

你用的护肤品也许正在毁掉你的皮肤!

皮肤的 抗议书

安建荣 / 著

虽说有不少干性肌肤的人误以为自己是敏感性肌肤，

但是也有不少

人因为油性肌肤，加上常长痘痘、粉刺，而误以为自

己是敏感性肌

肤。婴儿的皮脂分泌不足，所以婴儿护肤品会

换言之，婴儿

护肤品是针对干性肌肤设计的。如果油性肌

肤的人使用了含油量高的婴儿产品，原本分泌旺

盛的皮脂和产品里的油分一起油上加油，反而

更容易阻塞毛孔，使痘痘问题变得更严重。因此，

请大家记住“婴儿护肤品=干性肌肤护肤品”，

而不是“婴儿护肤品=温和”。

青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE



皮肤的 抗议书

安建荣 / 著



 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

皮肤的抗议书 / 安建荣著. — 青岛 : 青岛出版社, 2018.6

ISBN 978-7-5552-7314-1

I. ①皮… II. ①安… III. ①皮肤 - 护理 - 基本知识 IV. ①TS974.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第142360号

- 书 名 皮肤的抗议书
著 者 安建荣
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 0532-85814750 (传真) 0532-68068026
策划组稿 刘海波 纪承志
责任编辑 曲 静
封面设计 丁文娟
设计制作 张 骏
印 刷 青岛新华印刷有限公司
出版日期 2018年7月第1版 2018年7月第1次印刷
开 本 16开 (710毫米 × 1010毫米)
印 张 11.5
印 数 1-6000
图 数 88
书 号 ISBN 978-7-5552-7314-1
定 价 39.80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

前言

梦想成为护肤导师

我立志成为皮肤科医师的最大动力，来自我的自卑感。

我在很小的时候被烫伤，直到现在右脸还留有伤疤。据说是被滚烫的牛奶泼到，不过因为那时年纪太小，已不太记得当时的疼痛感。然而，这无法抹去的伤疤，却让我在成长期感到十分自卑。我非常想靠自己的力量来消除疤痕，因此下定决心要成为皮肤科医师。

刚开始是为了自己，现在却能靠着这微薄之力来帮助其他人，虽然反转有点大，但却让我心怀感激。

决定写有关护肤品的书时，我第一个想到的词是“肌肤屏障”。

皮肤为了保护人体，拥有高度发达的防护功能，这个防护功能就来自肌肤屏障。或许“肌肤屏障”是个有些难懂的概念，但不论在皮肤科学还是护肤领域，它都是非常重要的概念。每个人皮肤防卫机能的状态都不尽相同，因此，了解肌肤屏障才会懂得区分肤质，再据此来选用护肤品，才能真正地呵护我们珍贵的肌肤。

护肤品既能摧毁这层肌肤屏障，也能加强它的防护功能。换



句话说，如果正确使用护肤品，皮肤就会变好；要是不清楚自己的肤质，不当使用护肤品，皮肤就会受到伤害。作为皮肤科医师，每次在诊疗室遇到因护肤品副作用受苦的病患时，总会觉得遗憾。除了护肤品使用不当而引发的接触性皮炎，也有很多人因为不清楚自己的肤质随便使用护肤品，而导致皮肤变差。有很多人甚至没有医师处方就乱买药膏回去抹，使得皮肤防护功能被破坏而变成敏感性皮肤。作为皮肤科医师，我觉得帮助这种病患最有效的方法之一，就是通过图书来分享知识。

目前市面上虽然有许多与护肤品相关的书籍，但多由非皮肤科医师的护肤品专家执笔，从专业医师的角度来看，内容缺乏皮肤科学基础。而一般皮肤科医师所写的，又大多是针对皮肤疾病或美容医疗的内容，几乎找不到有关肌肤屏障或美容护肤相关的书。大概是因为对皮肤科医师来说，肌肤屏障也是一个新的概念，因此很难对一般读者解释吧。

