第2课：不要“白洗”，只要“洗白白”

1275 8

2018-05-23 16:05:32

各位好，我是罗瑶佳，你的皮肤顾问。

洗脸，几乎人人都会，但随着时间的变化，越来越多的女性知道洗脸对自己脸部皮肤养护的重要性，有的买了很多的洁面产品，还有许多女生选择去美容院专门“洗脸”。

即便如此，**我还是可以肯定地说80%的女生依然不会洗脸，不单如此，而且还会把自己皮肤越洗越糟。**

很多女生洗脸就跟洗衣服、刷碗一样，天天洗刷刷，用力洗

刷刷，一味追求洗得越干净越好。还有很多女生没有咨询专业人士，往往听朋友、美容从业人员还有网络广告的推荐，就买了大堆洁面产品回来，结果呢，反而导致皮肤变差，更严重者会导致衰老加快。

为什么会这样呢？我从专业角度来告诉你：

洗脸到底在洗什么？

由于我们脸部长年暴露在外，**灰尘和污染物就会堆积在我们皮肤表面。**

还有各种护肤品化妆品残留、代谢的角质形成细胞、分泌的油脂、堆积的汗液、皮肤表面的微生物等等也一样会依附在我们脸部，如果不及时清除污垢，会影响皮肤黏膜正常生理功能，同时污垢会阻碍皮肤腺体分泌，皮肤表面微生物会引起皮肤感染，发生痤疮、毛囊炎等皮肤病。

所以说，洗脸是非常重要的护肤一点不为过，**只有把脸正确的清洁干净，才能更好地呵护皮肤，保持汗腺、皮脂腺分泌通畅，同时调节皮肤的pH值，为后续的皮肤护理程序做准备。**

错误的洗脸只会带来反作用！只会破坏皮肤屏障，使皮肤缺乏保护功能，皮肤肯定会变差。

怎么才知道自己的方法是错误的呢？
先来看看，以下这几个描述，是否跟您有契合：

> 1.我的皮肤太油，每天洗多少次感觉还是洗不干净啊
> 2.我要经常去角质，要不护肤品怎么能吸收呀
> 3.我的皮肤太敏感，只能每天用清水洁面了
> 4.我总是感觉毛孔里有东西，用老祖宗的方法，盐或者苏打搓一搓
> 5.我认为热水洗脸是对的，热水能够溶解油脂，洗得更干净
> 6妈妈教我的用牛奶、淘米水洗脸，皮肤会更白嫩
> 7.我相信科学，使用洗脸神器——洁面仪，洗得干净，还不出油呢
> 8.我洗完脸之后坚决不擦干，避免皮肤干燥紧绷，还能起到保湿作用呢

这8个情况，如果其中有一个是你经历过的或者你认同的，那么，**你对洗脸的认知或者你洗脸方法是肯定错的，皮肤有可能会越洗越差。**不过，别着急，下面我给告诉你**医生才知道的规范洗脸。**

专业医生才知道的 规范洗脸六步法

不要小看了洗脸短短的3到5分钟，错误的洗脸，让皮肤越洗越差，真的叫白洗了，今天我来告诉您专业医生知道的规范六步洁面法——**打湿、揉泡、按摩、冲洗、沾干、检查。**

第一步 | 温水将面部打湿

有些人直接用冷水洁面，也许是因为觉得冷水可以缩小毛孔；有些人有喜欢用热水，是觉得这样可以将面部的油洗干净。

实际上，热水的确可以把油洗得更干净一些，就好比我们刷碗的时候，用热水可以把油洗得更干净一些，但是**热水洁面，不但会把表面的油垢都洗掉，还会使皮肤表面天然保湿的油分丢失。**

因此，**35-40度的水温是比较建议的。**当然，如果皮肤偏敏感一些，则水温略低一些，如果皮肤油脂比较多，可以水温略高一些。可以在一定范围内微调。**如果缺少了这一步，不利于清洁剂的溶解。**

第二步 | 将洁面产品涂在双手，充分揉搓出泡泡

很多人会把洗面奶倒在手上直接往脸上搓，这是错误的做法，如果将洁面产品直接涂在面部，很难均匀，反复揉搓会刺激皮肤，让皮肤屏障受损。

正确的方法是将**大约硬币大小的洗面奶倒在掌心，用少量水在手心揉搓，直到出现丰富泡沫为止。如果没有充分揉搓起泡，清洁作用会减弱，还有可能将洗面奶残留在面部，反而刺激起青春痘。**

