

用心生活的你不得不看

林 喵 编



错误百出的 护肤小常识



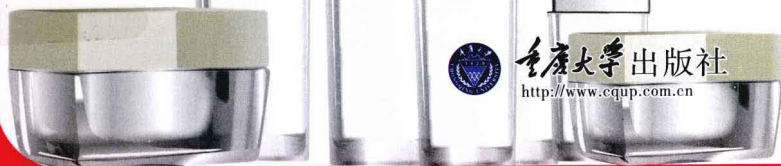
每天花**大量时间**精心护理，可皮肤还是一天天差得不能看！

你是不是也有同样的**烦恼**？是**错误的护肤**常识害了你！

本书已让数万女性**如梦初醒**。



CUOWUBAICHU DE
HUFU XIAO CHANGSHI



重庆大学出版社

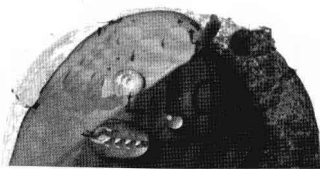
<http://www.cqup.com.cn>

用心生活的你不得不看

错误百出的 护肤小常识



林 喙 编



重庆大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

错误百出的护肤小常识 / 林喵编. — 重庆: 重庆大学出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5624-7057-1

I. ①错… II. ①林… III. ①皮肤-护理-基本知识

IV. ④TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第249179号

错误百出的护肤小常识

林喵 编

策 划



重庆日报报业集团图书出版有限责任公司

责任编辑 曾 珍 周瑞丰 版式设计 何海林

责任校对 谢 芳 责任印刷 张 策

重庆大学出版社出版发行

出版人 邓晓益

社址 重庆市沙坪坝区大学城西路21号

邮编 401331

电话:(023) 88617183 88617185 (中小学)

传真:(023) 88617186 88617166

网址: <http://www.cqup.com.cn>

邮箱: fxk@cqup.com.cn (营销中心)

全国新华书店经销

重庆三达广告印务装璜有限公司印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 12.25 字数: 170千

2012年12月第1版 2013年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5624-7057-1 定价: 28.00元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换
版权所有,请勿擅自翻印和用本书
制作各类出版物及配套用书,违者必究

前言

数年前，有一则关于日本某名媛的传说：她取丝瓜藤汁液涂抹在脸上，久而久之保养得肤如凝脂，而她的老公钟爱妻子，为了她专门在家开辟了一块地方来种植丝瓜。丝瓜号称“小人参”这我知道，但是凝神一想，每天摘一段或者数段丝瓜藤，用它并不丰富的汁液来一下一下地轻柔地涂满整个面部，美，就是这样，在认知不出错的前提下努力、并且你的努力不断叠加的结果。本书的宗旨，就在于纠正错误认知下的付出——不管是金钱还是精力。参阅本书，最起码你可以避免 $1+1+1+1+\dots=0$ （甚至负数）这样伤不起的结果。

在动手编写这本书之前，作者参阅了大量的资料，采访过数位皮肤科医师和相关专家，并且集结了古往今来爱美者的智慧结晶（千万不要小看偏方的力量），那么多的努力和准备，其实也不过凝结成区区十万字的心血而已。

并非我要刻意吹毛求疵，实在是皮肤太脆弱了——作为人身体上具有防御功能的器官，它竟然娇嫩得让我“痛恨”，一个痘痘都能让我们对着镜子黯然神伤。这样脆弱的薄薄的一层，拿一辈子的时间去呵护好像都不太够，怎么经得起劣质的护肤品和错误的护肤方法？

去伪存真，并非是本书唯一的看点。这是一本脱离了伪科学假光环的书，也是一本有趣的书；是一本至少保证你在如厕时看得下去的书。本书的基本理念有三：一，上面说过，知识性错误不能犯；二，坚信真相只有一个；三，防坑爹防忽悠防花冤枉钱，不必花的银子不要花。本书的内容分为两个板块：一，“商业宣传之错”揭开了无良商家强势宣传和美丽包装后面的谎言；二，没有过多的时尚性，不花俏，我写的都是我想说的大实话，原色、实诚、较真是它的特点。但愿它能带给你更多的实用价值，哪怕只有一条，我的目的也就达到了。

