



素颜女神

听肌肤的话



冰寒 著

LISTEN TO
YOUR SKIN

图书在版编目(CIP)数据

素颜女神:听肌肤的话/冰寒著.--青岛:青岛出版社,2016.8

ISBN 978-7-5552-4497-4

I. ①素… II. ①冰… III. ①女性—皮肤—护理—基本知识 IV. ①TS974.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第199021号

书 名 素颜女神:听肌肤的话
著 者 冰 寒
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号(266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-68068026
策划编辑 刘海波 周鸿媛
责任编辑 曲 静
封面设计 古润文化
设计制作 宋修仪
制 版 青岛帝娇文化传播有限公司
印 刷 青岛嘉宝印刷包装有限公司
出版日期 2016年11月第1版 2016年11月第1次印刷
开 本 16开(860mm×1092mm)
印 张 14.5
字 数 200千
印 数 1-7000
书 号 ISBN 978-7-5552-4497-4
定 价 42.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

建议陈列类别:美容类



目录

CONTENTS

第一篇

01

重新认识皮肤

皮肤生而最美，为什么会变差呢？	2
理性护肤的三大原则	6
认识肤质	10
你是敏感性肌肤吗？	14

第二篇

02

肌肤护理基础课

开始护肤前你需要知道的	18	防晒	36
清洁	21	眼部护理	53
补水	25	密集护理	56
保湿	27		

第三篇

03

看透护肤品

重新认识护肤品	64	化妆水	100
对于护肤品的效果应该有怎样的期待	70	精华与原液	105
看懂护肤品成分表	74	乳液和霜	110
识破护肤品里的小把戏	81	防晒霜	118
小心无良护肤品	85	隔离霜 & BB 霜	125
化妆品的真与假	89	眼部护肤品	128
洁面产品	92	面膜	131
		关于彩妆产品的使用建议	137



第四篇
04

给肌肤的特别呵护

明明白白美白	140	呵护宝宝的娇嫩肌肤	167
抗衰老要趁早	146	雾霾下的肌肤护理	171
怎样瘦脸最有效?	152	美容院的正确打开方式	174
芳香疗法的前世今生	156	医学美容——风险与收益并存	176
生理期的特别护肤守则	161	家用美容器械知多少	182
孕期也要好好护肤	163		

第五篇
05

内调养颜

关于美容, 你需要知道的营养学知识	188	抗氧化食物好处多多	207
维生素家族的“美肤四宝”	196	肠道健康卫士——益生元食物	209
撑起年轻的肌肤——胶原蛋白	202	关于酵素那些事儿	210

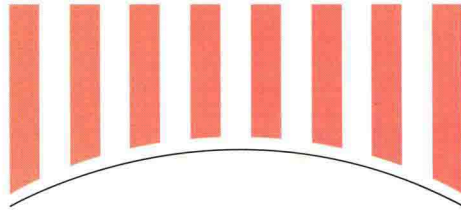
第六篇
06

破解美容谣言

那些不靠谱的美容方法	214
那些不靠谱的护肤品“秘籍”	215
那些不靠谱的鉴别方法	218
那些危言耸听的“真相”	220
那些关于吃的误会	221
参考文献	222



