

# 营养型化妆品恰如隔靴搔痒

目前,市场上出现不少标称是“营养型化妆品”的产品。这些产品中添加了蛋白质、蜂王浆、维生素、激素、人参、珍珠粉、稀有矿物质,甚至胎盘提取物、玉米胚提取物等营养物质。“营养型化妆品”能给皮肤带来多少营养呢?要回答这个问题,先得了解皮肤是怎样获得营养的。皮肤分两层,表皮层和真皮层。表皮层的最外面是由坚硬而致密的死细胞构成的角质层。角质层坚实、紧密,能有效防止细菌、有害化学物质、射线等的侵入。在角质层表面,还有一层由深层细胞分泌的脂肪酸、氨基酸及其他物质构成的薄膜。因此,皮肤具有不透水性,它既可以保证人体长时间浸在淡水或海水中不会被浸透,又阻止了体内水分的丧失,人体内的水分也因此可以维持在正常水平而不会枯竭。至于汗液,是通过皮肤上的特殊腺体——汗腺分泌的,而不是透过皮肤自然渗透出体表的。只有当皮肤过分干燥,或因某种外在不良影响,出现屏障功能降低时,体内及皮肤中的水分才会逸失。

表皮生长、新陈代谢所需的营养,主要靠表皮下面的真皮层来获取。真皮层是由结缔组织构成的纤维性结构,其中分布着密密麻麻的毛细血管和神经末梢。毛细血管的管壁非常薄,并且具有一定的通透性。表皮层细胞生长所需的营养物质就来自这些毛细血管渗出的氨基酸、糖类等。所以说,皮肤细胞是靠真皮层从血液中摄取营养的,也就是说,维持皮肤健康的营养主要来自人体内部。

那么,从外部向皮肤提供营养的可能性又有多大呢?如前所述,皮肤的最表面是致密、坚实的角质层以及由分泌物组成的薄膜。它作为人体隔绝外部环境的屏障,可以防止各种液态、气态及固态有害物质进入人体组织。因此,尽管在营养型化妆品中加入了各式各样的营养添加剂,但在正常情况下,它们是进入不了皮肤内部的。任何一种护肤品,其功能主要是通过皮肤表面涂抹后,使皮肤变软或减缓水分的损失。其中的营养成分,由于不能渗入到角质层,并不能真正达到营养皮肤的目的。

有些人认为,外敷药品能渗入皮肤,所以化妆品中的营养成分自然也能渗透进去。其实,外敷药品中含有被称为“角质松解剂”的特殊物质,如4%的水杨酸,能使角质层变得疏松,因而增加了皮肤的通透性。但普通化妆品中并不含角质松解剂,因此,产品中的有效成分不容易渗透到皮肤内部。但如果在化妆品中添加了角质松解剂,是不是意味着其中的营养物质就能被皮肤吸收了?未必如此。角质层松懈后,化妆品中的过敏原、细菌及对人体有害的化学物质、防腐剂等,会“乘虚而入”,导致人体发生过敏反应、感染及慢性中毒等,对健康有害而无一利。

综上所述,皮肤的营养主要来自人体内部,化妆品中五花八门的添加物实际上不能透过皮肤表面,进而为其提供营养,至多只是其中的有些成分可以引起一定的“浅层效应”。因此,人们在选择时应慎重。

令皮肤保持健康的正确方法是:经常洗浴或定期使用面膜,清除皮肤表层的死细胞和附着的污垢。使用符合卫生标准的无毒化妆品,令皮肤柔软并减少水分的丢失。

均衡的饮食能使皮肤从血液中获取各种必要的营养物质。体育锻炼能加快血液循环,令真皮层中的血管扩张,从而增加营养物质向皮肤的输送。最后还要强调一点,注意保持愉快的心境,它是维持皮肤健康必不可少的要素。

文/贾建军



美丽观察

**弊病<sup>1</sup>** 怕肌肤太油腻,不用晚霜  
表现 天气冷了,晚上真不想往脸上抹润肤霜。不用晚霜,肌肤就不会感觉油腻,清爽的感觉真好。  
分析 冬天,肌肤最容易因干燥出现小皱纹,所以,不管天气多冷,晚上都不可

# 不当扮靓生9弊

了要为肌肤补充适当的水分和油分。如果怕过于油腻,可以选择油分相对较少的产品。

**弊病<sup>2</sup>** 为图省事,平时只准备一支唇膏  
表现 不少女性在冬天都不喜欢抹口红,最多只准备一支唇膏。她们认为,这样既便于携带,用起来也省事。

分析 冬天,双唇很容易“黯然失色”。此时,人们的服装颜色一般较深,导致整个人都会显得非常沉闷。为改变这种状况,就要在唇膏颜色上动脑筋了。准备几支不同颜色的唇膏,注意搭配使用,使其与服饰、周围环境相协调,有时会带来意想不到的惊喜。

