

韩国超级畅销图书 颠覆你的护肤理念

你的常识会 杀死皮肤

三位韩国顶级皮肤科专家揭开的皮肤真相

[韩] 李相浚 金炫珠 申致镜 / 著 吴中群 / 译

邀/游/皮/肤/世/界 逆/转/皮/肤/时/光

不管你使用多昂贵的化妆品，去多高级的美容院，如果不知道皮肤的本质诉求，那一切都只是徒劳。

90%的人正在不经意地毁坏自己的皮肤！你，还要继续下去吗？

花在皮肤上的钱，都跑哪里去了呢？三位韩国美肤专家给你一个惊人的答案！

中国妇女出版社

你的常识会 杀死皮肤

三位韩国顶级皮肤科专家揭开的皮肤真相

[韩] 李相浚 金炫珠 申玟镜 / 著 吴中群 / 译

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

你的常识会杀死皮肤 / (韩) 李相浚, (韩) 金炫珠, (韩) 申玟镜著;
吴中群译. — 北京: 中国妇女出版社, 2015.4

ISBN 978-7-5127-1056-6

I. ①你… II. ①李… ②金… ③申… ④吴… III. ①女性—皮肤—
护理—基本知识 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第049053号

당신의 상식이 피부를 죽인다: 대한민국 최고의 피부과 전문의 3인이 밝히는 피부의 진실
Copyright © 2012 by Sam & Parkers, Co., Ltd.

All rights reserved.

Original Korean edition was published by 2012 by Sam & Parkers, Co., Ltd.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2015 by Beijing Taiboyuan Culture Co., Ltd.

Chinese translation rights arranged with 2012 by Sam & Parkers, Co., Ltd.

through AnyCraft-HUB Corp., Seoul, Korea & Beijing Kareka Consultation Center, Beijing, China.

著作权合同登记图字: 01-2015-1684

你的常识会杀死皮肤

作 者: [韩] 李相浚 金炫珠 申玟镜 著 吴中群 译

责任编辑: 宋 罡

封面设计: 尚上文化

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京嘉业印刷厂

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 11.5

字 数: 140千字

版 次: 2015年4月第1版

印 次: 2015年4月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-1056-6

定 价: 29.80元

版权所有 侵权必究

(如有印装错误, 请与发行部联系)



Preface

和天生丽质相比，正确的护肤知识更重要

我们都知道，皮肤是身体的一部分，所以护理皮肤就等于保持健康。但很多人却胡乱使用并没有得到验证的药物，或者盲目听信传闻，并且做皮肤护理的目的仅仅是追求美丽。我们通过访问医院里的多位患者得知，很多人每天无意中重复的小毛病、坏习惯、错误的护理常识等，在逐渐毁坏着他们皮肤的健康。

有鉴于此，我们编写了《你的常识会杀死皮肤》一书。编写本书的目的，是告诉人们那些毁坏皮肤健康的错误常识和习惯，传递已经验证的医学和科学方面的信息。本书与市面上的美容书籍不同，是以皮肤科专家的亲自研究和临床试验的结果为基础的，介绍和皮肤有关的真相和谎言，堪称一本“皮肤百科词典”。

不要盲目相信传言

随着人们对皮肤护理越来越重视，市场上随处可见与皮肤护理有关的书籍。很多人都自称皮肤专家，他们还通过写书的方式，向人们传递就连皮肤科医生也没听说过的“莫须有”的皮肤护理方法。另外，也有化妆品公司为了营销，自称成功地研发了包含某种特效成分的新型化妆品。

比如，在网上搜索“保妥适（Botox）”这个词，我们可以找到数千万条与之相关的信息。但如果这些信息具有一致性，那还值得一听。但事实却是，这些信息的作者每个人都有着自己独特的观点。因而人们常感到疑惑，根本无法区分出哪个才是正确的。

那么，在如此浩瀚的信息海洋中，如何才能找到“正确的”信息呢？这个世界上没有百分之百的真相，也没有百分之百的谎言。就像每个人都有不同的外表一样，他们的皮肤类型也各不相同，所以需要不同的护理方法。比如，某广告中说使用弹性面霜，可以使皮肤充满弹性。但弹性面霜却并非适合所有的人。也就是说，弹性面霜对一部分人或许有一些效果，但对有些人

可能完全没有效果。而且即使是有效果的那些人，也未必是因为使用了弹性面霜，也有可能是其他原因导致的。

所以，我们能完全相信周围的传闻和广告里的信息吗？我们需要仔细了解原理和事实，明智地判断这些化妆品是否适合我们的皮肤。也就是说，我们并不需要挑选“正确”的信息或者“错误”的信息，而是要挑选“适合自己”的信息和“不适合自己”的信息。

