

全世界的皮肤科医生和化妆品公司最信赖的皮肤顾问

——莱斯利·褒曼 医生

“纽约时报”
最畅销书

THE SKIN TYPE

专属你的解决方案： 完美皮肤保养指南

SOLUTION

A REVOLUTIONARY GUIDE TO
YOUR BEST SKIN EVER

原著 Leslie Baumann, M.D.

主译 洪绍霖 孙秋宁



SKIN TYPE
SOLUTIONS™

分析你的
独特皮肤类型
找到最适合
你自己的
护肤产品



北京大学医学出版社

专属你的解决方案： 完美皮肤保养指南

The Skin Type Solution:
a revolutionary guide to your best skin ever

原 著 Leslie Baumann, M.D.

主 译 洪绍霖 孙秋宁

副主译 谢志强 王宏伟

译 者 (按姓氏拼音排序)

洪绍霖 (北京和睦家医院)	蔓小红 (北京中日友好医院)
兰宇贞 (北京大学第三医院)	孙秋宁 (北京协和医院)
刘 方 (北京朝阳医院)	王宏伟 (北京协和医院)
刘 洁 (北京协和医院)	谢志强 (北京大学第三医院)

北京大学医学出版社

ZHUANSHU NIDE JIEJUEFANGAN: WANMEI PIFU BAOYANG ZHINAN

图书在版编目 (CIP) 数据

专属你的解决方案: 完美皮肤保养指南 / (美) 褒曼 (Baumann, L.)

原著: 洪绍霖, 孙秋宁译. —北京: 北京大学医学出版社, 2013. 12

书名原文: The skin type solution: a revolutionary guide to your best skin ever

ISBN 978-7-5659-0703-6

I. ①专… II. ①褒… ②洪… ③孙… III. ①皮肤—护理—指南

IV. ①TS974.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 266944 号

北京市版权局著作权合同登记号: 图字: 01-2013-6040

The Skin Type Solution: A Revolutionary Guide to Your Best Skin Ever

Leslie Baumann, M.D.

Copyright © 2006 MetaBeauty Inc.

This edition arranged with Ink Well Management, LLC.

Through Andrew Nurnberg Associates International Limited.

Simplified Chinese translation Copyright © 2014 by Peking University Medical Press.

All rights reserved.

专属你的解决方案: 完美皮肤保养指南

主 译: 洪绍霖 孙秋宁

出版发行: 北京大学医学出版社 (电话: 010-82802230)

地 址: (100191) 北京市海淀区学院路 38 号 北京大学医学部院内

网 址: <http://www.pumpress.com.cn>

E-mail: booksale@bjmu.edu.cn

印 刷: 北京大学印刷厂

经 销: 新华书店

责任编辑: 韩忠刚 法振鹏 责任校对: 金彤文 责任印制: 苗 旺

开 本: 710mm × 1000mm 1/16 印张: 28.75 字数: 594 千字

版 次: 2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5659-0703-6

定 价: 89.00 元

版权所有, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

译者前言

皮肤的分类及解决方法，一直是我们关注的话题，当我们作为皮肤科专业医生看到了这本由美国莱斯利·褒曼医生编写的“纽约时报”年度畅销书时，感到有必要让我们中国的读者们也从皮肤科专业的角度来重视有关皮肤的分类及解决方法，于是，我们满怀激情地翻译了这本书，希望奉献给各位读者、各位求美者以指导和帮助；也希望得到同行们的指正。

早在20世纪初期，美国皮肤美容沙龙的开创者和化妆品巨头 Helena Rubinstein 就开始把皮肤分为油性、混合性、干性和敏感性四种类型，这种分类在当时是革命性的，并沿用近一个世纪。时至今日，皮肤科专家们仍在寻找更精确、更科学的标准来界定皮肤类型，以恰当保护我们的皮肤，延缓皮肤的衰老并使皮肤看起来美丽、年轻！

莱斯利·褒曼（Leslie Baumann）医生是近年来在美国进行皮肤分类学研究的领先者，在皮肤美容学和皮肤护理领域，她花了8年的时间搜集整理数以千计的患者资料来确定皮肤的类型，并通过一系列的临床检验来客观验证她的皮肤分类方法及解决方案，从而保证此方案的科学性并适用于各种肤色、人种、年龄和性别的人群。褒曼皮肤分类系统侧重于皮肤的四个因素：油性与干性、耐受性与敏感性、色素性与无色素性、紧致与皱纹。这四部分是皮肤分类的基础，以确定各种皮肤的特性以及适当的解决方法。在了解了皮肤的分类之后，根据化妆品成分做出选择，简化日常的美容过程，使美容变得更加专业和可操作，并且更经济。

