

留住

liuzhushibasuidepifu

错误的保养，比不保养危险许多！
竭力推广皮肤保养的正确知识

18岁的皮肤

陈衍良 赖碧芬 / 编著

写给女人的
美白圣经



中央编译出版社

CENTRAL COMPIRATION & TRANSLATION PRESS

留住十八岁的皮肤

赖碧芬 / 编著

TS974.1
16

写给女人的
美白圣经



中央编译出版社
CENTRAL COMPILATION & TRANSLATION PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

留住十八岁的皮肤 / 陈衍良, 赖碧芬编著.

—北京: 中央编译出版社, 2006.5

ISBN 7-80109-955-9

I. 留... II. ①陈...②赖... III. ①皮肤—护理—基本知识②化妆品—基本知识 IV. ①TS974.1 ②TQ658

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006)第 041285 号

留住 18 岁的皮肤

出版发行: 中央编译出版社

地 址: 北京西单西斜街 36 号 (100032)

电 话: 010-66509360 66509367 (编辑部) 010-66509364 (发行部)
010-66509618 (读者服务部)

网 址: www.cctpbook.com

E-mail: edit@cctpbook.com

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京印刷一厂

开 本: 787 × 1092 毫米 1/24

印 张: 9.5

字 数: 120 千字

版 次: 2006 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 20.00 元

自序

错误的保养，比不保养危险许多！

陈衍良

身为一名皮肤科医师，每天都要站在第一线处理上百名患者的皮肤问题，对“错误的保养，比不保养危险许多”这句话，感触特别深。以最基本的清洁来说，往往在最干冷的冬季，却有许多痘痘族还用清洁力最强的洗脸产品一天洗很多次，洗得遍体鳞伤而上门求诊；此外，更有许多人误信因为空气很脏，即使没有上妆也需要用卸妆油卸妆，将自己从不长粉刺的脸带入满脸粉刺痘痘的险境。

会造成上面这些现象，主要是因为现在的教育制度并没有把皮肤的基础保养列入，所以国人的皮肤保养知识多半是来自于销售员或是以讹传讹。而销售员或是遭到置入性行销的广大媒体，主要的目的当然就往往只是为了行销数字而非民众的皮肤健康。

因此，许多从前的前辈医师，为了保护病人，往往采取所谓的“锁国政策”。也就是与其保养错误，带来一堆皮肤伤害，不如要求病人不要保养，以杜绝问题。

但是，这样的对策虽然避免了一些问题，却还是不够积极，举例来

说,过去痘痘族求诊,为了避免患者自行选购防晒品时误用会造成粉刺的产品,许多医师的做法就是要求患者不要防晒。虽然这样一定可以确保治疗痘痘不会出现“程咬金”,但是长期下来却也发现这些患者的皮肤出现明显的光老化,而且痘痘肆虐过皮肤所留下的黑色素沉淀或是红豆疤因为不防晒而迟迟无法消退。

所以现代的皮肤医学需要更积极的态度,不但需要避免问题,更需要解决问题。以笔者跟内人赖医师为例,面对求诊的病患,除了纠正患者错误的保养观念和习惯,也会同时根据病人的需求提供最贴切的保养建议,基于皮肤科医师对皮肤医学和皮肤保养医学的素质及长期执业的临床经验,往往可以根据病人自身的皮肤状况对症下药,不但解决患者原来的皮肤问题,也帮助其更好地改善皮肤状况。这样的做法不但颇获患者好评,也推动了国内皮肤科医师这样做的风潮。

可是这样的做法毕竟只能照顾到门诊患者,而广大的非病患族群和无缘看诊的患者,对这类正确的皮肤保养知识有更迫切的需要。笔者跟赖医师虽然已经架构了“轻松美肤网”来提供最及时正确的皮肤保养知识,但是无法造福一些非网络族群,于是,本书诞生了!希望本书可以弥补门诊及网络的“遗漏之处”,让国人的皮肤从此“完美无缺”!



自序

竭力推广皮肤保养的正确知识

赖碧芬

继去年获得个人组“卫生署”优良医疗网站奖，今年“轻松美肤网”又获得大型工作团队组“卫生署”优良医疗网站奖，想想外子和我从事网络皮肤正确知识推广工作已经将近十年，这其中还包括出了《轻轻松松战痘成功》及《皮肤奥斯卡》两本书，并接受了报章杂志的访谈及邀稿。

值得欣喜的是，这几年在关于青春痘和皮肤疾病的知识方面，人们的确进步不少；但是在皮肤保养及美容知识上，则没有多大的进展。因为以前没有人愿意上网提供知识，现在许多商人看到这个市场，投入了许多人力物力，结果却是制造更多错误的观念，只为了能达到足以傲人的销售数字。虽然我们从事网络皮肤正确知识推广近十年，但在皮肤美容方面并不觉有知识开花结果之感，这两年反而觉得肩上的责任更重，因为错误的知识比没有知识更可怕，所以这一次在出版社的盛情邀约下，决定出版一本关于皮肤美容保养的书籍。

