



链滴

护肤品有效成分总结，日常皮肤护理总结（个人）

作者：[HaujetZhao](#)

原文链接：<https://ld246.com/article/1621311968718>

来源网站：[链滴](#)

许可协议：[署名-相同方式共享 4.0 国际 \(CC BY-SA 4.0\)](#)

<p>观前提示：本文不具有医学指导意义，只是个人查询资料后写的一些便于自己参考的总结，不能证正确性。</p>

<p>在资本运作下，每家都在吹自己的东西有多神，可到底什么成分对皮肤有什么作用，哪些产品是有用的，实在是太难搞明白了。</p>

<h2 id="皮肤水嫩的关键">皮肤水嫩的关键</h2>

<p>年轻人皮肤水嫩的关键就是真皮里面胶原蛋白、玻尿酸充足。</p>

<p>随着年龄的增长，胶原蛋白会逐渐的流失。女性在 20 岁时胶原蛋白开始流失，25 岁进入流失的峰期。皮肤衰老的过程，就是胶原蛋白流失的过程。</p>

<p>皮肤 真皮 外是 表皮层，表皮层的最外侧是 角质层，角质层 本质是一堆死细胞。</p>

<p></p>

<p>化妆品成分要想到达真皮层，需要先突破 角质层 那一堆死细胞。但是，分子量大于 500 的物质就很难穿过 角质层 进入真皮层，分子大于 1000 的物质可以认为无法进入 真皮层。</p>

<p>胶原蛋白 分子量约 30 万，玻尿酸 分子量 10 万，加在面膜、乳液中，完全 无法 进入 真皮层。所以，涂抹护肤品，完全无法补充 胶原蛋白。</p>

<p>在干燥环境下，角质层的死细胞会开裂、脱落，所以皮肤 油脂腺 会分泌 皮脂，形成一个保护膜，用于防止水分蒸发。</p>

<p>洗脸后，皮肤上的皮脂被清理掉，水分会很快蒸发，就会感觉皮肤干燥。可以通过涂抹吸水性滋润剂，拴住水分子，避免水分蒸发，抓水保湿。经典的保湿剂有：甘油、玻尿酸、胶原蛋白、尿素 等，区别在于感不同，粘稠感不同，没有谁好谁坏。</p>

<h2 id="维生素E">维生素 E</h2>

<p>维生素 E 是八种化合物的统称（四种生育酚，四种三烯生育酚），它是一种脂溶性的抗氧化剂，皮肤领域已经使用了 50 多年，由植物合成，必须通过膳食来源获得。</p>

<p>在皮肤中 γ -生育酚含量较多，皮肤中的维生素 E 是从血液中来。</p>

<p>维生素 E 被认为能清除自由基、抗紫外线，以预防色素沉着，它的抗氧化能力通常被认为是通过除脂质环氧基来阻止链条传播。</p>

<p>一些研究显示维生素 E 预防疤痕效果不佳。</p>

<p>维 E 的淡化色斑功能，没有确切的研究，有的说有，有的说不明显，因为它不是药物，并且起效间要很长（8 周以上），很难进行定量研究，。</p>

<p>维生素 e 在空气中会慢慢氧化，酯化后较稳定，但是一些研究显示，未能 测到 维生素 E 酯 的光保护能力。</p>

<p>目前我见到的护肤品中的维生素 e 都是 生育酚乙酸酯，也就是 维生素 E 酯，含量大约 10mg/g。主要基质是水和甘油。所以这些护肤品的抗氧化能力，以认为可能有，也可能没有，但是它有甘油，护水性还是有的，洗完脸后抹一些，用作保湿，还是不是的。</p>

<p>维生素 e 软胶囊中，多使用植物油，涂上不舒服，还是别用了。</p>

<h2 id="烟酰胺">烟酰胺</h2>

<p>这是个很简单的化合物，很容易制备，成本也很低，在 国药试剂 上 24 块钱就能买 25g，不是危化，任何普通人都能买到。当然，它的口服药也很便宜，几块钱一小瓶。所以以添加烟酰胺为噱头（有还说什么瑞士进口、烟酰胺精华）卖得很贵的护肤品，以及相关的推荐贴，的确让我挺鄙视的。</p>