褒曼医生创建了美国第一所大学附属的皮肤美容研究中心——迈阿密大学美容中心，并担任医疗美容科的主任，她也当之无愧是此行业全世界最优秀的专家之一，但她喜欢称自己为畅销作家、教育家、研究者以及“美的影响者”。褒曼医生是有关“皮肤分类解决方案™”的全球皮肤科咨询委员会的创始人和主席，此方案致力于为皮肤科医生、皮肤美容问题的患者、求美者、演员以及新闻记者等提供关于皮肤分类的常识和知识，皮肤的护理、美容护肤产品配方成分、正确使用以及美容操作的客观、可信、有科学依据的专业指导。

www.skintypesolutions.com 网站提供给读者褒曼医生有关皮肤分类系统以及皮肤护理使用的专业指导，2010年，根据褒曼“皮肤分类解决方案™”而制作美国公共电视的1小时节目，在美国PBS电视台播出后而风靡全美。

从2008年开始我们关注褒曼医生的皮肤分类理论，这时北京协和医院皮肤科洪绍霖博士在美国杜克大学医学院深造多年后转到迈阿密大学皮肤美容中心，并跟随褒曼医生接受了她的皮肤分类系统的临床培训。此后，在几次国内外学术会议上我也和褒曼医生交流了她的皮肤分类研究方法，虽然在美国应用的许多护肤产品目前还未在中国市场上市，但我感到此系统中的皮肤科专业理论适用于所有的护肤产品和医学美容领域。此后，本书得到洪绍霖博士的引进和整理，并得到了中国皮肤科同行们的大力帮助而共同翻译为中文。在此，我要感谢北京协和医院皮肤科的王宏伟教授和刘洁医生，北京大学第三医院皮肤科的谢志强医生和兰宇贞医生，首都医科大学北京朝阳医院皮肤科的刘方医生，北京中日友好医院皮肤科的葛小红医生。他（她）们从百忙的临床工作中抽出时间来为本书进行认真的翻译和校对；我还要感谢来自美国德克萨斯大学奥斯汀分校的任钰雯医生，她和葛小红医生为全书的校对付出了很多心血。此外，我要感谢《皮肤科世界报告》编辑部的 Grant J. Prigge 先生，Paul Xu 先生和 Riaz Khan 先生。他们对本书翻译过程中的组织工作和产品信息的收集工作付出了诸多努力。

在美国，每位普通消费者都会从本书中受益，这是科学知识经过普及而惠及生活的典范。我们也热切期望在中国，来自本书中的科学数据、专业指导、临床研究方案、化妆品成分分析和营养学知识，从学术的“象牙塔”走到你的身边，为每一位理性的消费者带来知性的消费。

美，缘于皮肤，祝您永远拥有年轻、健康的皮肤！

北京协和医院皮肤科
主任 教授 孙秋宁
2012年10月于北京

致 谢

在本书的撰写过程中，许多人曾直接或间接地对本书提出过宝贵的意见。在这里，我要对每一个帮助过我的人表示真诚的谢意。首先我要感谢我的患者、朋友、家人和同事，这些年正是因为他们不厌其烦地帮我做调查问卷才使得我获得了完整、宝贵的信息。调查问卷的最初版本包括 200 多个涉及他们的问题。我还要非常感谢在完成调查问卷过程中，给我提出宝贵意见的专家们，包括迈阿密大学流行病学系的 David Lee 博士和伊利诺伊大学调查研究办公室的众多专家学者。特别要感谢迈阿密大学接触性皮炎的专家 Sharon Jacobs, MD，她帮助我改进有关皮肤过敏与敏感型方面的问题。

感谢所有向我寄送皮肤护理产品以供研究和评价的公司。我要再次感谢我的患者、朋友、家人，因为他们亲身试用这些皮肤护理产品并向我反馈使用状况。他们其中一部分为了皮肤分类学的研究而忍受着皮肤红斑、痤疮、皮疹、瘙痒的烦恼。他们就是急先锋！