然而，让一般人对肌肤屏障有正确的了解，并拥有健康的皮肤，不正是皮肤科医师的责任吗？虽然内容有点难，但是只要能化繁为简，再结合实际详细地予以说明相信大家也能轻松理解。身为皮肤科医师，如果能成为所有人的“美容老师”，何尝不是人生一大乐事呢？

再版修订版的理由

自此书的第一版发行以来，已过三年时间。之所以要在较短的时间内再出修订版，是因为看到很多患者即便使用再贵再有名的护肤品也总出现皮肤过敏，我想为他们排忧解难。他们并没有正确了解自己的肤质。若想正确分析自己的肤质，不仅要分析先天性肤质，而且要分析自己的生活习惯及外部环境导致的后天性肤质。

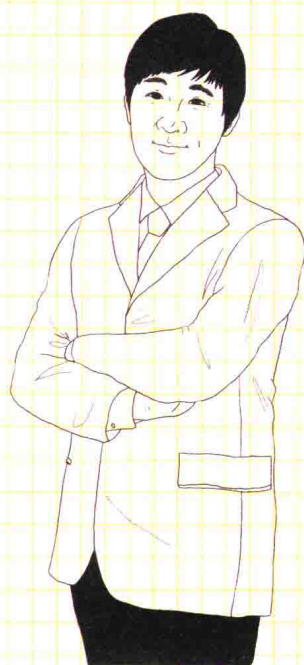
之前的大部分解决方案是偏向于某一方向的分析，我们经过长时间考虑，通过皮肤基因(DNA)分析和后天的肤质分析(Baumann 皮肤类型分析)，开发了基于皮肤科学的更准确的皮肤问题解决方案——“我的皮肤导师DNA计划”。

在“我的皮肤导师DNA计划”中，我们分析了1100多人的肤质类型，结果显示，敏感肤质约有920人，占比约为84%。而针对800多人的基因分析结果显示，拥有FLG(丝聚蛋白基因，与肌肤屏障功能密切相关) 风险因素的有239人(占比约为30%)。这意味着即

使天生基因并不敏感，也会因护肤品使用不当、生活习惯或环境因素而导致皮肤表现为敏感性肤质。我希望将正确的信息传递给这些为后天性敏感皮肤而苦恼的人。

希望更多的人能够正确了解自己的肤质，通过正确使用护肤品，拥有健康的皮肤，过上更加幸福生活。

2018年6月



推荐序1

随着人们对皮肤科学认识的深入，越来越多的人懂得咨询皮肤科医师。此外，因为皮肤美容医学的进步，新的治疗方法及产品不断出现，使得皮肤科医师在医学美容治疗的领域越来越专精。现在有许多的美容达人或非专业皮肤专科医师，都是由非专业变得专业，但有些人说的话似是而非，让人无所适从。

皮肤疾病应由皮肤科医师来诊治，但是人们往往听从所谓美容达人的说法而乱用护肤品。许多人不论是疾病还是保养方面的皮肤问题，都是到了治不好或问题严重了，才会找皮肤专科医师解决。那时大都错过了黄金治疗期，治疗起来事倍功半，无法达到预期效果。

我在自己的门诊中就遇到许多人因使用护肤品不当，越保养皮肤反而越糟糕，而且皮肤状态每况愈下，其中不乏使用非常昂贵的大品牌者。对肌肤保养，安建荣医师开宗明义，指出必须要了解肌肤健康的第一道防护墙——“肌肤屏障”的重要性。他一针见血地点出，皮肤最外层的表皮是肌肤的守护神。

认识及选用护肤品的正确观念非常重要。护肤品就如同药品一样，必须了解后才能使用。护肤说简单也不简单，说难其实也没那么难，关键就是有没有用对方法和能不能了解自己的肌肤状况。一定要了解产品的特色是否适合自己的肌肤属性，这样才能获得最佳效果，也较

不会有副作用。

现在制作护肤品的工厂非常多，但大多只有化工背景，拥有真正对皮肤有深入了解的专业人员的制造厂少得可怜。安建荣医师表示，想研究制作护肤品也得具备皮肤专科医师的资质，真正了解皮肤才能制造出好的产品，这真是金玉良言。