目 录

CONTENTS

纯天然植物成分护肤品真的是纯天然的吗?	001
关于洗面奶,你都知道些啥?	004
轻轻一抹,祛斑美白?	010
控油产品使脸部不再出油?	013
脸部会排毒?	016
冰点脱毛对皮肤无伤害?	017
防晒霜有多强大?	019
晒后马上修复?	022
BB霜很神奇?	023
把黄金制成护肤品?	024
你有多依赖所谓的品牌?	026
随便哪家美容院都可以“来一针”?	029
光子嫩肤让你拥有婴儿般肌肤?	031
富含胶原蛋白的面霜?	033
可以消除妊娠纹的产品?	034
纯手工制作的护肤品?	036
喝纯牛奶可以养颜?	039

隔离霜可以防辐射?	041
去角质产品让你皮肤娇嫩?	043
韩式整形是王道?	045
湿纸巾擦脸补水又抑菌?	048
卸妆油能帮你彻底卸干净妆?	050
香氛护体乳液让女人更有魅力?	051
国外的化妆品都很安全?	053
好皮肤都是天生的?	056
玻尿酸是保湿圣水?	058
果酸可以给你换肤?	060
为变白天天一个柠檬?	063
酱油会让人变黑?	064
拿维E直接涂脸?	066
吃巧克力不会长痘痘?	068
洗脸的毛巾很干净?	068
眼霜不能当面霜用?	070
好眼霜导致脂肪粒?	071
保养就要涂很多层?	072
摇出很多泡沫来就是好爽肤水?	073
化妆品不能混搭?	075
男女不能混用护肤品?	076
肉毒素毒性有多大?	078

化妆品不能用太好的？	081
只需一瓶精华素？	083
动不动就用它们来美容？	084
化妆品用一段时间就必须换？	087
好的护肤品马上使用马上见效？	089
珍珠粉不美白还得结石？	090
油性皮肤不需要抹护肤品？	092
补水和保湿是一回事？	093
爽肤水必用化妆棉？	094
免洗洗手液更方便？	095
皱纹不能去除？	096
黑头有多难搞定？	097
牙膏可以治痘痘？	101
维生素随时可以补充？	102
早晚洗两次脸就够了？	104
鱼尾纹和法令纹才是衰老的象征？	105
用宝宝霜最安全温和？	106
皮肤黑就等于皮肤不好？	107
脸蛋以下的皮肤都不用管？	109
冷热水交替洗脸？	110
头皮，你在头顶还好吗？	111
喝咖啡对皮肤好？	114

茶树油就是“茶油”？	116
化妆品放冰箱里延长保质期？	117
吃辣椒有助于美容？	118
你真懂得宝宝的皮肤怎么呵护？	120
宝宝的湿疹根源不在皮肤？	124
用盐洗脸去角质黑头？	125
胸部肌肤无须呵护？	127
这些东西可以用很久？	128
化妆品花了你很多钱？	130
晚上让面部肌肤“自由呼吸”？	131
有一处你总忘记要防晒？	132
药用型产品也能长期护肤？	133
不抹乳液只用化妆水就可上妆？	135
化妆品随便往脸上涂？	136
橄榄油无所不能？	137
边打游戏边敷面膜？	138
一支唇膏应付嘴唇？	139
用茶包去黑眼圈很有效？	143
减肥会伤害皮肤？	144
过季护肤品别浪费继续用？	146
老火靓汤能美颜？	148
燕窝其实没什么营养？	149

冬天泡个热水澡对皮肤好?	151
美白针没有害处?	152
睡觉只能仰睡?	154
吃黑色食品会让人变黑?	155
多喝水少吃肉对皮肤好?	156
喝尿可以养颜?	158
美白要集中进行?	159
双氧水是美白佳品?	161
面膜可以天天用?	162
酸性体质让人皮肤变差?	164
秋天不需用化妆水?	166
经常用护理液让私处更水嫩?	167
日光浴让皮肤更健康?	169
青春痘只与“青春”相伴?	170
痘痘可以用手挤?	172
皮肤烫伤抹黄油?	173
螨虫有多可怕?	174
抽烟伤害的仅仅是肺?	175
只怕变黑不怕长痣?	177
脚气是由霉菌引起的?	179
酱油、可乐、咖啡会导致留疤?	181
手臂上出小丘疹是因为没洗干净?	182

② 纯天然植物成分护肤品真的是纯天然的吗？

最初将这个概念根植于我们认知中的当然是电视广告，能将它宣传到一个极致则应该归功于那些网上卖家和那一部分咋咋呼呼的买家。在某个号称“纯天然植物成分”的护肤品美轮美奂的图片下面，是卖家洋洋洒洒精心描述的大段文案，其中还引用了许多买家的淘宝体评价：“这个产品真是纯天然的，我是敏感性皮肤呢，用了觉得非常温和哦。”