**弊病<sup>3</sup>** 用手折断开叉的头发,会减轻头发受损的程度  
表现 冬季,头发会显得特别干枯,如果保养不当,还会开叉。常有女性喜欢用手折断开叉的头发,以为这样会减轻头发受损的程度。

分析 这样做只会加重头发受损的程度,并不利于其健康生长。明智的方法是:尽快剪掉开叉的头发。

**弊病<sup>4</sup>** 喜欢对眉眼施以浓妆,认为浓

眉大眼显得更精神  
表现 不少人喜欢在冬天化浓妆。为了让自己显得更精神,把眉毛描得又浓又粗,将上下眼线也加深加粗。

分析 这样做往往适得其反,整个人显得像凶神恶煞,达不到让人更精神的效果。正确做法是:尽量让眉形保持自然,并适合自己的个性特点。为使双眼看上去更有神,可以适当“加工”上线。

**弊病<sup>5</sup>** 把胭脂集中涂抹在脸颊,让自己娇羞动人  
表现 为使肤色看起来更健康,自然少不了胭脂。把胭脂集中涂抹在脸颊,会让人很快注意到自己娇羞动人的模样。

分析 把胭脂集中涂在脸颊,会过分突出颧骨,给人生硬刻板的感觉。如果用腮红刷轻轻从颧骨处打圈到太阳穴,通过晕染,妆容会更自然。

**弊病<sup>6</sup>** 为了让眼睛更迷人,上下睫毛均使用睫毛膏  
表现 为了让自己看起来更有活力,有些人每次化妆,上下睫毛都涂睫毛膏。

分析 在下睫毛涂上睫毛膏,一不小心就会让眼睛变成“熊猫眼”。其实,只要在上睫毛适当涂些睫毛液或是睫毛膏,就

会起到明眸善睐的功效。

**弊病<sup>7</sup>** 根据别人的经验使用香水  
表现 听朋友说某品牌香水的效果不错,就以为自己也适合用这个牌子。

分析 香水是最能体现个人特质的美容品。不同的人使用同一品牌产品的效果会大相径庭。因此,要选择最适合自己的产品,不要人云亦云。

**弊病<sup>8</sup>** 化好妆后再用热风吹头发  
表现 洗完澡后,一些人习惯先化妆再吹头发。

分析 小心热风会让肌肤变得更干,使化好的妆面不均匀。正确做法是:先为肌肤补充营养水,再吹干头发,随后抹上保湿霜、隔离霜,再化妆。

**弊病<sup>9</sup>** 注重美容方法,却长时间不换洗枕巾  
表现 总是到处寻觅能让容颜更靓丽的“秘方”,也很注重清洁自身肌肤,却忽视了勤换枕巾“洗澡”。

分析 枕巾最容易沾上肌肤分泌的汗液、油渍。它每天要和肌肤亲密接触至少8个小时。如果与沾满化妆品痕迹和油分的枕巾过度亲热,会导致暗疮滋生。

文/周玉珠

# 别让不良习惯“偷走”美丽

**贴心提示**

在日常清洁美容方面,有些人常常陷入误区,即一些习以为常的美容方法,实际上是不良习惯,而这些不良习惯也许会像“小偷”一样,在不知不觉中美丽“偷走”。

**不良习惯之一——用水洗脸洗手**

洗脸是重要的美容手段之一,效果究竟如何,在很大程度上取决于水温。理想的水温是与皮肤温度相近,大约在30℃左右。如果水温过低,会使皮肤毛孔收缩,不易洗净皮肤上的脏东西。假如水温过高,又会过多洗去面部的油脂,使皮肤变得粗糙。洗手也是一样。洗手时习惯将双手长时间泡在热水中的人,手部皮肤一般都很粗糙。这是由于热水使肌肤上的油脂丧失过

多所致。皮肤上的油脂少了,就容易产生皱纹和皲裂现象,且很难恢复。所以,平时应该用温水洗脸洗手。

**不良习惯之二——过度蒸面**

有些人习惯每天蒸面,认为这样可以扩张毛孔,去除皮肤深处的污垢。其实不然。这样做会使毛细血管过度扩张,导致整张面孔都变得红红的。要知道,蒸面对于皮肤的清洁效果一般。这是因为,即使在蒸面时,皮肤毛孔扩张,其中的污垢也不会全部自动流出来。

**不良习惯之三——频繁淋浴**

频繁淋浴会令皮肤干燥,冬天尤其甚。洗澡时,应该用性质温和的清洁产品和温水(而非热水)。专家建议,洗澡时要多冲少擦,尤其是小腿部位,稍稍冲一下即可。

**不良习惯之四——过量使用润肤霜**

肌肤如同人一样需要呼吸。日常生活中,许多女性为了保养皮肤,脸上

经常涂着厚厚的润肤霜。殊不知,这样反而令毛孔堵塞,脸上长满“痘痘”,影响皮肤的健康和美观。正确的护肤之道是:根据季节和肌肤性质选用膏体细腻、含天然成分、不含香精色素、不油腻的护肤品。晚上卸妆后,可以使用少量润肤霜,让毛孔舒展自如地呼吸一夜。