本书既专业又能让一般读者能看懂，涵盖了皮肤科基础医学、皮肤的简单解剖及生理作用、肌肤保养观念等，并能深入浅出导正视听。同样身为皮肤专科医师的我，对这本书的内容非常认同，此大作非常公正且秉持良心，把真正皮肤保养的正确观念带给社会大众，的确是很实用且难能可贵的一本好书。

中华美容暨健发教育学会理事长
赵昭明皮肤科诊所 院长赵昭明

2015年3月29日

推荐序2

如今，我们常常为了从品种纷杂的化妆品中找到适合自己皮肤的产品而不断尝试。单纯看品牌效应或者跟风选择产品的时代早已过去，越来越多的消费者变得很理智，只看重产品是否适合自己的皮肤。

安建荣博士是皮肤美容的先驱者，他作为皮肤导师在国内外开展了很多有意义的活动。他科学地细分肤质，介绍不同类型的皮肤，做皮肤诊断、开处方，给因不同皮肤问题而苦恼的人们提供定制型解决方案。

在本书中，他将介绍自己行医二十多年间，给皮肤疾病患者提供咨询和治疗的过程中收集到的人们对皮肤的误解，同时通俗地讲述皮肤问题管理方法等专业内容，并重点说明肌肤屏障这个关乎皮肤健康的重要概念。

希望更多的人通过这本书了解自己的皮肤类型，选到适合自己皮肤的产品，从而如安建荣博士期盼的那样，拥有健康的皮肤、过上幸福的生活。

约翰斯·霍普金斯大学(Johns Hopkins University) 教授

Steve Yang (史蒂夫·杨)

2018年6月



前言

推荐序1

推荐序2

第一章

来自皮肤的抗议：其实你不懂我的心

- | | |
|--------------------------|----|
| 1 多洗脸有助于清洁，对痘痘肌很好？ | 03 |
| 2 我的皮肤很敏感，适合使用“温和的婴儿乳液”？ | 04 |
| 3 用手摸脸的习惯会伤害皮肤？ | 05 |
| 4 服用或涂抹皮肤科的药物，会让皮肤变薄？ | 06 |
| 5 桑拿或蒸汽浴对皮肤很好？ | 07 |
| 6 纯天然的护肤品，比较安全吗？ | 08 |
| 7 不要流汗，毛孔才不会变大？ | 10 |
| 8 市售维生素宣称有祛斑效果，是真的吗？ | 11 |

第二章

维持美肌的秘密——肌肤屏障

- | | |
|-------------------------|----|
| 01 皮肤科医师都知道“绝对不要搓澡” | 14 |
| 02 皮肤要健康，首先要巩固“肌肤屏障” | 16 |
| 03 认识肌肤屏障的结构，你也能成为护肤专家 | 20 |
| 04 一张表格，检查出你的肌肤屏障是否受伤了 | 24 |
| 05 选择适合自己的护肤品很重要！ | 30 |
| 06 干性、中性、油性、混合性肌肤有哪些特征？ | 32 |

第三章

现在选择的护肤品决定十年后的肌肤状态

01 这样洁面，才不会伤害肌肤屏障	38
02 洁面产品有很多种，该怎么选？	41
03 浓妆、淡妆有不同的洁面方法	50
04 春季尘霾，冬季干燥，洁面方式各不同	55
05 了解角质生长规律，才能正确地强化肌肤屏障	58
06 去角质，小心伤了皮肤而不自知	62
07 不同肤质的人，该如何使用换肤产品？	65
08 善用保湿产品，守护皮肤“保水膜”	72
09 认识市面上四大类保湿产品	75
10 哪些生活习惯可以培养出水润美肌？	80

第四章

功能性化妆品你用对了吗？

01 什么是功能性化妆品？	88
02 做好防晒，就能延缓肌肤老化	90
03 防晒产品有哪些种类？	95
04 医生帮你解答防晒产品的三大疑问	99
05 防晒指数SPF、PA是什么？	101
06 如何正确使用防晒产品？	105
07 想美白，就得阻断黑色素！	112

