

护肤 问 莫嫡

Morettie

莫嫡 著



清华大学出版社

护肤 问 莫嫡

Morettie

莫嫡 著



清华大学出版社
北京

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目 (CIP) 数据

护肤问莫嫡 / 莫嫡著. — 北京：清华大学出版社，2018

ISBN 978-7-302-50460-3

I. ①护… II. ①莫… 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 128349 号

责任编辑：刘 洋 顾 强

封面设计：钟 达

版式设计：方加青

责任校对：王荣静

责任印制：杨 艳

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编：100084

社 总 机：010-62770175 邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈：010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者：三河市国英印务有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：170mm×240mm 印 张：18.75 字 数：350 千字

版 次：2018 年 8 月第 1 版 印 次：2018 年 8 月第 1 次印刷

定 价：69.00 元

产品编号：078897-01

一个用户的毁脸之路

在开始本书之前，先说一个护肤品用户向我咨询的真实经历，我在下方做了点评。

1) 本人女，22岁，超敏感。

点评1：一个22岁的女孩，为什么皮肤超敏感？难道她生来就是敏感皮肤吗？

2) 我从17岁开始使用护肤品，以前用过去角质霜，用过洁面产品，还有白泥，最重要的是我以前天天用洁面刷洗脸，把脸洗成了现在这种超敏感皮肤。

点评2：原来她的皮肤不是从小就敏感，她自己也找到变成敏感肌肤的原因了——洁面刷，洁面刷为什么会导致皮肤敏感？

3) 2016年年初我泡了一次温泉，从那之后就开始过敏，我以前泡温泉从不过敏。

点评3：皮肤敏感的症状开始出现了，对较高温度开始出现不耐受。

4) 过敏好了之后皮肤一直敏感就用康俪美的屏障修复乳和神经酰胺喷雾，用了很久。

点评4：护肤品有修复屏障受损的功效吗？她使用这些修复产品后皮肤变好了吗？

5) 还做了3次OPT，就是强脉冲光，想增厚皮肤。（之前有在美容院做过微针、LED光疗、超声波导入补水。）

点评5：医美的方法能让皮肤增厚吗？

6) 今年过年，我又去泡了次温泉又开始过敏了，这次之后才知道我皮肤敏感不能接触高温，医院开了复方甘

草酸甘、氯雷他定，过了两个星期好了。然后3月份化了一次妆就又过敏了，以前我经常化妆也不会过敏，去医院冷喷蓝科肤宁治疗了3天，同时吃氯雷他定、复方甘草酸甘和帕夫林，过了一个多星期好了。

点评6：她的皮肤开始变得不稳定了，温度高、化妆都会让皮肤出问题。她也用了一些药物，有治愈效果吗？

7)后面大概是5月份，我去医疗美容医院打水光针，可能是因为皮肤不耐受，又过敏了，然后又去医院，和之前一样冷喷蓝科肤宁，吃药，但是这次一直没完全好。直到现在，一直有逆光疹。