本书并没有介绍能使我们立刻变美的化妆技巧，而是重点介绍能帮助我们诊断自身皮肤，使皮肤长久保持健康美丽且已得到医学验证的信息知识。

皮肤一旦被毁坏就很难复原， 了解原理才能使皮肤保持健康

有些人认为，皮肤科的医生们总会建议患者做些没有必要的手术，所以不愿意去正规医院的皮肤科。但在皮肤问题变严重前，找专家进行适当的治疗是非常必要的。因为皮肤一旦被毁坏，要想复原，所需付出的代价是难以

想象的。

本书中讲述的医学方面的皮肤知识，比一般美容书籍的内容更有深度。这些专业的皮肤知识能让我们科学地了解皮肤原理，从而培养正确的护肤习惯。相信书中提供的这些正确的护肤信息，将会成为我们长久保持皮肤健康的宝贵资源。

值得一提的是，本书中介绍的内容为医学信息。对于那些服用特殊药物或接受特殊治疗的人群，运用这些信息前请先向医生咨询。

李相浚

金炫珠

申致镜

目 录 Contents

Part 1

遨游皮肤世界，逆转皮肤时光

探秘化妆品的真相.....	2
毁掉皮肤的化妆品	2
你所不知的化妆品的秘密与谎言	11
揭秘抗衰老的真相.....	21
皮肤老化，从25岁开始	21
皱纹的产生与“保湿”和“弹性”有关	26
今天的护肤习惯决定10年后的外貌	31
美白的真相.....	34
一年365天，除了睡眠时间要一直使用防晒霜	34
美黑是一种自我摧残，会导致皮肤快速老化	39
有黑眼圈，并不只是血管的问题	41

皮肤好的人所共有的好习惯·····	44
错误的洁面方式会破坏皮肤的pH值 ·····	44
保护皮肤免受酒精、尼古丁伤害的方法 ·····	50

Part 2

护理皮肤也是一门科学

干性皮肤——角质、保湿·····	60
保湿只是简单补充水分吗 ·····	60
不逊于专业治疗的自助去角质法 ·····	64
油性皮肤——皮脂、青春痘、毛孔·····	67
皮脂、青春痘、毛孔，致命的三角关系 ·····	67
毛孔问题，并不只是油性皮肤的烦恼 ·····	73

敏感性皮肤——化妆品中毒、面部潮红、过敏	77
尽量减少使用化妆品的数量，	
并使用所含成分种类最少的产品	77
毛细血管扩张后产生的面色潮红症	82
阳光和药物反应导致的阳光过敏	84

Part 3

皮肤科美容治疗手术全面剖析

去皮肤科美容前要了解一些治疗方法	88
针对皮肤科治疗，要进行充分了解	88
换肤虽然简单，却是严谨的“手术”	93
磨皮换肤法、削皮换肤术，谁都可以做吗	97
依靠化妆品来补充流失的水分	99

现在最流行的美肤治疗法.....101

皱纹治疗和提拉紧致——

诱导胶原蛋白和弹性蛋白的再合成101

美白治疗——在冬季解决黄褐斑和雀斑107

面部潮红治疗——针对扩张的血管进行110

青春痘治疗——排除皮脂，消除炎症111

毛孔治疗——提高真皮层的弹力，收缩毛孔112

Part
4

其他部位皮肤问题的护理

头皮的护理方法.....116

细菌和压力引起头皮屑116

秋季头发掉得多，是脱发症吗118

针对脱发，从预防到自身毛发移植手术123

其他部位的困扰·····	127
除毛：多毛的女人不是美人·····	127
指甲护理：随心做的美甲，却可能诱发炎症·····	130
附录1 皮肤特别症状的护理·····	133
过敏性皮炎·····	133
妊娠斑·····	137
白斑症·····	139
老年斑·····	143
赘疣·····	144
痣·····	146
伤疤·····	149
脚气·····	153
老茧·····	154
男性皮肤的护理·····	155
孩子皮肤的护理·····	159

附录2 自制天然化妆品	163
天然洁面剂：去污力强又新鲜	163
适合自身皮肤的低刺激性角质去除剂	165
天然面膜，给憔悴的皮肤带来活力	166
后记 正确了解皮肤科学原理，遵守基本护肤原则.....	168