第三步 | 双手将洗面奶均匀涂抹于面部，轻柔按摩

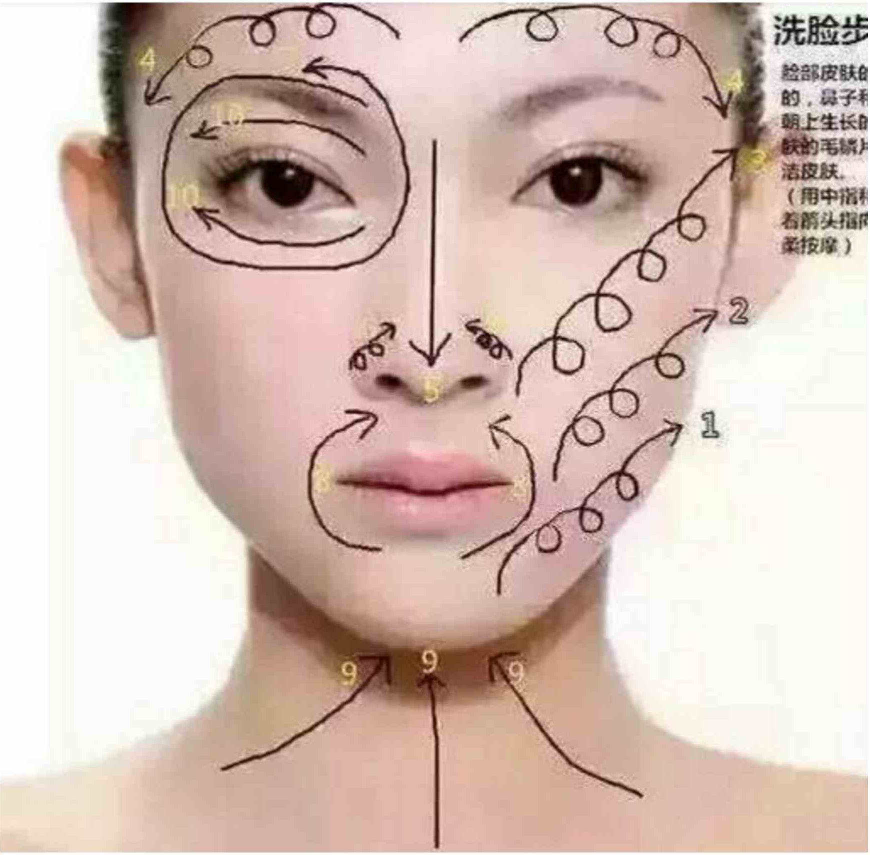
接下来，敲重点！

揉搓后充分起泡的洗面奶，用打圈圈的方式，让泡沫均匀遍及整个面部。

根据皮肤肌肉纹理走向，运用中指、无名指打圈按摩1-2分钟，先按摩面颊，再按摩额头，最后按摩眼角、口周、下巴等部位，需要加强清洁，比如鼻头、额头等，可以适当加长时间。

动作尽量轻柔，以免对皮肤太过刺激。有些人喜欢直接用双手一把抓，或者上下摩擦，实际上，只有根据面部不同的解剖结构，分别顺从肌肉纹理的走向，才能达到更好的清洁效果。

注意：**按摩得更久，会过度清洁，反而会洗掉面部必要的皮脂，让皮肤更干。**



第四步 | 用手捧着流动的清水，清洗面部 10 ~ 20 次

用手捧着流动的温水柔和清洁面部，反复10-20次，直至将洁面产品清洗干净。

有些人喜欢用脸盆，觉得会方便一些，但是**静止的水不利于带走污垢。**有些人喜欢用毛巾洗脸，其实大部分毛巾的表面都比较粗糙，用毛巾擦洗，非常不好。**更不建议用洗澡的毛巾来搓擦面部**，这对于面部皮肤，简直就是灾难性地破坏！

“真皮”才会与“真皮”最贴合，所以，**用手来清洁面部，无论是质地、触感，还是温度，都是最适合的。**

第五步 | 用毛巾轻轻将面部沾干

有些人洗完后，用毛巾擦干，这肯定是错的。有些人生怕毛巾不干净，喜欢让面部自然晾干，或者觉得这样可以“留住一些水分”，实际上，**在水分蒸发的过程中，会带走皮肤表面的热量和水分，造成皮肤更加干燥。**

