很常见的，如果注意观察，每种药物都有一个使用剂量，比

① 数据来自“左安连、蔡宝国、李琼、李云霞、毛海舫，《对中国三种玫瑰精油化学成分的研究》”。



如一次一片，一天三次等。

如果一次服用超过了剂量，那么药物的副作用可能会加大，身体可能会出现一些副作用反应。

由此我们知道，对于药物来说，是药三分毒。

同样的道理，对于使用在护肤品里的成分，有些副作用大的，也会限制最高添加量。比如精油，添加量不能超过 2%，不然有可能刺激到皮肤，可能会产生皮炎症状。

是不是明白了，精油并不像你想象的那么安全。从上面的精油成分分析我们可以知道，精油包含挥发性的小分子，对皮肤的渗透能力强，容易进入到皮肤的更深处，可能会干扰到正常的细胞组织。

孕妇能用精油吗？

看下面的文献报道：

The use of essential oils in pregnancy is not recommended due to inadequate published evidence to demonstrate evidence of safety. Pregnant women often report an abnormal sensitivity to smells and taste, [36] and essential oils can cause irritation and nausea.

“由于公开的证据不足以证明安全性，不推荐在怀孕中使用精油。孕妇经常反映对气味和口味异常敏感，而且精油可能引起刺激和恶心。”^②

看到了吧，不是我在胡说八道，维基百科上明明白白地写着：精油，不建议孕妇使用。其实原因很简单，组成精油的分子都是挥发性高的小分子，对皮肤的渗透力强，容易进入皮肤，可能产生对皮肤的刺激。

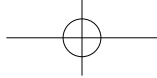
可能大多数人还是不能接受，毕竟精油在市场上的口碑是如此之好，甚至作为芳香疗法而使用广泛。我们继续看精油的资料。

精油的副作用

请看下面的研究结论：

1) 接触精油可能引起接触性皮炎。参考下面文献：

② 引用自 https://en.wikipedia.org/wiki/Essential_oil.



a. “Occupational contact dermatitis due to essential oils”. *Contact Dermatitis*. 58:282–284. May 2008. doi:10.1111/j.1600-0536.2007.01275.x. PMID18416758.

b. Bleasel, N; Tate, B; Rademaker, M (August 2002). “Allergic contact dermatitis following exposure to essential oils.” *Australas J Dermatol*. 43:211–213. doi:10.1046/j.1440-0960.2002.00598.x. PMID12121401.

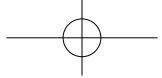
c. Occupational allergic contact dermatitis in two aromatherapists. “*Contact Dermatitis*. 43:49–51. Jul 2000. doi:10.1034/j.1600-0536.2000.043001041.x. PMID10902596.

2) 一些精油，包括许多柑橘皮油，是光敏剂，可能会增加皮肤对日光的敏感性。参考下面文献：

Kaddu, S; Kerl, H; Wolf, P (2001). “Accidental bullous phototoxic reactions to bergamot aromatherapy oil” . *Journal of the American Academy of Dermatology*. 45 (3) :458–61. doi:10.1067/mjd.2001.116226. PMID11511848.

看到了吧，精油可能会对皮肤有刺激，这已经是确定无疑的结论。所以在护肤品化妆品中，精油最高的添加量不能超过 2%。

俗话说，萝卜青菜，各有所爱。对于精油，如果你觉得对你有效果，你大可以使用。只是精油的高挥发性、高渗透性，对皮肤是有潜在刺激的可能性。从皮肤安全的角度出发，不建议长期使用。



化妆棉用来擦水乳好吗？

引子

“莫叔，我用倩碧 1 号水。个人不喜欢用化妆棉擦水，直接倒在手上拍在脸上可以吗？效果会不会大打折扣？”

化妆棉，几乎每个女生的梳妆台上都会有，可以说用途相当的广泛，今天就要深入研究一下，化妆棉的秘密。

卸妆

毫无疑问，化妆棉最大的一个用处应该是卸妆。

化妆棉能够帮助卸妆，奥秘在于两个字：摩擦。

举个例子，你用抹布擦桌子，有下面两种擦法：

- 1) 抹布蘸湿了水，直接擦。
- 2) 抹布蘸湿了洗涤剂。

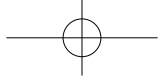
你觉得哪个能把桌子擦得更干净？答案是显然的——蘸了洗涤剂的抹布。所以明白了吗？一样的道理，卸妆棉就好比抹布，卸妆产品就好比洗涤剂。