点评7：皮肤越来越不稳定，同样的药物，药效已经下降了，已经不能压制住皮炎症状了。

8)我现在就是皮肤有点泛红，而且我感觉有点脂溢性皮炎的征兆了。希望我的皮肤能够恢复正常，莫叔救救我。

点评8：她开始怀疑自己了，甚至想到了脂溢性皮炎，她的皮肤到底该如何修复呢？

她的经历挺让人感慨的，本来皮肤挺好的，由于不当的护肤方式，皮肤出现了问题，然后她就开始了各种病急乱投医，比如：

- 使用修复产品
- 去美容院做医美项目
- 使用药物

然而，几年下来，她的皮肤状况反而更糟糕了，皮肤一直没有恢复健康。

- 为什么修复产品没有修复作用？
- 为什么医美也没能修复她的皮肤？
- 为什么药物也没能治愈她的不稳定皮肤？

如果说，我能一分钱都不花，就让她的皮肤恢复健康，你信吗？

听上去挺玄乎的，当然我不是什么大仙，我只是站在皮肤角度上来分析，知道她的病因在哪里，我就有办法对症下药，逐步改善直到让她恢复健康。

好了，今天就从敏感肌肤开始说起。

01 肌肤篇 / 1

洗得太干净，皮肤反而出问题 / 3

去角质，去的是什么？ / 6

护肤品的安全是相对的 / 11

药妆更安全吗？ / 12

敏感肌护肤品有修复作用吗？ / 13

如何才能修复敏感肌？ / 14

裸脸修复 / 15

裸脸时，如何防止脸干？ / 16

裸脸时，要注意避光 / 17

02 化妆品篇 / 19

水乳霜要成套使用吗？ / 21

化妆水能二次清洁吗？ / 24

眼霜有抗皱、去黑眼圈、去眼袋的功效吗？ / 26

精华能抗衰老吗？ / 31

肌底液能增加后续产品的吸收吗？ / 34

妆前乳有什么作用？ / 38

隔离霜真的有隔离作用吗？ / 43

防晒霜，哪个更安全？ / 47

每天都要涂防晒霜吗？ / 52

防晒喷雾能用在脸上吗？ / 57

防晒和隔离，先涂哪个？ / 61

纯露有什么用？ / 66

精油能经常用在皮肤上吗？ / 69

化妆棉用来擦水乳好吗？ / 73

如何做水膜？ / 76

止汗露和乳腺癌有关系吗？ / 80

安瓶是什么？ / 84

能经常用洗眼液吗？ / 89

漱口水有安全替代品吗？	/ 93
先水后乳还是先乳后水？	/ 97
卸妆后要用洗面奶吗？	/ 103
不同年龄段需要用不同护肤品吗？	/ 106
护肤品的使用顺序是什么？	/ 110
抗氧化对人体有用吗？	/ 116
易吸收的护肤品更好吗？	/ 121
外油内干，可能是皮肤生病了	/ 125
用护肤品刺痛，是因为缺水吗？	/ 129
25 岁后要用抗老产品吗？	/ 133
大人能用宝宝霜吗？	/ 137
护肤品有依赖性吗？要经常换品牌吗？	/ 142
为啥护肤品用久了就无感了？	/ 146
脸上爆痘，是排毒吗？	/ 150
素颜霜也要卸妆吗？	/ 153
清洁泥膜能去黑头吗？	/ 157
撕拉面膜撕走了什么？	/ 161
睡眠面膜，是什么？	/ 162
怎么选身体乳？	/ 168
空气那么脏，不用洗面奶行吗？	/ 171

03 成分篇 / 175

烟酰胺有美白作用吗？	/ 177
维生素 C 能美白去痘印吗？	/ 182
维生素 E 能去痘印、痘疤吗？	/ 187
珍珠粉能美白吗？	/ 191
酵素能减肥排毒、有益身体吗？	/ 195
冻干粉（寡肽）能促进修复吗？	/ 199
胶原蛋白的补充，真的那么好吗？	/ 202
蜂毒有美容效果吗？	/ 206

黄金对皮肤有用吗？	/	209
脐带血的秘密，它能美白收毛孔吗？	/	212
芦荟胶能晒后修复清痘吗？	/	216

04 常识篇 / 219

皮肤需要什么保养？	/	221
干性皮肤的保养圣经	/	227
油性皮肤的保养圣经	/	230
保湿是什么？	/	235
补水是什么？	/	236
锁水	/	237
滋润是什么？	/	238
明星的皮肤为什么那么好？	/	239
别乱用祛痘产品，对症下药才能治痘	/	243

05 热门护肤品篇 / 249

SK-II 神仙水	/	251
La Mer 海蓝之谜神奇面霜	/	256
SK-II 小灯泡	/	261
雅诗兰黛小棕瓶	/	265
悦诗风吟小绿瓶	/	270
资生堂安耐晒	/	274
菌菇水	/	279
无印良品敏感肌水乳	/	283
资生堂红腰子	/	287

结束语 / 292

01

／
肌
肤
篇

洗得太干净，皮肤反而出问题

引子

小时候，我是极其讨厌洗澡的，因为麻烦。冬天的时候，一个月洗上两次，每次洗的时候，都能从身上搓下来很多污垢。你肯定要说，噫！你太脏了，不和你玩了。停！那是叔小时候！

十多年前到青海、西藏走了一圈，接触了最原生态的藏民。由于条件限制，他们很少洗澡！虽然他们身上味道很重，但是都很健康，这引起了我的深思：洗脸也罢，洗澡也罢，是为了什么？