第一篇 01
重新认识皮肤



皮肤生而最美， 为什么会变差呢？

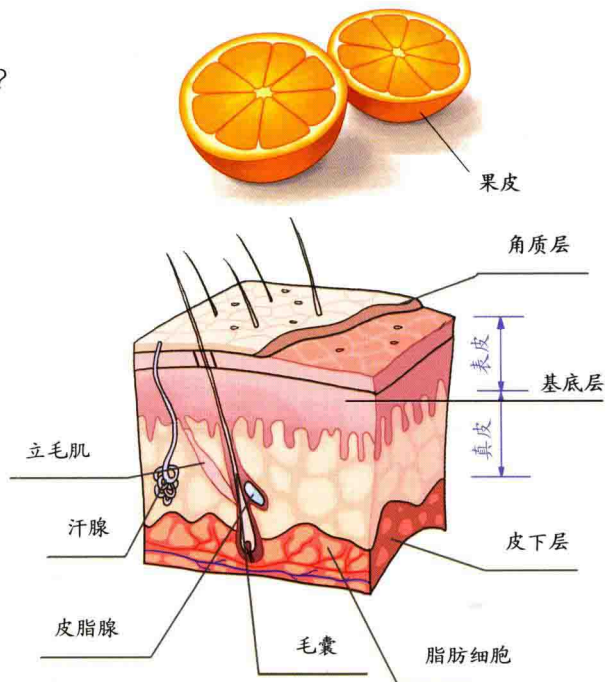
欢迎来到护肤的新世界！

每一个婴儿的肌肤都白嫩无瑕——你的肌肤也曾如此完美。这提示了两个至关重要的问题：

1. 为什么新生儿的肌肤如此完美？
2. 为什么后来肌肤不再完美？

答案是：肌肤是一个精妙的系统，婴儿的肌肤保持着完美的平衡和协调。也就是说，如果你的肌肤能够恢复和重建这种平衡，你的肌肤将再次接近完美。

作为学习如何护肤的第一步，我先使用一张皮肤解剖结构图来说明这种平衡是什么，以及肌肤是如何维持这种平衡的。



小链接

关于皮肤的那些数字

全身皮肤的面积是 1.5-2 平方米，皮肤的重量约占体重的 16%。

皮肤的厚度介于 0.5-4 毫米之间，最薄的部位在眼周和阴囊，最厚处在脚跟。

皮肤可分为三层：表皮（表皮又分为 4-5 层）、真皮、皮下脂肪。

皮肤的 pH 值介于 4.0-7.0，最高可达 9.6；但正常情况下，应当是弱酸性的。pH 持续过高会引起多种问题。

表皮含水量为 10%~30%。

角质层细胞每 28 天更新一次（面部为 14 天）。

皮肤的黑色素细胞数量介于 10 亿至 20 亿个；每个人出生时黑色素细胞的数目就已经固定了。

我认为，皮肤至少要维持三大平衡才能健康：

① 新生和褪谢的平衡

如图所示，皮肤最上面一层是表皮，而表皮又分为 4~5 层，最重要的是位于最外面的**角质层**和最里面的**基底层**。角质层是肌肤最重要的保护屏障，没有它，皮肤无法留住水分，不能隔离微生物和有害物质，也无法抵抗紫外线。基底层细胞以 14~28 天为一个周期逐步由内而外生长，穿透中间的几层，最后演化为角质层。

【失去平衡的后果】

· 角质层脱落、去除过多——将使皮肤保水能力严重受损，损失可达 90%，皮肤对外界各种物理、化学刺激的抵抗力变低，进而会变得干燥、敏感，易感染微生物并进一步出现各种皮肤问题。

· 角质层过厚——皮肤容易干燥、脱屑，肤色暗沉。

冰寒提醒 »

保护皮肤的完整健康、维护皮肤的正常更替，是最基础、最重要的护肤任务。

②水油平衡

汗腺、皮脂腺会分泌水分和油分来滋润皮肤，当然还有天然保湿因子（NMF）等来保持角质层的含水量。正常情况下，肌肤既需要水，也需要脂类和其他保水的成分。

在角质形成细胞之间还分布着精密结构和一定比例的脂类，它们对维护肌肤屏障完整健康、防止水分过快流失起着重要作用。

【失去平衡的后果】

- 水分过多——会导致角质层含水量过高而发生松解，外界不利因子将更易穿透皮肤，让皮肤变得敏感，甚至还会诱发急性粉刺。
- 油分过多——会导致毛孔粗大、皮肤易发黄、油光满面，细菌等微生物也更易于繁殖，甚至会引发皮肤炎症。
- 水分或油分过少——都会导致皮肤干燥、粗糙。

冰寒提醒 »