但是如果你跟一个认真严谨的皮肤科医师讨论“纯天然植物成分的护肤品”，他一定会告诉你，根本不存在你说的这个东东。我们打开任意一种面霜，观其形，嗅其味——如果它真的如宣传中所说的“纯天然”，那么它是怎样制成这种雪白的膏体或者是透明啫喱状的？哪一种纯植物成分会散发人工痕迹如此重的香精味道？

自然，还会有姑娘挣扎着说：有可能那些化学成分的含量只是极少一部分。对这类商业宣传的可爱的信徒们，虽然我很尊重你们撒出去的大把钞票和什么都敢往脸上招呼的精神，但是我还是不得不告诉你们：一款护肤品里，所谓植物萃取成分（在某些护肤品的商业文案中甚至将它们作为唯一的卖点来宣传）其实很少。以一些宣称是“芦荟系列”的护肤品为例，其实其中绝大部分都应该改名为“芦荟香”系列，令你神清气爽的那股芦荟的味道，其实只是万能的人工合成香精而已。芦荟系列产品的卖点是“滋润、抗过敏”，但实际上，芦荟成分的含量必须达到产品总量的5%以上，才能使之真的具备抗过敏的功效。如果真的做到这一点，芦荟产品的价格绝不止你现在花出去的这点银子。《信息时报》里登载过广东日化商会秘书长余雪玲的一句话：“化妆品的本质就是一个化学品。”瞧瞧人家这话多么干脆！

好吧，我知道你会问另外一个让姑娘们纠结的问题：那些



欧美发达国家制造的大牌化妆品，在这方面是不是更值得信任？秉承着对国货从不偏袒的态度，我的回答是：“不。”现如今，国内那些广告中经常采用“某研究中心证明”的手法已被普遍认为是大忽悠，但鲜有人知的是，国外的大品牌同样精于此道，并且，曾有报道指出某款以“纯植物”著称的洋品牌护肤品被发现其真正的植物成分含量连十万分之一都不到。你看，真相就是这么残酷。

为什么“纯天然植物成分”能大行其道？这恐怕还是要从化妆品的成分标注上说起。2009年10月1日起，我国出台了规定，要求化妆品必须标明所有成分，进口化妆品也须加贴中文标签标明。但时至今日，你随便找个商场的化妆品专柜逛逛，仍然可以看到许多护肤品的外包上未注明成分，或者所标注的成分都是诸如“天然保湿因子”“植物萃取精华”一类不可名状，只有生产商自己才知道那是什么东西的“专业术语”。

既然并非纯天然植物，那么，那些外包装精致的护肤品里究竟又装有哪些成分？以下物质，是我们所钟爱的护肤品里起作用的成分：

果酸、胶原蛋白、玻尿酸、茶树油等下面会说到，这里暂不论。

羊毛脂：它在化妆品上的应用太广泛了，在面霜、唇膏、香皂、洗发水、护发素当中，它都经常被使用，也被广泛地应用于外用药膏。这种成分来自羊毛纤维，是绵羊皮脂腺的分泌物，它不但自身具有很好的滋润效果和渗透作用，并且能稳定水油比例。新西兰和澳洲的“绵羊油”系列护肤品中，它是起主要作用的成分。而且它之所以被发现，是因为人们很早以前就看到澳洲天天跟羊打交道的一些工人的双手比其他人要细嫩。现今的羊毛脂，一般是通过羊毛蜡纯化后获得的。

维生素C、维生素E：这两样在食物中去获得其实比从化妆

品中攫取要容易，下面也会讲到。

神经酰胺：这种成分的名字看起来很化工，字也显得有点生僻，所以不为非专业人士熟知，即便在某种化妆品的成分表上看到它，也只是一眼溜过去，连名字都记不全。但是这种物质却在近年来被广泛用于化妆品制造，并且很受各大高端化妆品品牌的钟爱。它是一种水溶性物质，本来就存在于人体皮肤的角质层细胞中，它的一大作用是保湿和防护——避免水分散失和在皮肤受到来自外界刺激时起到保护作用。如果外用的话，它的渗透性也是很强的，能够迅速和角质层的水分相结合，生成网状结构，从理论上讲，这样就等于给肌肤增加了一张锁水保湿的防护网。并且，还有专家指出它有防止过敏和抑制黑色素生成的效果。跟胶原蛋白一样，随着年龄的增长，它在皮肤中的含量会渐渐减少。以前，神经酰胺通常都是从牛脑中提取出来的，但是由于环保主义者的反对，加之“疯牛病”的大规模爆发，人们通过研究开发，逐渐用植物性的神经酰胺代替了从动物脑中提取的神经酰胺，植物性神经酰胺的原料是大米、玉米和很多人都喜欢吃的魔芋，这样一来，原材料的成本相对降低，安全性也大大提高了。另外，它用于食品中亦有较好的美肤效果。