为什么洗脸？

你肯定会说，外面空气脏啊，灰尘多啊，脸上油啊，化了妆不洗不行啊，不洗会长黑头痘痘啊。

那么，1万年前的古人天天洗脸吗？怎么不说话了？当然不洗啦，肚子都吃不饱，哪有工夫洗脸。

那么，动物洗脸吗？当然也不洗脸！

只有我们人类每天洗脸！为了啥？因为怕脏吗？No！因为爱美。洗脸是美的需要。

不洗脸你会怎么样？你会显得没精神、憔悴、没法化妆……

因为我们人类处在一个看脸的世界。

洗脸，洗的是什么？

你可能要说，洗的是灰尘、脸上涂的各种护肤化妆品等。有些懂一点的人知道会洗去脸上的油。我们来看看下面的图 1-1：

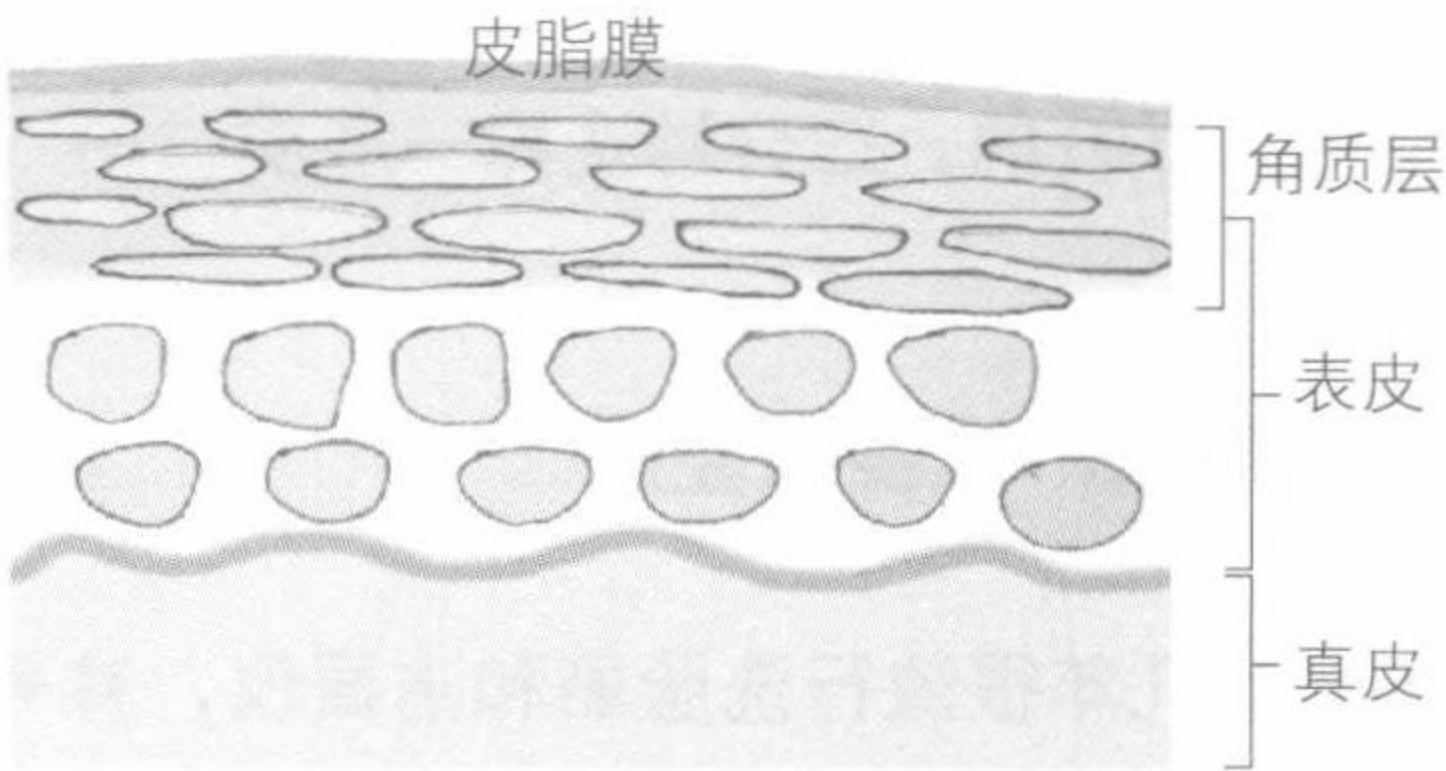


图 1-1 皮脂膜图

图 1-1 中，写着皮脂膜的就是我们脸上分泌出的油。油皮出油多，干皮出油少。这就是干皮脸容易干的原因。脸上出的油就是给皮肤滋润保湿的，是有功效的！

如果你频繁洗脸，哪怕是用清水，把脸上出的油都洗掉了，你最大的感受一定是：脸干！

深层清洁，清洁了什么？