感谢迈阿密布朗药店的 Nikki，我在那里占用了她很多时间研究皮肤护理产品，而且她还允许我拍下她漂亮的店面作为我的背景照片。

感谢这么多年来跟我一起工作的同事，这本书顺利付梓多亏你们的勤奋工作，对我的支持和信赖。Susan Schaffer 和 Laura Black 的付出是最多的，我对他们感激不尽。Tere Calcines 总是在我最需要帮助的时候伸出援手，为我雪中送炭。我还要对 Denese, Marie, Vanessa, Conchita, Clara, Debra, Olga 和其他所有在我办公室工作的人或志愿者表示感谢。我的同事 Esperanza Welsh, Lucy Martin, Monica Halem, Justin Vujevich 和 Melissa Lazarus，你们是最棒的。

特别感谢影响我人生的 Joy Bryde，他的教诲对于这本书的完成有着重要的作用。

在我的事业中，许多人都给过我指导，比如 Ben Smith MD, Francisco Kerdell MD, William Eaglstein MD, Larry Schachner MD, Steve Mandy MD, Jim Leyden MD, Joseph Jorizzo MD 和 David Leffell MD。谢谢你们无私的教导与帮助。

特别要感谢信任我并且为我创造机会的 Hani Zeini，你是我灵感的来源！

感谢我的杰出代理人——Inkwell Management 公司的 Richard Pine 和 Catherine Drayton，我很荣幸与你们共事，你们是最棒的。没有你们，这本书就不会问世。对于我在 Bantam Dell 的新朋友 Irwyn Applebaum, Nita Taublib, Barb Burg 和 Philip Rappaport，感谢这次机会让我们共事，并且希望未来我们有更多的机会在一起合作。

最后，我要郑重地感谢我的家人。我的父母 Lynn 和 Jack McClendon，我的公婆 Josie 和 David Kenin，16 年来一直陪伴在我身边的丈夫 Roger，还有我的两个儿子 Robert 和 Max，你们尽其所能地帮助我，给我的生活带来了快乐、愉悦和无尽的爱。我愿你们一生都拥有完美的皮肤！

献 辞

仅以此书献给我挚爱的家人：

Roger, Robert and Max Baumann

致读者

1. 在书中介绍护肤产品的有关章节中，您将阅读到“\$”，“\$\$”，“\$\$\$”的符号，其含义分别为：“\$”－价格便宜，“\$\$”－价格中等，“\$\$\$”－价格昂贵。
2. 书中推荐和介绍的护肤产品，有些目前还未在中国大陆销售。
3. 所有产品请参考英文名称为准。产品的中文名称为在中国大陆市场上销售中所使用的中文名。部分产品因为尚未在中国销售，中文名是译者根据英文原名翻译而来。
4. 根据市场中产品的不断更新，本书也将会定期更新产品并再版发行，请读者关注。
5. 读者可以进一步到英文网站 www.skintypesolutions.com 或中文官网 www.skintypesolutions.com.cn 查看最新的产品信息和指导。

第三部分 油性、耐受性皮肤类型的护理	137
第八章 油性(O)、耐受性(R)、色素性(M)、紧致(W)皮肤	159
第九章 油性(O)、耐受性(R)、色素性(M)、紧致(T)皮肤	181
第十章 油性(O)、耐受性(R)、非色素性(M)、紧致(W)皮肤	204
第十一章 油性(O)、耐受性(R)、非色素性(M)、紧致(T)皮肤	233
第四部分 干性、敏感性皮肤类型的护理	243
第十二章 DSPW：干性、敏感性、色素性、皱纹皮肤	247
第十三章 DSPT：干性、敏感性、色素性、紧致性皮肤	274
第十四章 DSNW：干性、敏感性、非色素性、皱纹皮肤	293
第十五章 DSNW：干性、敏感性、非色素性、紧致性皮肤	319
第五部分 干性、耐受性皮肤类型的护理	347
第十六章 DRPW：干性、耐受性、色素性、皱纹皮肤	349
第十七章 DRPT：干性、耐受性、色素性、紧致皮肤	371
第十八章 DRNW：干性、耐受性、非色素性、皱纹皮肤	393
第十九章 DRNT：干性、耐受性、非色素性、紧致性皮肤	410
资源索引	433
参考文献	435