<p></p>

<p>烟酰胺又称维生素 B3，是一种水溶性维生素，体内缺乏会导致糙皮病。</p>

<p>它在护肤品中的含量大约 10%</p>

<p>据说它有两方面的美白作用：</p>

能够干扰黑色素的转运，把黑色素限制在黑素细胞里面，杜绝黑素细胞继续产生黑色素，同时避

了黑色素传递至皮肤表面使皮肤变黑。

烟酰胺被证实有很好的抗糖化作用。糖化作用所产生的物质为褐色，会使皮肤看起来显黑，烟酰的抗糖化有助于皮肤美白，从而提亮肤色。

<p>不过我看了些烟酰胺与皮肤有关的综述，找到的相关研究不多。</p>

<p>而且广为流传的烟酰胺美白原理的来源文献是 宝洁公司：《The effect of n acinamide on reducing cutaneous pigmentation and suppression of melanosome transfer》</p>

<p>这个帖子 提到烟酰胺美白原理可能是促进质脱落。</p>

<p>所以我的态度是：它或许、可能在美白、抗衰老方面有一点点效，但绝不会快速有效。综合市场价，我倾向于认为它对美白基本无效。相关的研究都是在至少 8 周后得出的结论，截取一部分机翻：</p>

<p></p>

<p>有兴趣的可以在自己的脸上试下，一半涂烟酰胺护肤品，一半不涂。</p>

<h2 id="水杨酸">水杨酸</h2>

<p>水杨酸有溶脂性，在表皮层渗透性很好，可以溶解毛孔中的皮脂、疏通毛孔，。</p>

<p>水杨酸可以通过抑制 PGE2 而减轻炎症而发挥抗炎作用。</p>

<p>浓度在 0.5% 到 2% 之间时，它是角质促成剂，可以强化角质，在 5% 以上时，它是角质剥脱剂有迅速的角质松解作用，造成剥脱。</p>

<p>价格很便宜，很轻松就能买到它的药品、溶液。</p>

<h2 id="维A酸">维 A 酸</h2>

<p>外用维 A 酸类药物具有改善毛囊皮脂腺导管角化、溶解微粉刺和粉刺、抗炎、预防和改善痤疮症后色素沉着和痤疮瘢痕等作用。此外，还能增加皮肤渗透性，在联合治疗中可以增加外用抗菌及抗药物的疗效。</p>

<p>药效猛，需处方，个人慎用，会使胎儿畸形，孕期禁用，属化妆品违禁成分。</p>

<h2 id="A醇">A 醇</h2>

<p>所说是维 A 酸的衍生物，刺激效果更低。具体还没查</p>

<h2 id="维生素C">维生素 C</h2>

<p>据说功能挺多，具体还没查。</p>

<h2 id="铜肽">铜肽</h2>

<p>又称三胜肽，是一种小分子氨基酸。具体还没查。</p>

<h2 id="糖皮质激素">糖皮质激素</h2>

<p>糖皮质激素可在短时间内产生强大的抗炎和抑制免疫反应，让皮肤的毛细血管强烈收缩，让你产祛痘、祛红、美白的幻觉。但长时间外用，不但会引起皮肤萎缩、变薄、毛细血管扩张和皮肤色素沉等问题，而且会导致激素依赖性皮炎，用药时疗效显著，停药时病症加重。</p>

<p>一些不法商家、不法产品可能会添加这些物质，让你觉得特别有用，医院无能，但实际上是饮鸩渴。</p>

<h2 id="总结">总结</h2>

<p>我认为比较可靠的日常皮肤护理：</p>

在洗脸后使用主要成分为甘油的维生素 e 乳，主要用于保湿（最好用没味的），约 ¥15

如有需要，使用水杨酸溶液用于促进局部区域的角质脱落、粉刺清理、毛孔疏通，约 ¥15

痤疮使用维 A 酸治疗，约 ¥15

<p>如果要显著改善肤质、美白：</p>

到医院刷酸换肤，贵

到医院做光子嫩肤，贵

到医院做水光针注射玻尿酸、胶原蛋白，贵

出门戴帽子（帽子挡紫外线可比防晒霜强太多了），约 ¥15