用卸妆棉卸妆，在擦拭脸部时，卸妆产品里的具有清洁作用的表面活性剂能带走皮肤表面的各种化学成分（可能是你涂在皮肤表面的，也可能是你皮肤的组成成分）。

轻轻地擦，和重重地擦，效果肯定是完全不一样的。要想卸干净，肯定得用一些力道。所以对于一些皮肤角质层薄的人来说，卸妆就是一个灾难，而用化妆棉卸妆，就更是一个灾难，会让皮肤变得更薄，更容易发生敏感、皮炎。

二次清洁

市场上的一些宣传是这么说的：用化妆棉配合化妆水，可以实现对皮肤的二次清洁。真相究竟如何呢？首先要回答下面这两个问题：



1) 皮肤真的有这么脏吗?

很多人会说,是啊,用化妆棉能擦下来黄黄的、黑黑的东西,这不就是脏吗?

真是这样吗?

那我要问你了,你的皮肤是像雪一样洁白无瑕的吗?可以简单地做一个对比,将化妆棉放在你皮肤旁边,如图 2-6 所示。



图 2-6 化妆棉与皮肤对比图

很显然,皮肤再白的人都没有化妆棉白。

我们可以简单推理一下,如果你的皮肤真的白得像雪,没有一点颜色,而用化妆棉擦出了黄黄的、黑黑的东西,这只能说明你皮肤上有脏的东西。

可事实是,你的皮肤是有颜色的,如果你在用洗面奶洗后,你还擦下来有黄的、黑的东西,那不能说化妆棉和化妆水起到了二次清洁作用,只能说,它把你皮肤的一些组成成分也擦下来了。对于雪白的化妆棉来说,擦下来的任何皮肤都只能是脏的(因为有颜色)。

我们有必要弄清楚第二个问题。

2) 皮肤能清洁干净吗?

对于化妆棉和化妆水来说,二次清洁只是一个市场宣传的概念。实际上,你的皮肤没有那么脏,更让人震惊的是,你也没有办法把皮肤清洁干净,如图 2-7 所示。

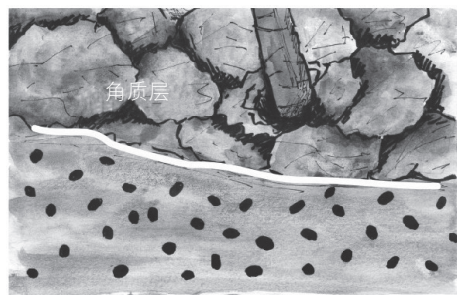


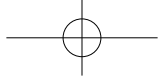
图 2-7 表皮剖面图

这是一个皮肤的剖面图,上方就是角质层,是由一片片像枯树叶一样的死亡角质细胞一层层地堆码而成。请问,这样的结构,你能清洁干净吗?是要擦掉第一层细胞算干净呢?还是再擦掉一层?

帮助吸收

有些护肤品厂家宣称,用化妆棉擦乳液能帮助吸收,比如提倡先乳后水的黛珂。的确,用化妆棉擦乳液能吸收得更好,奥秘就在于两个字:打磨。

举个例子,在有些旅游景点,你会发现一个现象:某些石头常年被人抚摸后会



显得特别光滑。

这么坚硬的石头尚且如此，何况我们脆弱的皮肤。你每天这么用化妆棉擦乳液，就是在不停地打磨你的皮肤，让皮肤变薄，从而护肤品里的化学成分相对就更容易进入皮肤了。因此，吸收当然变好了。

那么，吸收好，吸收得多，对皮肤好吗？

答案是否定的。道理很简单：皮肤的主要功能是屏障和保护，就是要防止外界的东西进入皮肤，而滑稽的是，你涂到皮肤表面的各种化学成分，就是皮肤要防御的对象。所以，吸收好、快的，反而可能对皮肤的伤害更大，更容易让皮肤变得不稳定，甚至发生皮炎、敏感症状。

化妆棉 = 去角质

长期在脸部使用化妆棉，就相当于给皮肤去角质。无论你是用来擦水、乳液还是卸妆，都会缓慢地让皮肤变薄。请看图 2-8。

皮肤细胞之间起连接作用的是一些油性成分，而化妆棉的使用，会加速皮肤角质细胞的脱落。

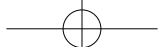


图 2-8 表皮电镜放大图

因此，我把化妆棉当做一个温和的去角质产品。当然了，这个过程是漫长的，一两天看不出来，一两个月也未必看得出来，但是半年、一年后肯定能感觉出来，你的皮肤变薄了，就好比景区里被摸得异常光滑的石头一样。