市场上有很多深层清洁的产品。一听到深层清洁，我就想到了刷马桶。脸有那么脏吗？需要这么大力地宣扬“深层”的清洁吗？我们来看下面图 1-2：

噫，好恶心！这是我的皮肤吗？是的！你的角质层就相当于一片片枯树叶一层层堆码而成。

前面我们刚讲过，清水洗脸可以洗掉脸上部分的油。

什么？你怕洗不干净，每次要洗两遍？那么，是洗掉第一层皮肤才干净呢，还是洗掉第二层才干净？还是把角质层都洗掉了才干净？如图 1-3 所示。

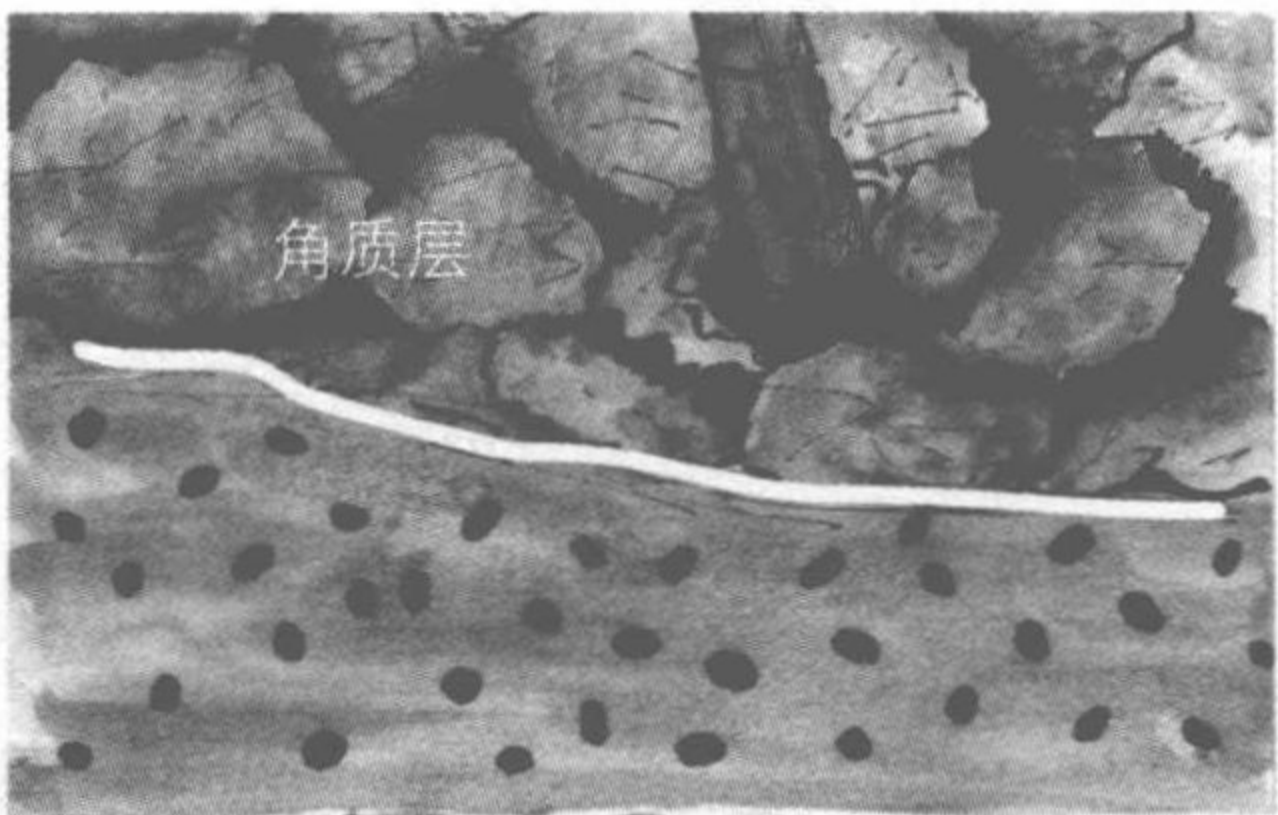


图 1-2 表皮剖面图

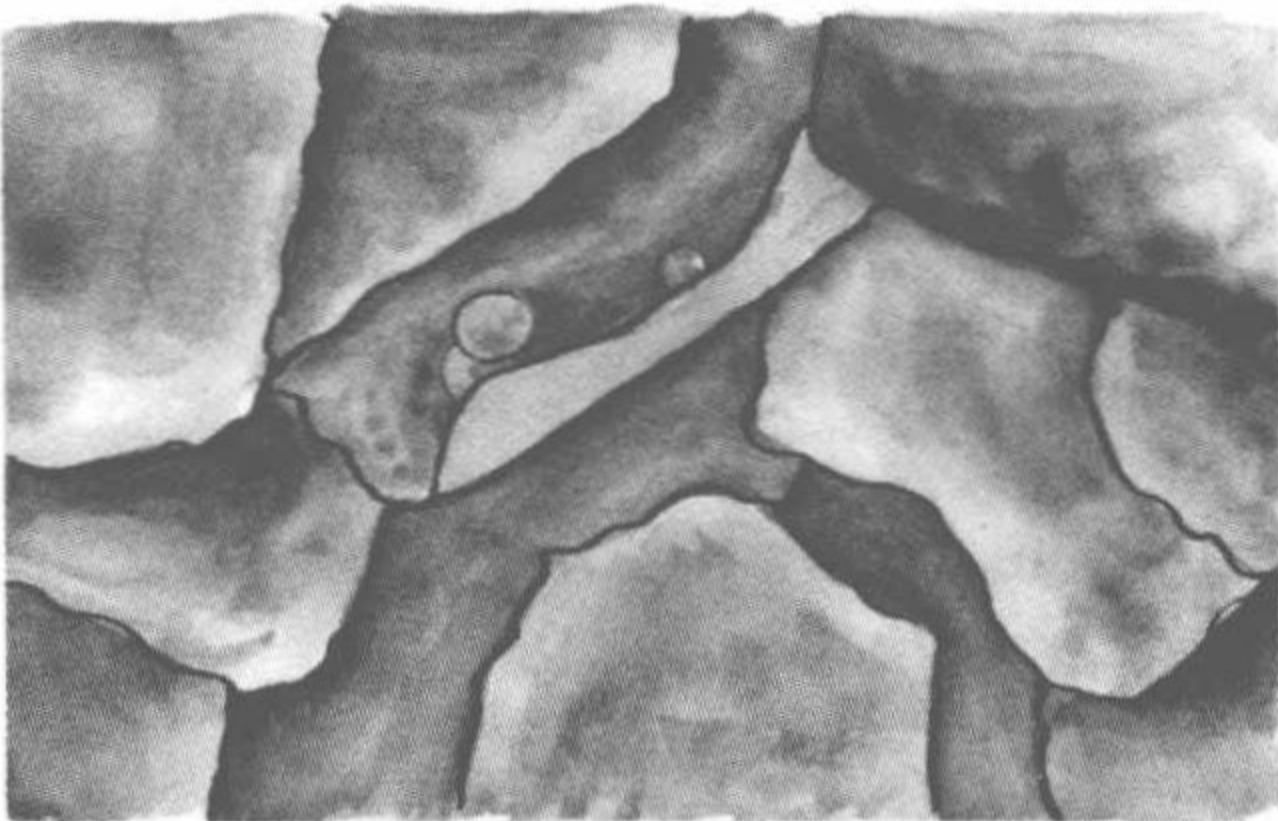


图 1-3 表皮电镜放大图

叔小的时候，洗脸忒简单，用水冲两下就行。

什么？你小时候就用洗面奶？

你一定有洁癖吧！那么，你会洗你的鼻孔吗？这么爱干净，鼻孔也冲洗冲洗呗。

什么？你脸特别油，一般洗面奶洗不干净？别用洗面奶了，用肥皂，使劲搓，清洁力杠杠的，三分钟洗掉一层皮……

过度清洁，让皮肤变薄

这几年很流行洗脸刷和洁面仪，其号称能深层清洁：不仅能将皮肤和毛孔洗得特别干净，还能加速护肤品的吸收。