**不良习惯之五——不常清洁发梳**

很多人在购买洗发水和定型用品方面毫不吝惜金钱,而且每天都一丝不苟地清洗和梳理头发;然而,对发梳上的肮脏油脂却熟视无睹。长此以往,头发又怎么可能健康呢?肮脏油脂的发梳上藏匿着许多致病菌,用这种发梳梳理头发,会令头皮产生发痒等不适。所以,洗头时,千万不要忘记及时清洁发梳。

文/钱薇

# 彻底卸妆的四个理由

很多MM为了更长时间保有精心装扮的美丽,使用防水彩妆。那些连游泳都不会花掉的防水睫毛膏和一直保持鲜艳光亮的防水唇膏,坚守岗位绝不含糊,可一旦夜幕降临,卸妆退场时,它们那令人引以为荣的特性,却成了怎么都去除不掉的“捣乱分子”。

为肌肤的健康着想,使用防水彩妆时,别忘了做好彻底卸妆的准备。理由如下:

**理由一:洗去无法避免的多重污染**  
经过彩妆一整天的覆盖,加上空气污染、电脑辐射、空调环境的折磨,以及人体分泌的汗水、油脂,肌肤此时会变得异常脏污,且疲惫不堪。爱干净的你当然不能容忍这些脏污继续留在脸上,不卸妆怎么行。

**理由二:去掉复杂的油性污垢**  
肌肤表面的污垢分为两种,包括皮脂与日常生活中沾染的水溶性污垢、化妆品残留下的油性污垢。水溶性污垢只需用一般洗面乳就可轻易去除,而化妆品类油性污垢则需含油性成分的卸妆乳来清洁,否则无法卸干净。如果不想办法去除粉底及残留于毛孔深处的污垢,长期下去会阻塞毛孔,甚至产生“痘痘”。

**理由三:洗掉防水彩妆**  
一旦使用了防水眼线笔、睫毛液或防水唇膏,普通洁面产品便无法将其去除。长此以往,会令局部肌肤出现色素沉积。

**理由四:加速夜间保养**  
夜晚是肌肤新陈代谢最活跃的时期。此时,如果毛孔受到化妆品或污垢的阻塞,新陈代谢便会受阻,不利于肌肤健康。只有完全卸妆且清洁后,肌肤的吸收力才能提升到最佳状态。否则,不论你在晚间为肌肤准备了多么丰富的保养品都无济于事。

文/张军

# 干燥季节“对症”保养

**靓丽锦囊**

干燥的冬季,要想真正把脸洗干净,让皮肤又清爽又漂亮,里面的学问可不少。还是让专家告诉你如何做吧。

(一)洁面因肤质而异

**中性肤质**

这是最理想,人人都想要的皮肤,水分及皮脂分泌正常,肌肤光滑细致,不干亦不油腻。只要每天认真卸妆,用不含皂基的洁面产品洗净污垢,再注意适当补水保湿,就OK了!

**适用产品类型** 擦拭型洁面乳液、泡沫洗面奶或各类净肤绵。

**干性肤质**

需要小心洗脸。因为干性肌肤的真皮层通常



比较薄,所以过度清洗,或是按摩手法不当,甚至稍高的水温,都会让皮肤受伤。建议每天洗脸的次数不超过两次,水温适当偏低,同时选用保湿效果较好的产品。此外,干性肌肤的敏感度较高,因此切忌使用含酒精、皂基、刺激性添加剂的化妆品。

**适用产品类型** 擦拭型洁面乳液、泡沫洗面奶、美颜滋润净肤绵。

**油性肤质**

洗脸对你来说非常重要。油性肤质由于皮脂分泌旺盛,皮肤上很容易积聚污垢。然而,油性肌肤的人常常陷入只顾洗脸控油,却忽略给肌肤补水的误区。其实,油性肌肤的人应该注意洁面动作要轻柔,水温适中,并在用深层去脂洁面乳后,及时使用清透平衡露为肌肤补水,从而达到控油两不误。

**适用产品类型** 具有补水功能的控油洁面乳、含有毛孔收缩成分(BHA、维生素A等)的洗面奶、净肤绵。

(二)保养重点因职业而异

因为职业差异,人们每天接触的环境会不同,所以保养也要“对症”。

**上班族**

一天中有八个小时呆在有中央空调的房间中;室内温度相对恒定;通常需化淡妆,带妆时间较长;因工作繁忙,系统保养皮肤的时间少;面部皮肤容易干燥,血液循环差,导致死皮细胞堆积,皮肤较敏感。清洁之外的保养重点是按摩、补水。

**户外“游侠”**

接触强紫外线辐射时间长;城市空气污染严重;面部容易出现色斑、肤色不均匀、皮肤老化等问题。清洁之外的保养重点是,滋润美白、抗衰老。

**青春美眉**

户外活动较多;生活丰富多彩但不规律;皮脂分泌旺盛,易导致毛孔粗大。清洁之外的保养重点是控油、补水、收缩毛孔。

文/罗玉菊