目 录

第一部分 皮肤分类方案	1
第一章 为什么要皮肤分类	3
第二章 理解皮肤分类范畴	15
第三章 探究你皮肤的种类	25
第二部分 油性、敏感性皮肤类型的护理	43
第四章 油性、敏感性、色素性和皱纹皮肤 (OSPW)	45
第五章 OSPT: 油性、敏感性、色素性、紧致皮肤	69
第六章 油性、敏感性、非色素性、皱纹皮肤	96
第七章 油性皮肤和敏感皮肤的护理	122
第三部分 油性、耐受性皮肤的护理	157
第八章 油性 [O]、耐受性 [R]、色素性 [P]、皱纹 [W] 皮肤	159
第九章 油性 [O]、耐受性 [R]、色素性 [P]、紧致 [T] 皮肤	181
第十章 油性 [O]、耐受性 [R]、非色素性 [N]、皱纹 [W] 皮肤	204
第十一章 油性 [O]、耐受性 [R]、非色素性 [N]、紧致 [T] 皮肤	223
第四部分 干性、敏感性皮肤类型的护理	245
第十二章 DSPW: 干性、敏感性、色素性、皱纹皮肤	247
第十三章 DSPT: 干性、敏感性、色素性、紧致性皮肤	274
第十四章 DSNW: 干性、敏感性、非色素性、皱纹皮肤	295
第十五章 干燥 [D]、敏感 [S]、无色素 [N] 和紧致 [T] 的皮肤类型	319
第五部分 干性、耐受性皮肤类型的护理	347
第十六章 DRPW: 干性、耐受性、色素性、皱纹皮肤	349
第十七章 DRPT: 干性、耐受性、色素性、紧致皮肤	371
第十八章 DRNW: 干性、耐受性、非色素性、皱纹皮肤	390
第十九章 DRNT: 干性、耐受性、非色素性、紧致性皮肤	410
资源索引	433
参考文献	435

第一章 为什么要皮肤分类

第一部分 皮肤分类方案

“合理的分类是进行科学研究的基础，通过对美国 Baumann 医生的皮肤分类学习，使我们更准确地理解和掌握皮肤护理的基本原则。”

——译者

• 王宏伟

中国医学科学院北京协和医院皮肤科医生，医学博士。日本福岛医科大学皮肤科访问学者

• 洪绍霖

ZELL(泽尔)医学美容国际联盟发起人，北京和睦家医院皮肤医疗美容医生，医学博士。美国 Duke University (杜克大学) 医学中心研究 Fellow 和 University of Miami (迈阿密大学) 医学美容中心临床 Fellow

第一章

为什么要皮肤分类

引 言

有多少次你去化妆品柜台花费 50 ~ 150 美元购买那些买回后就没再用过的产品？有没有过售货员或美容师向你出售那些所谓“对他们很有效”的产品，但对你一点作用都没有？你有没有对某种产品过敏或发炎，而你对原因却一无所知？为什么那些好朋友向你保证的面部护理产品，却让你的皮肤变得很糟？你该不该使用肥皂呢？尽管你知道你应该使用防晒霜，但你为何不喜欢使用它的感觉呢？含化学成分的面膜适合你吗？你是否认为该使用维 A 酸？

假如你开的是一辆斯巴鲁，你不会按照高尔夫车的标准来保养它。同样的道理，如果你是干燥，敏感型皮肤，怎么能选用适合油性耐受性皮肤的保湿和清洁产品呢？

原因在哪里？由于你不知道自己的皮肤类型，所以你也就不知该如何保养你的皮肤。皮肤分类解决方案问世前，Baumann 的皮肤分类系统未被公众所周知，使得人们缺乏真实完整的信息。所以大部分人对自我的皮肤仅有大概的了解，这种了解通常是“众所周知”的，但却是不精确也不科学的。

以我多年作为皮肤科医生、研究人员和皮肤病学副教授的经验，我相信没人想有“皮肤糟糕日”。在选择化妆品前，了解自己的皮肤类型是非常重要的前提，往往这点却被人们所忽视。就拿那些第一次到我迈阿密大学诊所来的患者来说，我打赌他们还有以下几种情况：

- 不知道自己的皮肤类型
- 不知道护肤方式要基于自己的皮肤类型
- 使用了不适合自己的皮肤类型的产品
- 在这些产品上花了很多冤枉钱
- 对自己的皮肤用了错误的护理手段
- 本该对自己的皮肤类型有好处的护理手段却没有起作用