听起来挺有道理的，但是洗脸而已，你以为洗衣服呢？左刷刷，右刷刷，上刷刷，下刷刷……

刷完就是下面的效果如图 1-4 所示。

然后你就急了：我脸干，特别干，起皮，痒……

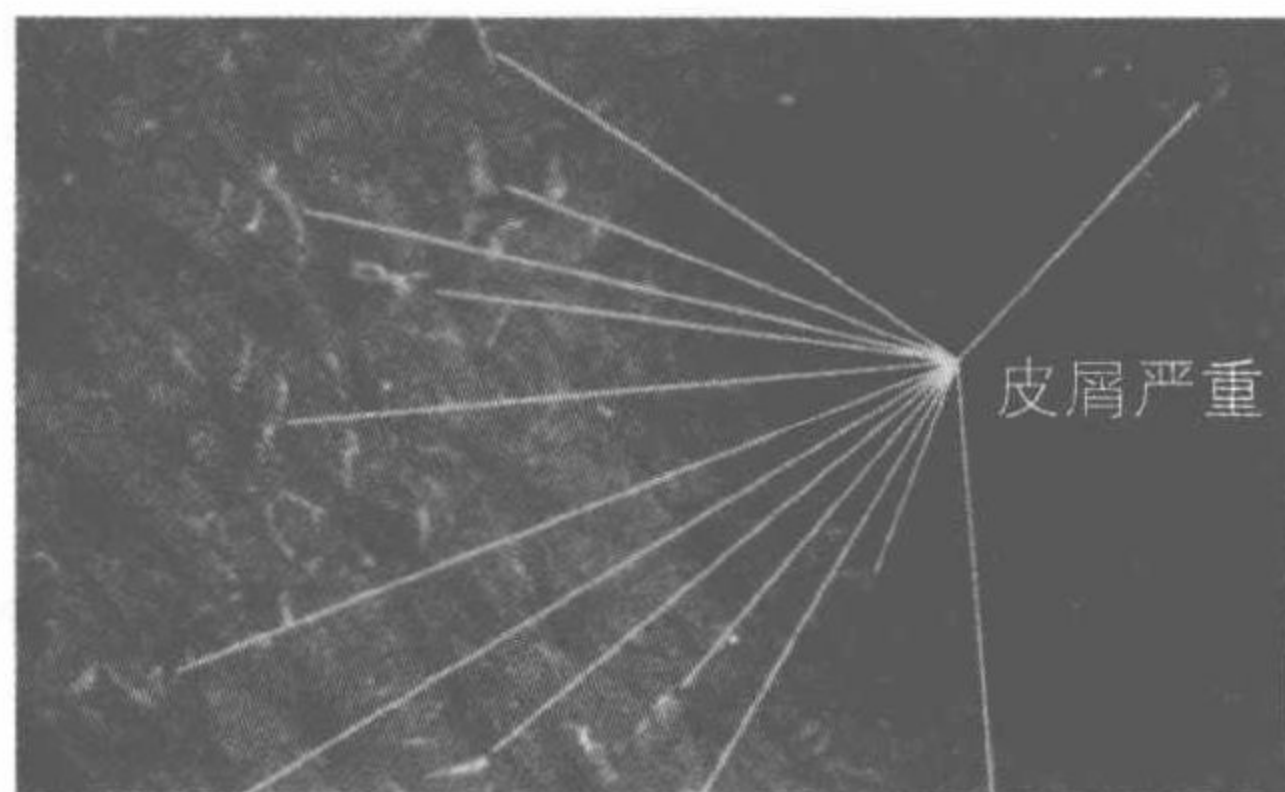


图 1-4 清洁后皮屑产生图

过度清洁，不仅洗去了你脸上的油，而且加速了皮肤细胞的脱落，从而让皮肤慢慢变薄，导致肌肤干燥，然后就逐渐变成敏感肌肤了。

深层清洁，就是个坑！洗得越“干净”，皮肤出现问题的风险越大！

要温和洗脸，且洗且珍惜。（洗脸 15 秒内，敏感皮肤恢复期间不能用洗面奶。）

去角质， 去的是什么？

引子 莫叔，平常用洗面奶洗脸，还有必要用专门的去角质产品去角质吗？不去角质会影响皮肤新陈代谢吗？

衣服

莫叔有一次去韩国，到了著名的梨花女子大学。当时已经是 11 月中旬，气温只有几度，那天还刮着大风。

在校园里闲逛的时候，正好赶上下课，迎面走来一群女学生，清一色的小短裙。这时候正好刮来一阵冷风，只听得整齐划一的尖叫声，姑娘们都抱紧了身子。看了看穿着秋裤的自己，我不厚道地笑了。

衣服自从发明以来，起了什么作用？无非是两点：保暖与美。女学生们为了美，可以在寒风中选择穿短裙，但如果长时间待在寒冷的户外，她们一定受不了。

保暖是衣服的一项重要功能。在寒冷的冬天，在衣服面料一样的情况下，穿两件肯定比穿一件要暖和，三件就更暖和了。

这和今天要说的去角质有什么关系呢？用一个不恰当的比喻，我们可以把角质层比作衣服。

衣服有一定的遮蔽光线的作用，能对碰、擦、刮有一定的防护，能保暖。总之，能对身体起到一定的保护作用。

角质层也有类似甚至更强大的保护作用，能对光线、冷、热、风、碰、擦、刮有一定的防护作用，能阻挡大多数微生物的入侵，能阻止环境中的大多数化学成分进入皮肤。可以说，正因为有了角质层的保护，我们才能够适应环境从而生存下去。

基因的差异，使得我们的皮肤有厚有薄，这里说的厚薄就是指角质层。很显然，皮厚（角质层厚）的人，受到的保护作用会更强，因此很少会发生敏感等皮肤问题；而皮薄的人，受到的保护作用相对弱一些，因此皮肤容易敏感。