08 美白产品该怎么使用?	114
09 皱纹是怎么来的?	117
10 哪些不良生活习惯会加速肌肤衰老?	121
11 可以抗衰老的护肤品成分	124
12 如何正确使用抗衰老产品?	128
13 使用护肤品前,你一定要知道的四件事	131

第五章

SOS! 注意肌肤发出的警告

01 别延误就医,早一点发现肌肤问题	140
02 青春期都过了为何还会冒痘痘?	142
03 痘痘肌的正确保养法	148
04 为何背部、胸口会长痘痘?	153
05 别让皮肤过度干燥,小心引发异位性皮炎	156
06 如何护理异位性皮炎	158
07 “皮肤痒”是因为过敏还是接触性皮炎?	162

后记

参考文献



第一章

来自皮肤的抗议： 其实你不懂我的心

“常洗脸，洗得越干净越好？”“市售的护肤品都含有防腐剂，所以自制护肤品更天然、更好？”事实真的是这样吗？本章将带你走出常见的护肤误区。

Q & A

渴望变美是人的天性。

越漂亮越有竞争力，是亘古不变的“残酷现实”。五千年前的古埃及文献中就已出现护肤相关的内容，由此可见“美”的重要性不亚于吃饭睡觉。护肤品随着历史的洪流不断进化发展，而毫无根据的美肌谣言，也在口耳相传中不停扩散。

现在，我要带大家走出误区，不要一听到“会变漂亮！”“皮肤会变好！”这类的话，就做出像被下了符咒一样的行为，坚持错误的生活习惯而不自知。下面我就带大家走出最常见的护肤误区。

1. 多洗脸有助于清洁，对痘痘肌很好吗？

痘痘好发于皮脂分泌旺盛的油性肌肤。虽然干性肌肤或敏感性肌肤也会长痘痘，但不如油性肌肤频繁。因为过多的油脂容易阻塞毛孔，才有很多人认为应该多洗脸，甚至认为要使用能让脸部有紧绷感的强力洁面产品洗脸才行。不过这并不是事实。若是因为脸泛油光就过度清洁，反而对痘痘肌不好。

肌肤的首要作用是帮助身体抵御外在刺激。经常打沙包的拳击手的手上会长茧，肌肤的保护机制也是同样的道理。如果过度使用洁面产品来清除皮脂，反而会刺激皮脂腺分泌出更多的油脂。更何况，洗脸也会伤害肌肤屏障。一旦肌肤屏障受伤，毛孔入口便会形成厚厚的角质，反而容易阻塞毛孔。而毛孔被阻塞后容易发炎，从而导致痘痘生成。

清洁力强的产品大多呈碱性，会让我们的肌肤变成有助于痤疮杆菌（*P. acnes*）滋生的环境。

有些痘痘症状严重的人，甚至一天会洗脸5~6次，但是过度清洁只会使痘痘恶化，因此洗脸的次数以一天2~3次为佳（早上、中午与晚上，洗脸后可使用含抑菌成分的化妆水或是痘痘肌专用的产品）。

2. 我的皮肤很敏感，适合使用温和的婴儿乳液吗？

有不少皮肤敏感的人都因找不到适合的护肤品而苦恼。其中很多人都认为“给婴儿使用的护肤品应该很安全”，因此便选用婴儿用品。这样做的人实在是太不了解婴儿肌肤的特性了。婴儿的皮脂腺尚不发达，因此几乎可以视为干性肌肤（皮脂腺在青春时期会受激素影响而变得发达，因此油性肌肤的形成通常都在青春后期后）。

虽说有不少干性肌肤的人误以为自己是敏感性肌肤，但是也有不少人因为是油性肌肤，加上常长痘痘、粉刺，而误以为自己是敏感性肌肤。婴儿的皮脂分泌不足，所以婴儿护肤品会添加很多油分。换言之，婴儿护肤品是针对干性肌肤设计的。如果油性肌肤的人使用了含油量高的婴儿产品，原本分泌旺盛的皮脂和产品里的油分混在一起油上加油，反而更容易阻塞毛孔，使痘痘问题变得更严重。因此，请大家记住“婴儿护肤品=干性肌肤护肤品”，而不是“婴儿护肤品=温和”。