当需要着手选择护肤产品和方式时，很多人仿佛回到了“欧洲黑暗的中世纪”，徘徊在不适合自己的产品迷宫中，徜徉在布满营销陷阱的路上。除了运气，没什么能让你幸运地遇上适合自己的产品。

约翰的故事

约翰是一名 48 岁的辩护律师，他的皮肤干燥、敏感、有些许皱纹，并且在他鼻子和眼窝周围的区域容易发红。在他来找我之前，他使用了 OTC（Over-the-counter，非处方药品，下同）激素药膏来缓解这种状况。但通过诊断，我们发现约翰的皮肤有特殊的褶皱倾向。我警告他，长期使用类固醇可能会导致皮肤进一步恶化，皮肤会变得更薄，更容易产生皱纹。相反，我转向对他使用处方产品爱宁达（吡美莫司乳膏，诺华制药），这种产品能有效解决皮肤发红、剥落的问题，以避免使用其他产品加速皮肤变薄和皱纹的状况。与约翰皮肤类型相似的人可能很多都有过上述的经历。

正如约翰一样，为了恰当保护自己的皮肤，防止其老化，人们需要一个治疗护理规范。这一规范应该可以捕捉并描述真实的皮肤类型，科学地评估皮肤生理。这就是皮肤分类学要做的事情。

除此之外还需要一个针对自己皮肤类型而量身定制的解决方案。

皮肤分类解决方案提供了所有关键的信息与指导。

一旦明确了你的皮肤类型（通过第三章的问卷调查），你可以直接翻到你皮肤类型的章节，在那里寻找你所需要的信息。这是一门关于皮肤护理的科学，当你知道了你的皮肤类型后，一切将变得简单。

在迈阿密大学门诊部，我花了 8 年时间搜集整理数以千计的患者资料来定义皮肤的类型，并通过临床检验我的皮肤分类解决方案，从而保证我的科学准则适用于每个人，无论肤色、人种、年龄和性别。事实证明，它的确是这样。

或许你已经受益于了解你的心理类型，你的学习方式，或你的用药类型。如果是这样，你就会明白了解自身皮肤类型及解决方案的重要性。这种了解会让你对自己的皮肤掌控自如。

我的专长

我指导你的这些宝贵信息将不会出现在其他任何地方。我曾经发起建立了迈阿密美容中心，目前正在有效地运营中。这是美国第一所由大学运营的美容研究中心，我在那里每年都要治疗数千名患者。除医学博士头衔，我还是迈阿密大学的副教授以及美容皮肤科主任，这就使我成为美国第一个既致力于美容皮肤病学的美容皮肤专家，又从事教学和科研的全日制大学教员。

这种双重身份的结合让我走在美容皮肤病研究的前沿，同时我的临床工作对于完善该领域专业知识也是必不可少的。

我的客户，从美丽动人的时装模特，到各界精英，到我的医生同事，乃至形

形形色色的人群，他们无一不担心年龄增长所带来的皮肤问题。他们都可以从我的“了解皮肤类型，才能更好护肤”的独特理解中获益。

作为一个科学家，同时也作为一个经常化妆，平日使用各种化妆品的女性来讲，我不断地在寻找各种保持肌肤美丽的产品。不仅是因为我自己就要使用它们，更重要的是每个女性在一生中都愿意看到自己最美的一面。所以我可以替你换位思考，并且找到你所需要的最好护理方式。

定义一个新类型

到目前为止，在皮肤学领域缺乏一个可供人们自行参照并遵循的理想模型。在本书提出皮肤分类之前，已有的分析皮肤差异方法可追溯到20世纪早期。化妆品巨头 Helena Rubenstein 第一次将皮肤分为四类：正常型、混合型、干燥型和敏感型。尽管这种分类在当时是革命性的，在今天我们却可以应用更精确、更科学的标准来界定皮肤类型。