嘴唇

有这样一种现象：在寒冷干燥季节，嘴唇很容易干裂起皮，这是为什么？

请看图 1-5：

很显然，嘴唇皮肤的角质层更薄，保护能力相对就会更弱。再加上嘴唇皮肤里没有皮脂腺，不能分泌油分，因此嘴唇容易干裂。

我们再拿干皮和油皮做个对比。干性皮肤角质层较薄，对光的防护能力较弱，这是干皮容易长斑的原因。由此可见角质层对于我们的的重要性。

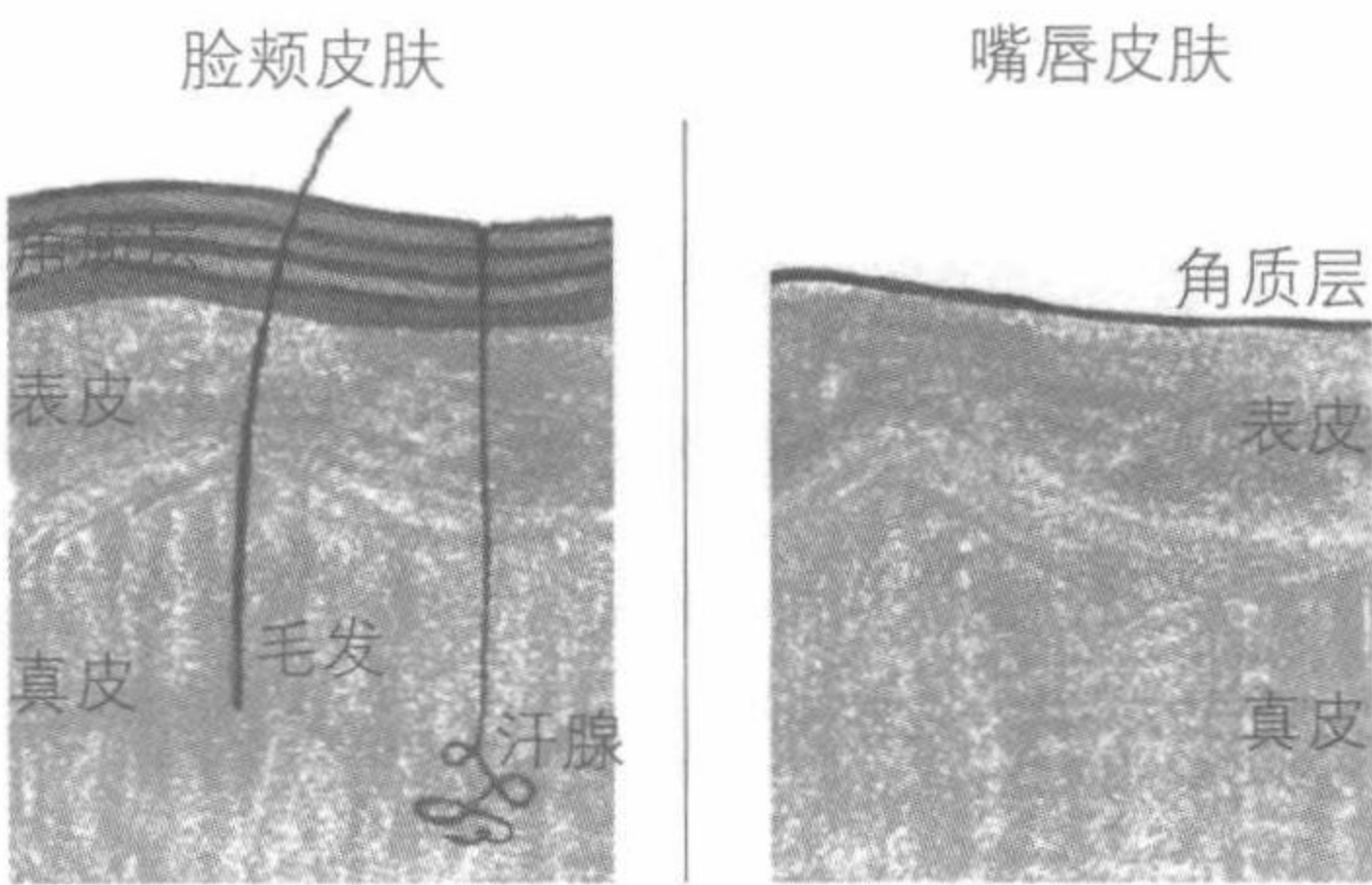


图 1-5 面部和嘴唇皮肤对比图

敏感

来看看她的困惑：

叔，我冬天在室内待久了就容易脸红，自带腮红也是无语……

你知道是什么原因了吗？对的，因为皮薄。

可以把皮肤看作一堵墙，如果墙很厚，那么就会对墙外面的温度变化有一个阻挡的作用。

同样的道理，皮肤厚的人，对环境温度的变化有一定的缓冲作用。而皮肤薄的人，温度过高或过低，都容易影响到皮肤里面的血管，使皮肤发红。

可以这么说，因为皮肤薄，所以皮肤相对会敏感一些，对温度变化敏感，对风敏感，对光敏感，对护肤品里的化学成分也会敏感。

去死皮

一些人使用去角质产品的目的，是为了去死皮。

但这个做法是错误的。

死皮会自动脱落，一般我们不易察觉。如果死皮必须要使用去角质产品才能脱

落，那就可怕了，难道你从一出生，就要开始使用去角质产品吗？

显然不是的。皮肤有个新陈代谢的过程，表皮深处的细胞，经过分裂、生长、演化，会慢慢推进到角质层最外面，替换掉老废的角质细胞。这个过程自发进行，是在你没有察觉的情况下完成的。

有一种皮肤病，叫作脂溢性皮炎。严重的时候，皮肤的老废细胞不能及时脱落，然后逐层堆积，最终会形成一层厚厚的黄色结痂。

而对于正常人来说，这种情况不会出现。死皮细胞会自动脱落，不会产生任何影响。就像你身上的皮肤，难道你也经常使用去角质产品来帮助死皮脱落吗？显然不需要。

鸡皮肤

鸡皮肤的部位需要去角质吗？

答案是不能。鸡皮肤可以看作是皮肤上的一个个凸起，在你使用去角质产品的时候，并不能保证做到只给凸起的部分去角质，实际使用时，不凸起的正常部位也被去角质了。