面对化妆保养品销售数字的不断升高，对照国人皮肤保养正确知识

的不完全，实在有点胆战心惊。大家拥有的保养品号称功能愈来愈多，疗效愈来愈神奇，但是最重要的皮肤保养知识像是防晒，却显得残破不全。要知道基本的防晒工作没做好，再贵再好的保养品也没有用。所以本书从最基本且重要的防晒介绍起，再谈美白或是其他方面的需求，而且最重要的是美容保养正确知识的建立，保养品的推荐反而是其次。其实拨开那些为了保养品行销而宣称的令人眼花缭乱的信息，保养的正确知识绝对比你想像中简单多了，而且保证受用无穷！这也是本书的诉求和最终的目的。

最后，不能免俗地要谢谢许多人，谢谢台大皮肤科的同事和师长们，更要谢谢外子陈衍良医师，是他每日和我一同“练功”，钻研皮肤保养秘

笈，让我们的知识能像“神雕侠侣”般的精进；也是他带我进入“推广皮肤正确知识”的殿堂，让我体验无怨无悔自助助人的美丽境界！



CONTENTS

目录

自序 错误的保养，比不保养危险许多！ 陈衍良	001
自序 竭力推广皮肤保养的正确知识 赖碧芬	003
第一章 肌肤检测篇	001
* 好好认识你的脸	002
* 你会洗脸吗？	008
第二章 防晒篇	017
* 防晒，为肌肤抗老之本	018
* 寻找你的最佳防晒乳	025
* 补擦防晒乳，学问大	036
* 运动族的防晒方针	041
* 热带旅游的防晒大事	046
* 阴天，不用防晒？	052
* 撑伞，省了防晒乳？	056
* BABY，对紫外线免疫？	061

CONTENTS

第三章 护肤篇	067
* 再见了,干妹妹	068
* 甩掉油面族	077
* 搭飞机,顺便做护肤	083
* 我的毛细孔,看不见了?!	089
* 没化妆,也需要卸妆?	095
* 谁需要去角质?	105
* 面膜当真多多益善?	111
* 走出美容商品的广告迷雾	116
 第四章 美白篇	 121
* 美白产品全攻略版	122
* 医疗通路保养品,一探究竟	131
* 雀斑姑娘的美丽与哀愁	137
* 拒绝再当“黄脸婆”	143

目录

- * 黑美人也能拥有白晰容颜 147
- * 敷柠檬，敷出花猫脸？ 151
- * 酝酿一张好脸色 156
- * 皮肤科医师的私房美白术 166

第五章 抗痘篇 171

- * 告别了青春，告别不了青春痘 172
- * 终结痘痘，使出“战痘”力 178
- * 用橡皮擦擦掉粉刺？ 186
- * 痘痘药藏有类固醇？ 196
- * 不让岁月吻上你的脸 202
- * 别让错误的保养品坏了你的脸色 210

第一章

肌肤检测篇





好好认识你的脸

刚洗完脸的时候会干干痒痒的，但是，要不了多久脸上就又泛起油光，我的脸到底是属于哪一种肤质呢？

洗脸前，先认识你的脸

“你是中性、油性、干性，还是敏感性肌肤？”一提到肌肤分类，大家都会自觉联想到美容保养品界频频宣扬的这四大分类法。只是，你的脸真的能够非此即彼地归于这四个选项中的其中一种吗？而这个分类法是否确实反映了你的肌肤特性呢？

其实皮肤医学界并没有所谓的肌肤分类法，因为每个人都是独立的个体，状况往往不尽相同。而经过多年的临床观察，皮肤科医师发觉美容保养品界的四大分类法实在无法解释目前各种肌肤状况，举个简单的例子，同样是洗完脸半小时后就直冒油光，然而有的人洗后有干涩的不舒服感

觉,有的人洗完脸却完全不紧绷,这两种都算是油性肌肤吗?能用同样的方式进行清洁保养吗?

因此,为了让大家有可以遵循的、更科学的依据,我们将人体皮肤作了更细密的分类,首先区分为正常肌肤和问题肌肤两大类:

* 1.正常肌肤:肌肤很健康,出油状况相当正常,保湿程度良好,自己觉得肌肤状况很好,没什么需要改善的。

* 2.问题肌肤:肌肤出了些瑕疵,需要好好改善,例如,会干、痒、痛,有黑斑,有细纹、毛孔粗大、痘痘等问题。

之后,再将这两种肌肤做如下分类:

* 1.油性:不管何时何地,总是感觉自己的肌肤处于泛油状态。尽管才刚刚洗过脸,清爽的感觉持续不到15~30分钟,只要抚着脸就不禁叹一声:“唉,又油了!”