即使是皮肤科医生，如果不了解皮肤类型，在对患者进行诊断治疗时也会感到力不从心。即使现在，虽然本书提出16种皮肤类型，但对于现实情况来说，还是远远不够的。

这里给出一个现实生活中盛行，甚至在专业人员中也存在的例子。最近我同两个著名的皮肤科医生一起在一家大公司的顾问委员会工作。一个是“R”（皮肤是耐受性、无反应的人），而另一个则是“S”（皮肤敏感的人）。就在公司总裁面前，她们两人爆发了激烈的争论。“R”皮肤学家称护肤产品无差别，这都是商业宣传。她可以在她的面部上使用任何东西，她告诉我们，甚至象牙肥皂（美国宝洁公司经典产品，最初销售于1879年），也没有问题。“S”皮肤学家震惊了。她反驳说几乎所有东西都会让她的皮肤发红和刺痛。这两个专业皮肤学家不明白，她们相反的观点是由于她们截然不同的皮肤类型。我很清楚地看到有些东西被忽略了，人们只是错误地希望简化护肤品，并一劳永逸。

作为一个临床医生，我以前见过由于用错护肤品所造成的伤害。作为一个细心的医生，我也听说许多人对如何正确护理皮肤感到困惑。因为他们常常面对过多的产品却不知如何挑选，而且市场上的各种营销往往误导了他们的诉求。人们看了我的“药妆批判”专栏后，常常想请我为他们制订一个护肤方案。因为每个人都有与之对应的皮肤护理要求，同样的产品不能对所有人都有效。我花了几年时间为客户量身定制适合她自身的皮肤护理方案。随着时间的推移，现在终于有一个明确的、持续的、可复制的流程体系成型。然后，根据我发现的准则

设计出一份详细的调查问卷。根据调查问卷的回答，人们可以准确知道自己的皮肤类型，从而选择合适的护肤方法。

这 16 种皮肤类型是制订一套完整的诊断和治疗计划的关键，对每一种皮肤类型确实都有效。

我的皮肤分类系统侧重于皮肤的四个因素：油性与干性、耐受性与敏感性、色素性与无色素性、紧致与皱纹。这四部分是皮肤分类的基础，以确定你是哪里出了问题。你的皮肤类型可能不是这四个因素的简单加总。对于每一种类型，它们的交互方式都是不同的。在看过数千患者并经过 8 年完善皮肤分类问卷后，我可以向你保证，皮肤分类涵盖每一种皮肤类型的独特品质，并将告诉你如何应对你所属类型的长处和弱点。

一旦你学会了如何确定你自己的皮肤类型，恰当的皮肤护理将不再复杂或昂贵。在了解什么是你肌肤所需要之后，你不需要再使用满货架的产品，这实际上会简化你的日常美容过程，使它更容易执行，并且更经济。随后，我会在你对应的皮肤类型所属的章节扩充建议，结束你的“皮肤糟糕日”，因为你将终结“糟糕皮肤护理法”。

如何使用这本书

阅读本书的第一章，你将根据这些容易理解的皮肤分类规则熟悉自己的皮肤类型。在第二章，你将了解到创新性的词汇，它们可以帮助你更好地理解在确定皮肤类型时你可能会遇到的不同因素。在第三章，请做一下我的调查问卷。做好后你马上就会知道你究竟是 16 种类型中的哪种。然后，你可以直接翻到对应你皮肤类型的章节，这章将提供一切你所需要为你的皮肤考虑到的事情，并给予你最好的照顾方案。你的章节将概述你的类型的主要特点，以及在治疗过程中出现的与你情况类似的患者的案例。最起码，通过阅读你将了解你的皮肤。这将为随后的建议奠定基础。

每章都包含日常护肤方案，专门为你的皮肤类型量身定制的方案。根据你的皮肤类型，你要使用我所建议的产品类别。我将提供一份每种皮肤类型适合的产品清单。当你有特定的皮肤问题时，我还会有额外的建议。在大多数产品类别里，我还提供了一个名为褒曼医生的选择（Baumann's choice）的选择方案，一个能简化你采购决策的备选方案。

如果你觉得目前使用的产品有效，你可以继续使用它们。即使你决定这样做，我还是建议你检查一下成分清单，因为这决定该产品对你有利还是有弊。仔细检查你现有的产品，确保它们不包含任何不合适的成分。如果它们有，我建议我更

换此产品，因为你可能会不知不觉地出现问题。你可能还发现，你最喜欢的部分产品确实包含了对你的类型有益的成分。不过，我可以保证我知道的和推荐的都是最好的产品。

这本书应该作为你购买护肤品时的参考书。若你按照我的建议去评价化妆品，这还可以帮你决定是否要去皮肤科门诊看病。对于一些皮肤类型，我提供一个或更多额外的第二阶段日常护肤方案，即用处方药来对待特殊的皮肤问题。在每一章的结尾，我会从美容皮肤病学的角度指出对于你最合适的选项。这本书中有一部分，叫“对……的进一步帮助”这一部分将根据四个主要的皮肤类型分别提供一些更具体的关于处方药和护理方法的建议。这部分同时还包括针对你特殊需求的生活方式、营养和补充建议。