所以，对于一些皮肤角质层薄的人，以及具备干性皮肤的人、敏感皮肤，不建议每天使用化妆棉来擦水乳和卸妆。当然了，对于角质层厚的人来说，可以使用化妆棉来打磨皮肤，让皮肤显得更滑更亮，只是要注意见好就收。

庆幸的是，我们的皮肤有个新陈代谢的过程，皮肤每天都在生长。化妆棉只要少量使用，可以认为对皮肤影响不大。而如果每天使用，去角质的速度大于皮肤的生长速度，那么角质层变薄后，皮肤发生敏感、皮炎的概率就开始增加了。



如何做水膜？

引子

“莫叔，天天敷水膜对皮肤好吗？”

如果你问 100 个人，什么是水膜？可能得到的回答不会完全一样，目前有这样两种答案：

- 1) 纸膜 + 水（纯净水、矿泉水、蒸馏水等）；
- 2) 纸膜 + 化妆水（或爽肤水、柔肤水、收敛水等）。

今天要说的水膜是第一种，用纯水配合纸膜敷脸。而第二种水膜，其实已经接近市面上销售的面膜了。

要回答水膜对皮肤是否有益，需要先来了解一下皮肤。

皮肤水分

先看皮肤的剖面示意图，并把皮肤水分含量标出来，如图 2-9 所示。

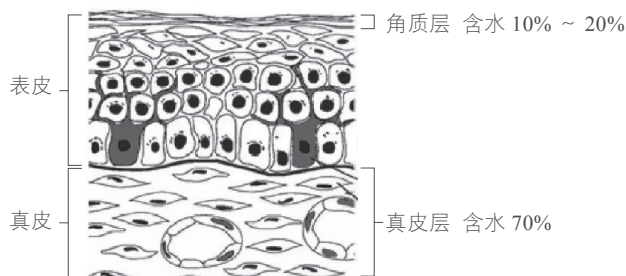


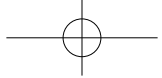
图 2-9 皮肤水分含量图

可以看出来，从真皮到表皮，水分含量在迅速递减。既然今天说的就是给皮肤补水，那么我们要弄清楚下面几个问题：

Q1：为什么皮肤含水不能是 100%？

A1：100% 含水，那就是水，不是皮肤了。

Q2：为什么真皮层含水没有超过 70%？



A2: 皮肤里还有细胞、各种组织，不能都是水分。现实中，如果某人真皮层含水超过 70%，那就是水肿病人……

Q3: 为什么角质层含水只有 10% ~ 20% ?

A3: 皮肤组织含水越多，硬度越差。角质层必须有一定的硬度和韧性，才能保护到深层组织，所以水分含量不能多。

Q4: 如果角质层含水低于 10% 呢?

A4: 极干性皮肤或非常干燥的环境下，皮肤失水加剧，会导致皮肤皴裂、脱皮。

我们来看一下皮肤水分的扩散图，如图 2-10 所示。

一句话简单概括就是，**皮肤深层的活细胞需要大量水分，而表皮最外层的角质层是死亡细胞，起保护作用，含水量不能高。**

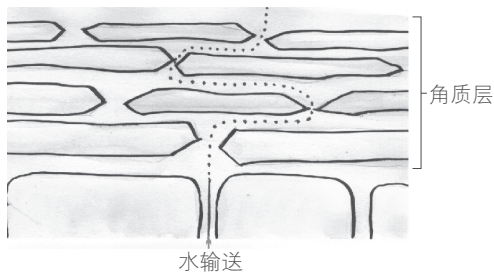


图 2-10 皮肤水分运输图

补水

好了，我们对皮肤已经大概了解了，那么继续来说补水，下面几个问题也要说清楚。

Q1: 护肤品能补水吗?

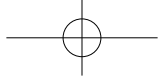
A1: 能补一点。不用护肤品的人皮肤显得相对粗糙一些（角质层含水更少，显得干）。

Q2: 护肤品为什么能补水?

A2: 护肤品涂在皮肤表面后，一方面能给皮肤带来一点水分，另一方面减缓了皮肤水分的挥发。

Q3: 深层补水，有道理吗?