正确的方法是在洁面之后，**用干净、干爽的毛巾轻轻按压面部，采取沾干的方式来吸干面部的水分。**

然而毛巾自身的吸水性，也导致毛巾比较容易滋生细菌，所以也一定要**注意消毒和晾干。**

第六步 | 仔细检查是否有残留洗面奶

很多人洁面之后，认为洗脸的流程已经全部完成，那又错了！如果不对着镜子检查，我们**经常难以发现发际线、面颈交界处等残留的洁面产品**。

所以，**有些人发际周围、面颊边上总是容易长痘痘，其实就是因为忽略了这一步。**

知道了正确的洗脸方法了，还有一个重点，你知道怎么选合适你洁面产品吗？如果网上说哪款好，就买哪款可不行。

洁面产品都有哪几类？

怎么选到合适你的洁面产品？
其实你只要关心五个字：**“表面活性剂”**，就够了。而市面上常见的表面活性剂可以分为以下三种：

第一种是 SLS和SLES 型

这两种是**去除油脂能力最强**的**表面活性剂**，是**油性皮肤或男性专用洗面乳的常用成分**，常见的产品如丝塔芙洁面乳，如果您在产品成分中看到**月桂醇硫酸酯钠**、**月桂醇聚醚硫酸酯钠**这两个成分，那这就是一款 SLS 或者 SLES 的洁面。

但是，**如果您是敏感皮肤，最好避开这种洁面产品。**

第二种是 皂化配方

皂化配发是指**“脂肪酸+碱基”的碱性配方**，有丰富泡沫，洗后皮肤干而紧，比如**资生堂洗颜专科**、**露得清深层净化洁面**等，都是皂基的洁面。如果您在成分表中**同时**看到“脂肪酸和碱剂”，那就是**皂化配方**了。

第三种是 氨基酸洁面

最为推荐的一种，因为**氨基酸属于两性表面活性剂，起泡性能好，而且对于皮肤的刺激性小，亲肤性好**。比如**芙丽芳丝洁面霜**、**旁氏米粹洁面**、**百植萃洁面**等，都是平价好用的氨基酸洁面产品。

表面活性剂的好坏，决定了洁面产品的品质和特色，在下面，为大家提供一份附录，详细列举了市面上常见的表面活性剂、对皮肤的作用以及优缺点，你可以对照成分清单，去挑选适合自己的洁面产品，无师自通成为行家：

不同洁面产品的对比

好了，到了我告诉你不同洁面产品区别优缺点的时候了

第一种是 洁面皂

优点：

洁面皂的清洁力佳，有去除油脂的轻快感，所以很受油性皮肤欢迎。

缺点：

皂碱会过度溶解角质，洗完脸后，会有紧绷感，而且皂碱容易与皮肤的角质蛋白结合，长期使用，容易造成皮肤粗糙老化、功能下降。

不适用：

不适用：干性皮肤、角质层较薄的敏感肌肤，不适合使用。

适用：

油性肌肤可以间隔使用。

第二种是 洗面奶

优点：

洗面奶是乳液状产品，既有油相物可以溶解皮肤上脂溶性的污垢，又有水相物溶解皮肤上水溶性污垢，清洁力好，温和滋润，是市面上最常见，最受欢迎的清洁产品。只要遵照前面说的三种“表面活性剂”，来挑选适合自己的就好。