不能让皮肤缺水，也不能让皮肤含水量过多。保湿是终生要做的工作。

不能让皮肤缺乏油脂，也不能有过多油脂。要避免过度补水，也无须过度补油。

③侵袭与抵抗平衡

肌肤每天都要面对许多有害因素的侵袭，如紫外线、有害微生物、各种有害的化学物理因子等等。但肌肤的结构具有一定的防御力，能够自行对损伤进行修复。

【失去平衡的后果】

若损伤因素的破坏大于皮肤的防御和修复能力，就会伤害皮肤：例如肌肤本身有

一定的抗紫外线能力和自我修复能力，但这种能力也是有限的，接受紫外线过多，就会造成损伤的后果。其他如细菌感染、黑色素增多、色斑加重等等，均可以有损伤过程参与。

冰寒提醒 »

需要保护自己皮肤的完整性和健康度，提高皮肤的抵抗力；同时尽量避免外界损伤。

以上三种平衡，任一平衡被破坏，皮肤都会变差。那么，这些平衡在什么情况下会被破坏？如何重建平衡，让肌肤保持最好的状态？这正是接下来将详细讨论的问题。

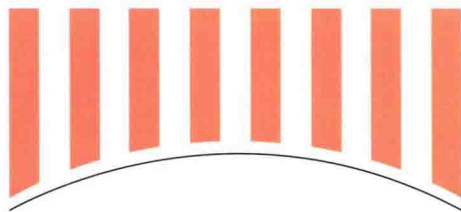
小链接

皮肤屏障

皮肤角质层细胞、细胞间脂质，以及覆盖在皮肤表面的皮脂膜，组成了皮肤最外层最基本的保护层，被称为“皮肤屏障”。任何护肤行为，首先都必须保护皮肤屏障的完整。破坏皮肤屏障的后果十分严重：皮肤敏感、皮肤缺水、皮肤刺痛、黄褐斑以及细菌、真菌的机会性感染都与皮肤屏障被破坏密切相关。皮肤表面的正常菌群，为皮肤构建了一层生物屏障，这层屏障的重要性正在被越来越多的人所了解。

关于衰老性皮肤

- (1) 衰老性皮肤角质层更新所需的时间大约是年轻时的 2 倍，所以衰老性皮肤的角质会变厚，皮肤光泽变差；
- (2) 细胞的水分较年轻时减少 25%~35%，皮肤紧致度下降；
- (3) 汗腺数量随着年龄增长而减少，汗液滋润不足，散热变差（易中暑）；
- (4) 皮肤中的胶原蛋白比年轻时可能会减少 50% 以上；
- (5) 每老 10 岁，黑色素细胞数量会减少约 10%，这意味着衰老性皮肤更易受到日光伤害。



理性护肤的 三大原则

我一直倡导“理性护肤”，下面就是我总结的理性护肤的钻石、黄金、白银原则，可作为护肤的总体指导原则。

护肤钻石原则：不要去伤害它

相信读者现在已经认识到：每个人的肌肤天生就是很好的。好肌肤的秘密在于健康和平衡——如果不对肌肤施加伤害，它就可以很好。

然而，破坏肌肤健康的因素非常多：既有来自身体内部的，也有外在的原因。

从内在来说，衰老是基因预先设定的。每个人从出生开始，肌肤就在迈向衰老之路，直到某天变得十分苍老，这是由自然规律决定的。我们暂时还没有方法逆转衰老过程，但在一定程度上可以做到延缓。一般而言，女性二十五岁左右的皮肤是一生中状态最好的，但从此以后就会逐步变差，三十岁前后会出现肉眼可见的衰老征兆；生宝宝之后，则因为劳累和营养损失巨大，肌肤护理也会迎来较大挑战。

外在原因包括生物、物理、化学和人为因素，这些因素是可以控制和预防的。认识到这一点，我们就可以采取正确的护肤措施，从而拥有同等年龄下的最佳肌肤状态——可以毫不夸张地说，若坚持理性护肤，比同龄人看起来年轻 10 岁是可以做到的。