辅酵素：一种辅酶，抗氧化能力强，其分子结构跟维生素E很相似。在医学上，它之所以声名鹊起，是因为被成功运用于心脏病的治疗中，不过，在护肤领域，它一样有奇效——能阻止紫外线对皮肤的伤害，大大增强细胞的活力，所以也受到化妆品行业的重视。

另外，护肤品中还可能出现胶原蛋白、熊果苷、保湿剂、乳清蛋白质等。当然，这是能“见光”的成分，不能“见光”的成分诸如铅、汞等物质其实也会屡屡出现在一些护肤品中。

以上成分是化妆品的成分表中受到我们欢迎、能“见光”的，至于那些“见不得光”的成分诸如铅、汞之类的，在此暂

不作详论，因为化妆品市场太复杂，哪些好哪些坏实在是辨别不过来。

✔ 来点靠谱的：

根据化妆品行业里的专家说法，大可不必因为世界上并不存在“纯天然植物成分护肤品”而嗟叹，因为目前并无实例可以证实天然成分就一定比那些护肤品中化学合成的成分对皮肤更有益。如果你的皮肤受到来自护肤品的伤害，那是因为过敏或者此种护肤品质量低劣的缘故，并非因为它不天然。这么说，受伤的你感觉好点了吗？

❓ 关于洗面奶，你都知道些啥？

洗面奶是基础护肤不可少的工具，最大的作用就是清洁面部肌肤，在科技发达的今天，为了满足女性们日益刁钻的要求，它被加诸了许多功能，在它的成分制造上也以不刺激肌肤为第一原则。但是，我们是否对这种经常使用的东西够了解？

● 清水出脸蛋？

护肤品也好，洁肤产品也罢，既然过程我们不清不楚，那么对于产品本身总是有那么一点不放心，这也正常。不过，迄今为止还有女士宣布她长期以来只用清水洗脸，不但拒绝化妆，而且拒绝使用任何洗面奶或者洁面乳，在她的心目中，一丁点化工产物都是罪大恶极的——这种杯弓蛇影的心态，实在是脸蛋的杯具。

也许你会问：“现在哪里还有不用洗面奶的女人？”那是你推己及人的误解而已。据我所知，很多干性皮肤的人都不愿意

使用洗面奶，因为总觉得用不用都一样，反正脸上都是干干的。有一次我采访一位从新加坡到重庆来开美容会所的女士，她坦言身为美容会所的老板，她自己洗脸却不用任何洁肤产品，就用毛巾擦一遍就行了。她还说，知道这个习惯不好，但是习惯就是习惯，几十年下来，难以改变了。

你对待脸蛋的方式再特别，也不能忘了它其实就是皮肤，和你身上的皮肤一样，要经历新陈代谢之苦，有油脂的肆掠，有灰尘的碰撞，还有角质的堆积，这三者可是丑恶的一家。洗澡时你会抹香皂或者沐浴露，同理，洗脸的时候你又怎么能指望不借助洁肤产品就把脸洗干净？小心清水洗出来的不是芙蓉，而是皮糙肉厚。

基础护肤，洁肤当然是绝不可省略的第一步。有一次，报社做一个去角质产品的实验，找来了三个女孩，其中一个皮肤看起来比较油的女孩说，她从来不喜欢用洁肤产品，就用清水洗之后再拿毛巾擦干净。结果等使用完了去角质产品之后，两个女孩搓下来的泥都是灰白的，那位从不喜欢用洁肤产品的女孩搓下来的居然是污黑的油泥。虽然用这款去角质产品搓出泥来并不稀奇，但是彼时彼刻，搓出的泥条颜色的确不能不说明问题。我不想持续打击这个天然得过头的MM，所以没有提醒她，如果她把她擦脸的毛巾打上肥皂，再用开水烫一烫，那些陈年累积起来的油污就会现形了。天天拿这样的东东擦脸，这不是相当于脏污就在你的脸蛋和毛巾上周而复始地循环吗？况且，这样的毛巾，可是螨虫和细菌的乐园。