第三种是 洗面乳

优点：

非常温和，使用过程中没有泡沫，洗后不会有紧绷感。

适用：

敏感肌肤可以放心使用。

第四种是 洗面霜

优点：

使用方便，不必用水，只要将洁面霜涂抹在面部缓和按摩，洁面霜被液化之后，可以溶解污垢，用脱脂棉擦拭后，可以将污物与霜体一起出去。

适用：

比较轻快的水包油剂型适合于干性皮肤；比较油腻的油包水剂型不仅适合于干性皮肤，还适合职业浓妆的卸妆，因为不用水洗，所以可以起到一定的润肤护肤作用。

第五种是 洁面泡沫

优点：

一般为乳状或者啫喱状，用一点点就可以起很多泡泡，使用之后很清爽。

适用：

适合于油性皮肤，可以适当每周使用2-4次。

第六种是 洁面摩斯

优点：

洁面摩丝为透明的液体，一旦挤出来，就变成丰富细腻的泡沫，洁面柔和，洗后皮肤滋润光滑。

适用：

适合于偏干性皮肤。

第七种是 洁面粉

优点：

洁面粉在干态下活性成分比较稳定，容易保存。在加水调入粉末后，可以肉畜丰富泡沫。

适用：

适合于出差携带，方便快捷。

第八种是 洁面水

优点

洁面水的主要成分是多元醇，用化妆棉吸收后擦拭面部，就可以温和去污，擦拭后不用水再清洁

适用

适合于皮肤敏感的人群，也很适合旅途使用。

第九种是 磨面膏

优点：

磨面膏是含有微小颗粒的清洁产品，在清洁霜的基础上，添加颗粒型物质摩擦剂，来清除皮肤表面和堵塞毛孔的污垢，使皮肤变得柔软、光滑、白嫩。

注意：

不宜长期使用，更要注意按摩力度需要轻柔，或者可以在油性肌肤的T区局部使用，大约每周1-2次即可。

适用：

磨砂膏能抑制油脂分泌，主要针对油性皮肤。去死皮膏则针对中性、混合型或干性皮肤，对皮肤的刺激性较小。由此可见，想要在家用盐、小苏打等自制磨砂产品来达到深层清洁功效，恐怕不太靠谱。

第十种是 洁面面膜

优点

洁面面膜常见的有泥膜和冻膜，主要通过吸附作用进行深度清洁，这类产品使用时一定要注意频率，即使是健康的油性皮肤，一周最多使用泥面膜两次，其余的肤质可以一周一次、两周一次，或者只在出油情况比较严重的 T 区使用，避免对皮肤伤害太大。

适用

更适合于油性肌肤，屏障受损的皮肤不建议使用。

总结一下，针对不同肤质，我们可以选择不同成分、不同剂型的洁面产品。大多数还是选择洗面奶就好，而洗面奶则根据前面的三种“表面活性剂”，来挑选适合自己的。

中性皮肤，可以选择泡沫型洗面奶，在秋冬季节，可以适当更换成无泡洗面奶。

干性皮肤，可以使用清洁油、清洁霜，或者无泡性洗面奶，获得清爽的感觉。如果想要强力去污，可以间隔使用洁面皂、洁面泡沫、磨砂膏、洁面面膜等。

油性皮肤，千万不要“强力清洁”皮肤，建议选择温和、中度去脂力的清洁成分，偶尔可以适当增加洁面次数。就算你做到了彻底清洁，“强力清洁”的副作用远远超过了清洁带来的好处！

混合性皮肤，在面颊使用相对柔和的产品，如果有需要，可以在T区适当加入磨砂类产品。

正确的卸妆姿势

提到脸部皮肤护理，有一个话题是绕不开的，就是卸妆。卸妆也是特别重要的事情，妆卸得好，皮肤才更好。

很多有化妆习惯的女生都会在纠结，如何卸妆才能彻底干净？ 而且卸妆产品也是多种多样。我就先说说强效类型的。

强效的包括卸妆油、强效卸妆液、卸妆湿巾，注意，**在化浓妆的时候、才需要使用。**

卸妆油是通过“以油溶油”将面部彩妆油污融合，再通过水乳化后，用清水冲洗可将面部污垢带走，清洁力强。

使用时要特别注意方法：

首先要在面部干燥时涂抹，以画圈圈的方式推开、按摩，当感觉面部彩妆已经被“揉搓”卸去后，在用**40度温水**轻按面部，乳化卸妆油，最后再用大量清水冲洗面部，避免油脂和其他伤害皮肤的成分残留。整个卸妆过程控制在**1-3分钟**，避免卸妆过度，太过刺激。

强效卸妆液包含溶剂、表面活性剂和碱剂。溶剂可以在短时间内对彩妆溶解，但是同时对于皮肤的细胞也有很强的渗透作用。是会**过度去除皮肤表面的皮脂膜，造成皮肤干燥、皱纹、敏感**等等。

卸妆湿巾就是强效卸妆液的**便携装**，使用方便，但是**刺激性强**，偶尔拍写真照、拍摄节目后等特殊场合需要方便快捷卸妆时可以使用。

弱效的卸妆产品包括弱效卸妆液、卸妆乳液、卸妆凝露，日常淡妆使用弱效卸妆产品就够了。

弱效卸妆液和卸妆凝露的主要成分是多元醇，**有很好的亲肤性和亲水性，可以溶解油脂，同时也是很好的保湿剂。**因为有良好的亲水性，所以不会有残留或对皮肤伤害的问题，但是清洁力有限。

卸妆乳液质地成乳状，容易涂抹，使用后很容易用清水或纸巾清理干净，适合任何肤质，这个是**日常比较推荐大众使用的类型**。

如果皮肤非常敏感，卸妆乳也不能耐受，还有一个好的办法，就是用一些更加柔和的乳液，里面包含的乳化剂、表面活性剂等也可以起到同样卸妆的作用。

前面说的很多清洁力强的洁面产品，已经与卸妆液中的成分有所重叠。所以当只用了日常防晒霜或日常淡妆，就不需要强效的特殊卸妆，只要日常清洁就够了。但是，如果您皮肤很敏感，那在洁面之前，建议使用柔和的弱效卸妆产品先行清洁，再进入洁面环节。