* 2.外油内干性:又称缺水多油肌肤。刚洗完脸的时候,脸部有种干涩、搔痒的不舒适感,严重者会有脱皮现象和刺痛的感觉。但是过了大约半小时,脸上竟然泛起了油腻。在临床上,这种肌肤和油性肌肤最容易混淆,因为很多人都只注意半小时或两小时之后“脸又油了”,就判定自己

是油性肌肤，完全忽略了自己刚洗完脸时的干涩感。

* 3.中性：洗完脸，没有任何不舒服的感觉，清爽而不干涩，润滑而不油腻，呈现完美的中性肤质状态。

* 4.干性：洗完脸，肌肤会有干涩的感觉，有时会出现微微的刺痛感。

* 5.超干性：不只洗完脸后有干燥感，几乎一整天都感觉到肌肤的干燥，此外，常常伴随搔痒、脱皮的状况。

* 6.敏感性：一般来说，脸部状况都相当OK，没什么大问题，但是只要一接触保养品和化妆品，就容易出现发红、搔痒的情形。

哪种肌肤是痘痘的嫌疑犯

“脸上长了这么多痘痘，我的脸一定是油性肌肤吧！”在门诊中，常常听到患者对自己的脸下这样的评语。

事实上，错。

缠人的痘痘问题，是任何肌肤都会出现的状况，中性肌肤也可能是痘痘脸的嫌疑犯，雀斑也可能出现在油性肌肤上，中性和干性肌肤也可能出现毛孔粗大的问题……千万不要一看见痘痘，就对肌肤妄下断语：

“是的，我是油性肌肤，我要用超强力的去油、去角质保养品，好好对付

出油问题。”

常常碰见许多痘痘族，自以为肌肤的油分超多，从早到晚拚命洗脸，直到脸上红肿脱皮了仍不罢休，非要看到痘痘偃旗息鼓不可。也曾经看过缺水多油肌肤的人，明明洗完脸后肌肤有些紧绷，却因为肌肤过了数十分钟就冒油了，便认定自己是油性肌肤，又因为嫉油如仇，索性用去油、去污力超强的水晶肥皂来频频洗脸，结果痘痘的问题还没解决，脸上已经出现湿疹、干痒、痛的问题，脱皮状况相当严重，最后甚至产生蜂窝性组织炎。

错认了肤质，错用了保养品，你的脸怎么美得起来？

惟有好好认识你的脸，才能给肌肤最正确的呵护，否则你给肌肤的关爱可能变成沉重的伤害！

它，悄悄影响你的脸

谁会影响肌肤的油与干，谁是让你变脸的幕后黑手？

* 年龄

随着年龄增长，肌肤的保水性也渐渐变差了，显得干燥、无光泽。一般来说，肌肤会在 20~25 岁时开始老化，皮肤愈白晰，肌肤愈早老化，白种人的最佳肌肤状态是在青春期，一到 20 岁，肌肤就开始出现小瑕疵；

黄种人的肌肤约从 25 岁开始老化；黑色人种的肌肤自 30 岁开始老化。

* 季节

肌肤的保水性及出油状况深受环境的影响，例如季节、温度和湿度。在干冷的环境里，肌肤的保水性变差，显得干燥而暗沉。



年龄和季节是使肌肤变脸的两大幕后黑手，让你的肌肤随着一季一季、一岁一岁而略微出现变化。

幼童和年轻人的肌肤对季节感受并不强烈，但是仍然会有些微的变化。东方人从 25 岁开始，年龄会对肌肤施予压力，助长肌肤的敏感性，一旦温度和湿度略有改变，肌肤会立刻反应，我们因此可以明确感觉到自己的皮肤随着四季更替也“换季”了。

轻松美肤术

花点心思观察，你的脸属于哪一种肤质：



肤质	刚洗完脸的感觉	洗后半小时的感觉
油性	不紧绷，不干涩	直冒油光，每隔几十分钟就觉得脸部油油粘粘的
缺水多油 (外油内干)	紧绷，些微刺痒感， 偶有脱皮脱屑的状况	很难上妆，容易浮妆。 如果洗面奶挑选得当， 睡前也许仍不觉脸部有油光， 但是起床后深觉整张脸油油的
中性	不干、不涩、 不油、不腻	感觉仍然相当清新舒服
干性	干燥的不舒服感	只要擦对乳液，肌肤就能保持润泽
极干性	非常干燥，常有脱皮状况	尽管认真勤擦乳液， 一整天仍感觉肌肤紧绷
敏感性	常有发红、痒、刺痛感	一旦用错保养品， 过敏情况就更严重了