Part 1



遨游皮肤世界，逆转皮肤时光





探秘化妆品的真相



毁掉皮肤的化妆品 >>>>>

我们每天要涂抹多少化妆品呢？从化妆水、乳液等基础护肤品，到防晒霜、粉底液、眼影、口红，计算一下你会惊讶地发现，原来我们对各类化妆品的依赖程度竟如此之深。

据统计，韩国女性平均每天化妆需要6~9个步骤，涉及12.6种化妆品，花40分钟；欧洲女性只需2~3个步骤进行基础化妆；日本女性也只需5个步骤。随着化妆步骤的增加，使用的化妆品数量也自然会增多。据报道，韩国30多岁的女性，平均每天要使用15种化妆品，居各年龄段之首，而且她们使用的功能性化妆品也是最多的。同时，因廉价化妆品的不断被推出，甚至连十几岁的女孩都对化妆产生了浓厚的兴趣。首尔、日山等地，在对初一到高

三女生的调查中发现，一周内化妆5次以上的人数比例竟高达49%。此外，韩国女性对彩妆的用量在世界各国中排在前列。可以说韩国的化妆品消费比其他任何国家都要疯狂。

但是，其中有多少人能真正了解化妆品对皮肤的影响呢？又有多少人在正确地使用各种化妆品呢？狠下心来购买的高价化妆品，是否让使用者收到了理想的效果呢？又是否因为使用方法不正确，而使皮肤变得更糟呢？

事实上，即便是公认的优质化妆品，也并非人人都适用。在令人眼花缭乱、真伪难辨的化妆品品牌中，我们该如何作出正确的选择呢？据说由爽肤水、精华素、乳液、面霜构成的化妆品套装，实际上仅在韩国可见。这就说明，在企业营销与事实真相之间，如何以正确的视角掌握筛选化妆品的信息，则显得尤为急迫和重要。

◎ 世界上没有能渗透到皮肤真皮层的化妆品

如今化妆品广告铺天盖地，如“深入皮肤强化基底”或“使皮肤内外明晰透亮”等充满浮夸华丽的广告词，极具诱惑力。如果再看到肌肤美丽通透的代言人，很多人便会对此产品深信不疑，跃跃欲试了。

那么，化妆品到底可以多大程度地改善皮肤呢？广告中的“深入皮肤”到底能渗透多深呢？化妆品的成分究竟能否透过表皮层而被真皮层吸收，从而从根本上改善皮肤呢？

明确地说，再贵再好的化妆品也不可能渗透到皮肤的真皮层，从而彻底改善肌肤。真皮层是血液流经的皮肤组织，而表皮层是为了保护它而存在的。化妆品并非药品，不可能作用到真皮层；若真的可以，反而会使皮肤问题变得更加严重。我们知道，皮肤是保护身体不受外界侵扰的器官，如果无论涂抹哪种化妆品都能被皮肤吸收，有害物质便会乘虚而入。所以，最近医



学美容界频频发出警告，认为尖端纳米技术制作的化妆品虽能渗透皮肤深层，但却会损伤神经细胞。原本无害的原材料，经纳米技术加工后，会产生对人体有害的物质。

化妆品不是食品，供给皮肤营养的是血液而非化妆品。化妆品中根本就不含有某些公司所说的“从根本上解决皮肤问题”的成分。所以，轻信化妆品广告是十分愚蠢的。比如长了青春痘，就应该找出根本原因，然后接受治疗并加强护理，而不是只在皮肤表面涂抹除痘化妆品。此外，“长期使用同一种化妆品会产生抵抗性”的说法也是谣传。总的来说，化妆品毕竟不是药品，它只能对皮肤机能产生细微的影响。

金炫珠医生的护肤指南

表皮、真皮、皮下脂肪三部分都加以护理，才是真正的皮肤护理	皮肤由表皮层、真皮层、皮下脂肪三层构成，是人体最大的保护器官。成人平均的皮肤面积为1.6~1.8平方米。 我们肉眼可见的是表皮，约0.1毫米厚。表皮层里没有血管，每个地方的厚度也不一样。薄薄的表皮又分为角质层、透明层、颗粒层、棘层、基底层。紫外线作用的黑色素就位于表皮最下面的基底层。 真皮层位于表皮之下，其中分布着血管、神经、体液、毛囊等。真皮层是由胶原蛋白纤维和弹力纤维（分为纤维蛋白原、弹性蛋白）组成，起着维持皮肤健康、调节皮肤与外部环境之间平衡的作用。此外，真皮层里因有触点、温点、冷点、痛点等传感器，所以真皮也传达感觉。 脂肪层位于真皮下方，起着缓和外部冲击与保温的作用。每个人皮下脂肪的厚度差异都很大。当然肥胖者皮下脂肪的厚度比瘦者厚，女人比男人厚。
-------------------------------------	---