肌肤杀手黑名单

问题	说明
护肤不足（不使用护肤品、水油补充不足、紫外线防护不足）	不使用任何护肤品、水油补充不足，皮肤缺乏必要的滋润和营养；紫外线防护不足，会导致皮肤老化加速，弹性减弱，黑色素增多，甚至晒伤
不注意护肤品的测试	可能使皮肤产生过敏或刺激症状，处理不当，可能会引起严重后果
使用不安全的护肤品	主要是指使用非法添加激素、重金属类成分的护肤品，以及一些本身就具有较强刺激性的护肤品
美容术后处理不当	激光、磨削、换肤之后，若不注意保护和修复，或者单纯使用激素类药物抗炎，可能会导致皮肤损伤
生活习惯不健康	熬夜、饮食不当、抽烟、酗酒、沉溺于夜生活、长期压力过大等一切影响健康的行为，都会影响皮肤状态
过度追求速效美容	冰冻三尺非一日之寒。肌肤的良好状态，不可能是一夜之间就能达成的，采用有危险的产品或方法，如激素、重金属、不加区别地换肤等，这些也会伤害皮肤
日光（紫外线）伤害	紫外线无处不在，皮肤的外源性衰老绝大部分是紫外线造成的，因此皮肤衰老的诸多症状被称为“光老化”
气候因素影响	干燥的气候下，皮肤容易缺水，无光泽；湿热的气候下，皮肤则容易出油、长痘、毛孔粗大。因此，根据气候和肤质采用适当的护肤方法很重要

问题	说明
生活和工作环境影响	空调房内不通风，极易导致空气污浊、干燥；电脑的热辐射则会导致皮肤缺水
化学性因素刺激	酸、碱、刺激性物质会灼伤、刺激或慢性损伤肌肤
生物因素影响	各种有害细菌、病毒、真菌、寄生虫、某些植物等。可引起炎症、感染、过敏等多种皮肤问题

[小贴士]

紫外线是肌肤的“头号杀手”

在所有导致皮肤老化的因素中，紫外线是最重要、最关键的。紫外线使肌肤的胶原和弹性蛋白分解变性，使表皮层异常增厚、色素增多。年轻的肌肤中胶原蛋白纤维粗壮，条理清晰，年老了就变成一团糟，肌肤弹性下降、水分流失、粗糙、黯淡、长出皱纹。所以防晒是最基础、直接、有效、简单的护肤方法。本书将会详细叙述如何防止肌肤的光老化。

护肤黄金原则：正确选择和使用护肤品

不管护肤品的价格高低，是国产还是进口，只有适合自己的，才是最好的。

多年来，我不断遇到那些使用不适合自己的护肤品的人，最严重的已经接近“毁容”，其中有一些人，使用的是极昂贵的护肤品，但肌肤状态并不理想。这说明：肌肤的好坏，与护肤品的价格并不完全呈正比关系。

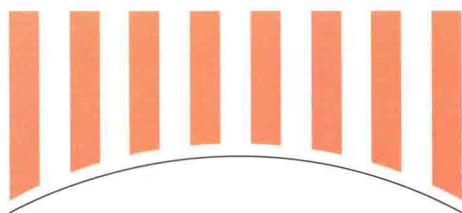
要选择适合自己的护肤品，首先需要准确地了解自己的肤质，以及皮肤问题产生的原因——即倾听肌肤的声音。在本书中，我希望能给大家提供一些基础的建议，未来希望能研发一套系统，大家只需在网上做完简单的测试，就可以得到相对准确的判断和建议。

显然，我们还应对护肤品有基本的了解。现在的护肤品，名目众多，成分也十分复杂。因此，了解护肤品，对很多人来说有点挑战性。我将在书中简要介绍护肤品是怎么回事，主要由哪些部分组成，以及鉴别不良护肤品的小窍门。



护肤白银原则：护肤不仅是护肤品的事儿

如前所述，皮肤的好坏取决于它是否健康——不仅包括生理层面的营养状况、疾病状况、结构完整性，心理状态、生活方式、饮食习惯等也都是影响肌肤状态的重要因素。一般来说，营养和健康状况良好、心情愉快的人皮肤总是更好些。因此，不能仅仅依靠护肤品来保养皮肤，它们所起的作用是有上限的。我将在本书中进一步说明肌肤护理在健康营养方面的注意事项。