☛ 来点靠谱的：

那位MM后来告诉我说，她之所以不用洁肤产品，除了对化工产品有抵触之外，还有一个原因是总觉得洗面奶会刺激皮肤。我知道许多女性都看重洗面奶是否温和，但是作为一个资深的



“油田守望者”，我建议干性和中性皮肤的女士们可以选择质地较温和的洗面奶，油性皮肤的女士们最好还是选择皂基含量稍微重一点，能把脸上的油污去除得比较彻底的洗面奶。

● 祛痘洗面奶真的可以祛痘？

久病成良医，但是久痘会乱投医。如果你有兴趣，不妨就在你周围做个小小的调查，凡是战痘岁月经久不熄的同学，至少都用过三种以上祛痘产品，洗面奶当然也在其中。号称可以祛痘的洗面奶出了一款又一款，但是，到目前为止，几乎没有一款靠洗面奶祛痘成功的例子。

要祛痘，堵塞毛孔的油脂是你必须除之而后快的凶手。从这个角度来说，把脸洗干净是祛痘的良好开端。但是，单就这一作用而言，所谓的“专业祛痘”洗面奶并不比其他洗面奶更有效。

许多祛痘洗面奶对自家产品的阐释是：含有大量水杨酸成分，所以具有祛痘的功效。水杨酸的作用的确很大，这一点没错，它在医学上和工业中被广泛地使用，可作为消毒防腐药剂、染料等。地球人都知道的药物——阿司匹林，化学名：乙酰水杨酸，就是由水杨酸与醋酐合成的。拿水杨酸来对付痘痘，比果酸的刺激作用要小得多。它祛痘的原理就在于可以渗透进入角质层及毛孔深处，溶解毛孔内堆积的油脂、污垢等，并且这一作用仅仅在浅层角质中进行，不会对真皮组织造成刺激。它不仅对痘痘有效，而且对黑头也有一定效果。只不过由于过高浓度的水杨酸会破坏组织，1999年起卫生署药政处将化妆品所含的水杨酸浓度限制在0.2%~1.5%。想一想咱们平时洗脸的动作吧：打湿——抹洗面奶——按摩几下（很多人在这个环节上都进行得马马虎虎）——清洗，浓度不到2%的水杨酸在你脸上停留这么一小会儿（总过程极可能不超过两分钟），你指望它怎么给你祛痘？

其实，洗面奶的主要作用就是清洁面部皮肤而已，其他诸

如“美白”“祛痘”“瘦脸”等作用，都不过是商业宣传手段而已。也许有人脸上的几颗痘痘真的在用过某祛痘洗面奶之后渐渐消退，不过，那恐怕不该归功于水杨酸，而该归功于皂基，你脸上的痘痘并不严重，而且是由于面部肤质太油而引起毛孔堵塞，毛孔里的污垢呈酸性，而洗面奶里的皂基呈碱性。说得再明白点就是：你把你的脸洗干净了，所以痘痘就好了。

也许你会问：洗面奶只能洗去脸蛋表面的油脂，它又不能深入毛孔去除油脂（否则痘痘也不会那么难治了），为什么我们说洗面奶里的皂基有助于祛痘呢？那自然是因为将表面上的油脂清洗得较彻底，也就可以避免毛孔里油脂和污垢堆积的情况进一步恶化，加上皮肤也有自我修复、自我愈合的功能，所以说洗面奶中的皂基对祛痘也是有一定帮助的。当然，皂基这玩意不能含得过多，不然洗完脸之后会觉得皮肤干燥紧绷。

☛ 来点靠谱的：

1.要治痘痘，就应该规律你自己的生活，不能一边往脸上抹着药膏一边夜夜笙歌。睡觉要准点，晚上十一点钟之前最好是上床乖乖躺下，哪怕你睡不着也要制造一个睡觉的状态，久了就自然在那个时候睡着了。脸要洗干净，水要多喝，什么油炸食品、辛辣食品一律戒掉吧。

2.如果你的肤质不那么敏感，不至于让水杨酸一碰到脸就缴械投降，那么推荐你也别用啥水杨酸成分的洗面奶了，直接用水杨酸浓度较高的护肤产品吧。但是购买之前最好看清楚或者咨询清楚水杨酸的浓度是否达到了1.5%以上。

3.另外就是食疗，按照中医的理论，绿豆、薏仁熬成粥，泡半个小时后煮开，沸腾几分钟后关火，不揭盖，再这样焖15分钟即可。坚持服用十天以上可见效果。