这样就造成一个后果，没有凸起的正常皮肤角质层变薄了，然后变得敏感，容易发生红、痒、刺，甚至闭口痘痘等皮炎症状。

因此鸡皮肤不能去角质，而应该每天保湿，让皮肤不干，鸡皮肤的症状就能缓解。并且随着年龄增加，30岁以上时，鸡皮肤会越来越不明显。

去闭口痘痘

很多人使用去角质产品的目的，是听说对闭口痘痘有用，比如她的提问：

莫叔，长闭口（痘痘）可以通过去角质来解决吗？

准确的说法是：对于闭口痘痘，去角质可能会对少数人起到一点作用，而大部分情况下是没有用的。这是为什么呢？

原来，长闭口痘痘的原因特别复杂，只有对症下药才能治愈。你可以去医院问问医生，有几个人会使用去角质产品来对付痘痘？基本上是没有的，很少有医生

会开去角质的产品来治疗闭口痘痘。

举个例子，一些女生生理期会长痘，是由于体内激素波动导致的，这时候用去角质产品有用吗？显然是没用的。

再举个例子，一些人由于学习、工作压力，或者情感问题，导致粉刺、痘痘猛长，这时候用去角质产品有用吗？显然也不能。因为病因很明确，解决方法就是通过运动或其他方式来释放压力，从根源上减少发生。

当然了，去角质对少数人是有用的，比如先天性就是油性皮肤，角质层比较厚，由于遗传的原因，长痘痘还有粉刺多。这种情况下，可以适当去角质来减缓一些症状，但注意皮肤会变薄，要见好就收。

对于这种遗传性的长痘，医生一般会使用维 A 酸类药物来减少皮肤出油，让毛孔周围细胞分化正常，同时配合消炎药，抑制毛孔里细菌的繁殖。通过药物治疗，一般都能控制和减少痘痘的出现。

去角质

我们来给去角质做一个定义：

去角质 = 加速角质细胞的脱落

我们的角质细胞会正常脱落，而一旦加速脱落，带来的一个直接影响就是：皮变薄了。

而皮变薄带来的后果就是：皮肤变敏感了。

皮肤敏感的后果就是：皮炎来了（易发红、痒、刺、长闭口痘痘）。

角质层对于我们来说很重要，相当于你皮肤的一层保护外衣。一般不要去角质，除非你皮厚、闭口痘痘多，那么可以适当使用。

其实我们每天洗脸的过程也是一种温和的去角质方式。按照去角质的作用大小，我们来做个排序：

刷酸（使用果酸、水杨酸等）

洁面仪（洗脸刷）

磨砂膏

搓澡巾（取决于力度大小）