认识肤质

认识自己的肤质是护肤的基础。

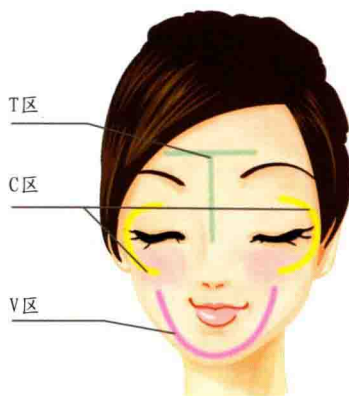
我们时常听到肤质的鉴别方法：洗脸后看皮肤紧绷多长时间，用纸巾按压看油分状况，用闪光灯对着脸拍照看反光，等等。在皮肤学上，还有一些其他的复杂分类系统。

这些方法具有一定的参考价值，但从判断方法的表述上来看，对普通读者来说有些复杂。其实，每个人都可以轻松地对自己脸上的油分和水分状况有个清楚而直观地了解，例如：

- 整日油光满面——油性肤质；
- 仅在额头、鼻子和下巴经常有油光，脸颊并没有油光——混合性肤质；
- 肌肤状况非常好，不油不腻，平整光滑健康——中性肤质；
- 总是感到紧绷、缺水，冬季容易脱屑皴裂，皮肤薄且易起干纹——干性肤质。

[小贴士]

面部的分区



肤质是可变的

肤质可能会随着年龄和季节、地域、护肤方法而变化——所以护肤品、方法也应随之改变。比如：

- 在儿童时期，皮肤多以中性或干性为主，进入青春期，部分人会向油性、混合性分化。
- 随着年龄增长，皮脂分泌会减少，肌肤会向少油的混合性、干性肌肤转变。
- 若服用某些药物，如维 A 酸，会强烈抑制皮肤油脂分泌，油性肌肤会向中性混合性或敏感性肌肤转变。
- 冬天皮肤油脂分泌减少，夏天皮肤油脂分泌增多，所以油性和混合性肌肤冬天会向中性、混合偏干性肌肤转化，夏天是中性、混合性肌肤，到冬天可能转为偏干性肌肤。
- 南方地区中性肌肤的人到了北方，可能会因皮脂分泌不足而变为干性肌肤（缺水），所以，这种肤质的人在南方时可能根本不需要考虑保湿问题，在北方保湿却成为必修课。

肤质的类型、特点和护理要点

肤质	优点	缺点	易发问题	护理要点	护肤品方向
混合性	不是很明显	需要分开护理油性区和干性区（这点很容易被忽略）	干性区肌肤易敏感损伤，油性区肌肤易起黑头、毛孔粗大或长痘	根据不同肤质区域分开护理	根据不同区域状况选用适合的产品，T区注重控油，V区注重补水保湿和防止损伤
干性	不易长痘，不易有黑头，不会油光满面	薄，保水力差，缺乏油脂，弹性差，无光泽	细纹、色斑、晒伤晒黑、皴裂、敏感	补水、补油、防晒、防止损伤、补充胶原蛋白	选用温和无刺激、无酒精、滋润性好的产品，注重内调
油性	耐受力强，滋润，不易晒伤，不易长皱纹	油脂分泌过于旺盛	易长黑头、粉刺、痘痘、毛孔粗大，某些嗜油微生物可以过量繁殖而造成炎症等	清洁、控油，充分补水和保湿	清爽的配方，清洁力足够但是不损伤肌肤的洁肤产品、具有收敛控油效果的面膜、果酸等具有一定去角质功能的护肤品（油性敏感肤质例外）
敏感性	有时候看起来很美	保水力差、抵抗力弱、皮肤屏障不完整，属肌肤的非健康状态	发红、刺痛、易发疹，容易感染、晒伤	修复、抗炎，防止各种刺激和损伤，防止日晒	温和无刺激的产品，含有镇静修复成分，如：EGF因子、红没药醇、茶多酚、维生素E、天然矿物质（硒、锶、锌、钙）等
中性	细嫩有弹性，水油平衡	无	完美肤质，基本没有易发问题	首要目标是防止损伤，保持现有状态	参照干性肤质养护