A3: 皮肤的深层（真皮层）含水量高达 70%，是不会缺水的，此说法没有道理。



面膜

好了，在众多的护肤品当中，面膜的补水效果是最好的，这是为什么呢？

Q1：面膜为什么能补水？

A1：和医学上的湿敷一个道理。医院会用几层纱布，浸上水（或药水），敷在患处，达到镇静舒缓或其他疗效。面膜里含有大量水分，贴敷时，皮肤的角质层会从面膜里吸收一些水分，同时减少了皮肤里水分的挥发。

Q2：为什么面膜敷后显得皮肤饱满有光泽，甚至会显得白一些？

A2：皮肤的角质层从面膜里吸收水分后，开始膨胀，让皮肤显得更加饱满。同样的光线照射到脸上后，对光线的反射更加均匀了，在别人眼中，你的皮肤就显得亮一些白一些。

Q3：为什么敷完面膜第二天后，皮肤又打回原形了？

A3：皮肤角质层含水量虽然短时间增加了，但是会一直往空气中挥发水分，所以，一段时间后，角质层含水量又下降了，你的皮肤又回到原来的样子。（除非空气湿度非常大，或者你用了强力锁水保湿的护肤品，能更长时间维持角质层的较高含水量。）

Q4：为什么敷面膜可能会过敏？

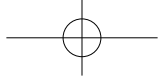
A4：角质层的主要功能是防御。敷面膜导致角质层吸水膨胀了，外界的细菌微生物和面膜里的各种化学成分（包括香精、防腐剂、功效成分……）会更容易进入皮肤深层，从而大大增加了发生过敏和皮炎的概率。

水膜

好了，人人都有一颗爱美的心，都想给自己的皮肤补水，让自己看上去更年轻一些。那么，今天的重点推荐就来了——更安全有效的水膜！

水膜 = 水（凉开水 / 纯净水 / 矿泉水 / 蒸馏水）+ 面膜纸（或者纱布、毛巾、面巾纸）

来看看关于水膜的几个问题：



Q1：水膜为什么能补水？

A1：和面膜一个道理，就是湿敷的原理：让皮肤吸水膨胀，达到短时补水效果。

Q2：水膜为什么是安全的？

A2：水里面没有香精、防腐剂和其他化学成分，不会对皮肤产生刺激。敷水膜不会发生皮炎和过敏。

Q3：如何让水膜的补水效果最大化？

A3：水膜 5 ~ 10 分钟后，涂锁水效果好的护肤品，减少皮肤水分的流失，维持住水膜的补水效果。

Q4：水膜的补水能管用多长时间？

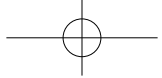
A4：取决于你水膜后涂的保湿产品了，锁水能力越强，补水效果维持的时间也越长。

Q5：最简单的水膜是什么？

A5：打一盆水，憋气把你的脸埋进去，然后换气，再把脸埋进去，让你的皮肤充分吸水吧。（如果你有浮潜的面罩，就可以一直把脸埋在水里。）

Q6：水膜能天天做吗？

A6：正常皮肤可以。敏感肌肤防御力低下，一周 1 ~ 2 次即可（脸易痒的，不建议做水膜）。



止汗露和乳腺癌有关系吗？

引子

“之前看过关于止汗露的一篇文献，大体内容是其中的铝盐会堵塞经络，我一个闺蜜用了止汗露6年左右，前几年查出来有乳腺纤维瘤，请问叔，真的有影响吗？”

对女生来说，腋下出汗是个讨厌的事情，因为不久就会有一些怪怪的“汗味”。于是，各种止汗产品就出来了，今天来说一下。

香烟

香烟的包装上会有这么一句话：**吸烟有害健康**。

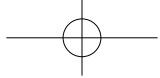
吸烟到底对身体产生了什么不健康的影响呢？有很多，比如牙齿发黄、皮肤出现烟容、对胎儿也有影响，当然更严重的是对肺的影响，应该这么说：**吸烟可能导致肺癌**。

这不是我危言耸听，20世纪60年代，美国国家癌症研究院经过大量的调查，发现了长期吸烟和肺癌之间的联系。但由于利益集团的阻挠，最终在香烟的包装上只打上了这几个字：吸烟有害健康。不过庆幸的是，烟草广告开始被禁止在各大媒体投放，一定程度上减少了公民吸烟的机会。

有很多烟民会站出来说，吸烟不致癌，并以自己和身边人的例子来说明，他们活得好好的。可是，如果对长期吸烟者的肺部细胞做一个检查的话，就会发现细胞已经出现了不同程度的病变。