那眼部、嘴巴这些地方要怎么卸妆？

眼部和口唇部位特殊、皮肤黏膜娇嫩，如果用专业设备观察，会发现眼部、唇部细纹、皱褶中，堆积着厚厚的彩妆！

所以如果有上妆眼影、眼线、睫毛膏、口红、唇线笔等，还是建议使用**专用眼用、口唇卸妆。**通常还是建议以柔和为原则，先用化妆棉配合柔和的卸妆产品使用，之后再用棉签做必要的补充。

你关心的卸妆问题

前面8个问题的答案，我们一一揭晓

1.我的皮肤太油，每天洗多少次感觉还是洗不干净啊

——皮肤并不是洗得越干净越好，既要洗得干净，又要保护得好！

2.我要经常去角质，要不护肤品怎么能吸收呀

——护肤品的吸收并不是靠一味去角质，因为角质层破坏之后，反而没有办法HOLD住护肤品。

3.我的皮肤太敏感，只能每天用清水洁面了

——清水仅能去除皮肤表面一部分水溶性污垢，对皮肤表面的一些油脂型的污垢没什么太大作用，所以清水洁面是不够的。

4.我总是感觉毛孔里有东西，用老祖宗的方法，盐或者苏打搓一搓

——这些看起来都是“颗粒状”，但是与磨砂类产品是不同的，作用不可同日而语。

5.我认为热水洗脸是对的，热水能够溶解油脂，洗得更干净

——热水可以把油洗得更干净一些，但是不但会把表面的油垢都洗掉，还会使皮肤表面天然保湿的油分丢失，所以流动的温水会更好。

6妈妈教我的用牛奶、淘米水洗脸，皮肤会白嫩

——牛奶、淘米水并没有过多的清洁作用，起不到白嫩皮肤的作用，还是流动的温水更好。

7.我相信科学，使用洗脸神器——洁面仪，洗得干净，还不

出油呢。

——油性皮肤更适合使用，能够帮助清洁，毛孔通畅，而且鼻子、颈部、甚至躯干，都可以使用。一般一周使用的次数也最好不要超过 3 次。但在激素依赖性皮炎、脂溢性皮炎，或者痤疮爆发的时候，不要使用。

8.我洗完脸之后坚决不擦干，避免皮肤干燥紧绷，还能起到保湿作用呢

——前面说过了，在水分蒸发的过程中，会带走面部皮肤表面的热量和水分，所以皮肤会更加干燥脱皮。

课程小节

总结一下，我们今天说到的3个关于洗脸的知识：

1、规范洗脸的六步法

2、知晓产品优缺点，心中有数懂得选

3、正确的卸妆

光看是没有用的，本节课之后，你必须马上为自己做2件事情：

1、 看看自己的洁面产品用对了吗

2、 用规范的洗脸六步法，开始正确的洗脸

咱们护肤三部曲：洁面、保湿、防晒，我们已经讲完了洁面，在下一节课，我们就来说说三部曲中的第二步：如何正确的保湿，才能让皮肤水嫩嫩！

让皮肤科学地美起来！我是罗瑶佳，我们下节课见咯！

收起描述

8条评论

最新

米卡

老师,我是特别敏感的肌肤,可以推荐一款适合敏感肌用的洁面产品么，我自己都不知道怎么去找,买过好多都不合适

2018-05-27 12:06:26

瑶佳

使用氨基酸洗面奶，一般可以达到清洁需求。

> 芳芳: 敏感肌肤日常只用了防晒霜和bb霜可以不卸妆，只用洁面乳就可以了吗

2018-05-27 07:42:06

辰菁

1

附录呢？

2018-05-26 10:27:19

芳芳

敏感肌肤日常只用了防晒霜和bb霜可以不卸妆，只用洁面乳就可以了吗

2018-05-26 09:10:48

Julie 1

讲得有点笼统

2018-05-25 21:52:58

耐心等待

是不是还没加载完了？

2018-05-25 20:39:56

麟麟

看一下第二课小测试😍

> a麦麦七---Seven: 附录在哪

2018-05-25 20:18:19

a麦麦七---Seven 2

附录在哪

2018-05-25 14:32:57

已加载全部

发评论