你的皮肤类型所处章节里，有以下内容

1. 让你明白

- 你所处的皮肤类型具有的基本特点
- 你所处的皮肤类型面临的问题和挑战
- 你所处的皮肤类型相关的风险因素

2. 为你指导

- 你所处的皮肤类型的每日护肤方案
- 你的皮肤所需的防晒措施
- 化妆将有助于改善你的皮肤状况
- 对你的皮肤类型有帮助的化妆品
- 对你的皮肤有益的化妆步骤（在合适的情况下）
- 不建议你的化妆步骤（在合适的情况下）

3. 特殊建议

- 日常皮肤护理的护肤产品
- 解决你的主要关键皮肤问题的护肤成分（列于产品标签中）
- 应该避免的会恶化你皮肤的护肤成分（列于产品标签中）

为避免浪费宝贵的时间和金钱选购垃圾产品，我会直接给你一些好产品的建议。我不仅投身科学研究，还从事化妆品的生产，这一双重角色使我获得了丰富的美容护肤知识。

我将说明清洁皮肤的最佳方式，提示你是否需要使用爽肤水或保湿霜，为你判断去角质是否适合，并告诉你你会从中受益的处方类皮肤药物。我所有建议的产品将包括低、中、高三种价位，这样无论你的预算多少，你可以按照我的建议成功地护理皮肤。我提到的所有产品都是市面常见的，购买时不会遇到困难。

你所处的皮肤类型的章节也将帮助你避免使用一些护肤产品和护肤方法，这

些方法可能对其他类型的皮肤有效，但是对您可能适得其反。如果你对注射保妥适（Botox，肉毒素）之类的美容方法感兴趣，你的章节会根据你皮肤类型告诉你和你的皮肤科医生是否应该考虑采取这种方法。这样可以确保你选择的护肤方法最适合你的皮肤需求。

该何时咨询皮肤科医生

除了引导你走出产品选购迷宫，我还会帮你决定什么时候该去咨询皮肤科医生，并通过阅读“咨询皮肤科医生”这部分使你在拜访皮肤科医生之前获得最多的知识。有些皮肤类型的人很少需要看医生，而另一些人却需要应用处方药或采取光疗法以及其他只有医生才能提供的治疗手段。事实上，对于某些类型皮肤的问题，非处方产品可能不够有效。例如，具有高度耐受性皮肤的人需要的较高辛烷值的产品（如辛烷基硬脂酸盐，用于清洁油脂类污垢），只有注册医师才可以开具处方。

由于全国缺乏合格的皮肤科医生，人们平均需等待3个月才能预约看上皮肤科。因此，大多数皮肤科医生无法在有限的时间里来解决基础皮肤护理问题。不依靠皮肤科医生尽量获得皮肤护理的基本知识，而在面对皮肤科医生时尽量获得最大帮助。这也是充分地利用宝贵的预约时间获得高效率的方法。

最后我想说的是我建立了网站 www.derm.net/products 来追踪你对不同产品的使用心得，你可以登录上去并与在我门诊就诊的患者进行交流，提供你根据 Baumann 的皮肤分类解决办法所得到的反馈信息和经验。一旦你发现你的皮肤类型并且听从了我的建议，你可能想进一步地找寻甚至已经发现适合自己类型的新产品。如果是这样，我想知道你的新发现，也想知道我钟爱的那些产品对你是否有效。请登录到 www.derm.net/products 填写问卷，与我和其他人分享属于你皮肤类型的护肤经验。

关于护肤产品，你需要知道什么

作为10多亿美元产值的护肤品行业中的消费者，若是缺乏对产品的了解，开销无疑是巨大的，你必须跨越“你已知的”和“你需知的”两者间的鸿沟。如果没有准确的信息，你完全受广告和宣传的摆布，这就相当于“烧钱”。随着你越来越了解皮肤的真实需求，你一定能掌控你的护肤方式。

2001年，美国人在化妆品上的消费平均约500美元。随着越来越多昂贵产品线的诞生，这个数字肯定会剧增。你真的需要付出不菲的金额来获得高品质的护