要知道一点：正常细胞到癌细胞的转变可能需要经历无数次的基因突变。一些烟民比较幸运，在没有发展到癌细胞时就度过一生，但另外一些烟民就没这么幸运了，肺癌折磨着他们。

致癌的因素有很多，有一些是能快速致癌的，比如原子弹爆炸时的核辐射迅速让基因发生突变。而生活中一些不良因素的致癌效果是缓慢的，可能需要长达20～30年的时间才会导致癌症，吸烟就是这样的。



好了，如果我们明白了这点——癌症的发生需要一个长时间不良因素的刺激以及基因的突变积累，就能更加清楚地看待止汗露和乳腺癌之间的联系。

出汗

我们身上会出两种不同的汗，是因为我们体内有两种不同的汗腺（如图 2-11 所示）：

- 1) 小汗腺，全身各处。
- 2) 顶泌汗腺（大汗腺），腋下、会阴等部位。

从这张图上能清晰地看出来：

- 小汗腺开口于皮肤上，会有一个汗孔。
- 大汗腺开口于毛囊中（和汗毛关系亲密）。

腋下这两种汗腺都是有的，腋下有异味（极少数人有狐臭），是不是因为大汗腺分泌的汗液有味道呢？

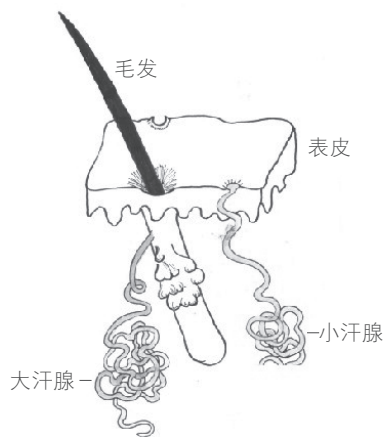


图 2-11 汗腺分布图

还真不是。大小汗腺分泌的汗液都是没有味道的，只不过因为大汗腺分泌的汗液里含有脂肪、蛋白质等营养物质，在细菌的作用下产生了异味。

原来是细菌导致了腋臭。聪明的人类很快找到了两种方法来对付腋臭：

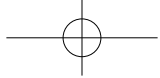
- i. 除臭剂，使用杀菌或抑菌成分，缓解腋臭。
- ii. 止汗剂，使用止汗成分，减少或杜绝出汗，让细菌没有食物从而无法产生异味。

我们今天重点要说的就是止汗产品。

止汗

各种止汗产品中核心的成分是铝（少数含锆），比如下面这些：

- 氯化羟铝
- 氯化铝
- 铝锆三氯水杨酸甘氨酸
- 水合氯化铝
- 氢氧化铝



而目前在护肤品中使用最多的就是第一个：氯化羟铝。在科颜氏、馥蕾诗、雅芳等止汗产品中都出现了。



止汗的原理是什么呢？如图 2-12 所示。

含铝化合物会进入汗腺导管，形成凝胶状的塞子，堵住了汗腺导管（以及导致其收缩），让汗排不出来，达到了止汗的作用。

但这个止汗效果只能管用一段时间，效果因人而异，可能管用半天，也可能管用一天，然后又要重新使用。

人体出汗的目的是为了散热，这样长期使用止汗产品真的好吗？

图 2-12 止汗原理图

乳腺癌？

止汗产品是有副作用的，美国 FDA 发出了这样的警示：

肾脏功能不好的人，不建议使用止汗产品。

长期使用止汗产品，会让身体里的铝含量升高，增加了肾脏的负担并可能产生损伤，肾脏不好的人最好不要使用。

止汗产品另一个可能的风险，和乳腺癌产生了联系，目前有不一致的看法。

一些研究认为，已知铝具有能够引起 DNA 改变并发生表现遗传作用的基因毒性特征，如果这种影响发生在乳腺细胞中，可能会导致乳腺癌。

而美国国家癌症研究所表示，目前没有明确的证据指向，说明腋下止汗剂或除臭剂的使用与之后发生的乳腺癌有联系。^①

莫叔的看法

我倾向于认为，长期使用止汗产品，可能会和乳腺癌的发生有联系。原因如下：

- 1) 铝会被皮肤吸收。现在已经明确铝可能会导致细胞基因突变。
- 2) 乳腺组织在腋下是有分布的，而乳腺癌的发生很多是从靠近腋下的部位出

^① 引用来自 <http://www.controlyourimpact.com/articles/antiperspirants-aluminum-and-breast-cancer/>.