

## 第11课: 弹走“鱼尾纹”, 冻龄你的少女感

1337 11  
2018-08-03 18:24:48

### 一、开篇

马克·吐温曾说:“有皱纹的地方只表示微笑曾在那儿呆过”。

皱纹是一种时光的赠礼,但是对于姑娘们来说,这可不是一份让人开心的礼物。

为了让这份礼物来的越迟越好,姑娘们可想了不少方法,试了不少抗皱产品,还是无法阻挡时光的“快递先生”把礼物送达。

- 我们为什么会会长皱纹呢?
- 抗衰产品的成分是否真的可以祛皱呢?
- 使用效果又怎么样呢?
- 有什么祛皱的好方法吗?

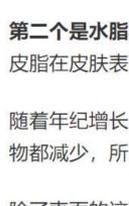
问题再多,罗医生问诊室都可以告诉你答案。

### 二、罗老师问诊室

**情景1: 用了全套“抗皱”护肤品,为什么还是会会长皱纹?**

Iris标签:

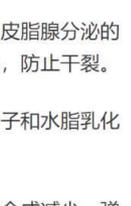
# 28岁的美妈 / 使用大牌护肤品 / 平时注重皮肤保养 #



罗医生,快帮我看。

我现在刚生完孩子,眼角有点皱纹了,现在开始用抗衰的产品,不想变老啊!

还能有什么办法不衰老吗?



其实皮肤老化主要在于皮肤表面和深层两部分。

首先是皮肤表面最外层角质层水合能力降低,这是因为皮肤表面的两个重要因子减少。

**第一个叫做天然保湿因子**,减少之后很难保持正常水分含量,于是很容易皮肤干燥。

**第二个是水脂乳化物减少**,这是由汗腺分泌的汗液和皮脂腺分泌的皮脂在皮肤表面形成的乳状膜,可以保持角质层柔润,防止干裂。

随着年纪增长,汗腺和皮脂腺萎缩,所以天然保湿因子和水脂乳化物都减少,所以容易皮肤表面干燥。

除了表面的这两个因素,在皮肤深层,真皮胶原纤维合成减少、弹性纤维变性,皮肤失去弹性,开始变薄,产生干燥、产生皱纹、松弛、毛细血管扩张等现象。

**衰老是每个人都要经历的过程,不需要那么抗拒。**

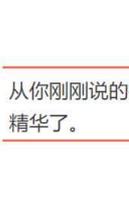


可是长皱纹真的好显年纪哦,你眼角这,这样怎么办啊?

我先观察下你的皮肤状况。

您整体肤质非常好!

看上去就是天生丽质的那种,您平时使用什么护肤品吗?



我平时都用雅诗兰黛、兰蔻、la mer、fresh、奥尔滨等等的抗皱纹产品……

您这么年轻,其实不建议现在就开始使用抗衰的产品哦!



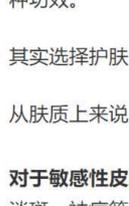
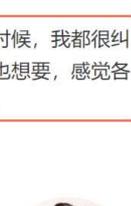
为什么啊?那我该怎样预防长皱纹呢?我从洁面,到水、乳、精华,全都买了各种抗衰的产品呢。

从你刚刚说的护肤品中来看,能有抗衰作用的就是精华了。



啊?可是我买的洁面和水乳也说是抗衰老的啊?

**我们进行洁面的步骤主要在于清洁,而爽肤水和乳液以及面霜的主要功能在于补水和保湿,这些都是基础的护肤工作,抗衰作用不大的。**



原来是这样。其实每次挑选护肤品的时候,我都很纠结,美白想要,淡斑想要,抗衰祛皱也想要,感觉各种功效我都要,完全不懂要选择什么。

这个问题很典型,很多人都想通过护肤品达到各种功效。

其实选择护肤品的时候,还是要有侧重的。

从肤质上来说,

**对于敏感性皮肤**,就是要以修复皮肤屏障为主,而不要考虑美白、淡斑、祛痘等功效性产品;

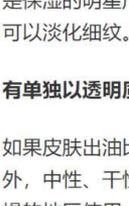
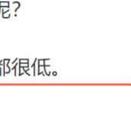
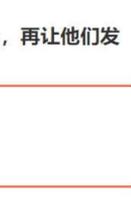
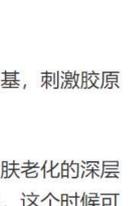
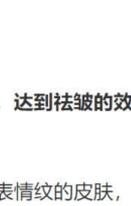
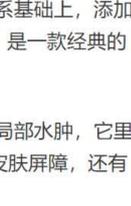
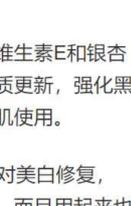
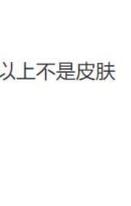
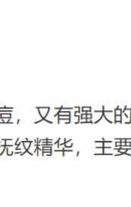
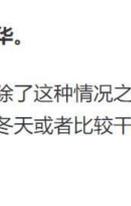
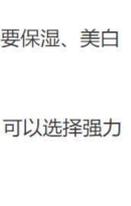
**对于油性非敏感性肌肤**,主要在于控油、保湿、预防和治疗痘痘;

从年龄上来看的话,对于年轻中性、混合性皮肤,主要保湿、美白就可以的;

对于25岁以上有抗衰需要的,主要作用于皮肤表层,可以选择强力补水保湿,和修复DNA损伤的抗氧化产品;

对于35岁以上有抗衰需要的,才需要考虑作用于深层改善,含维a酸衍生物、胜肽之类的产品。

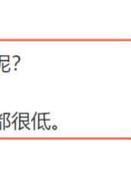
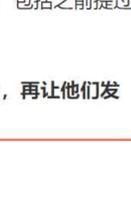
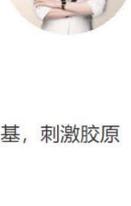
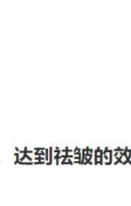
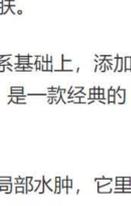
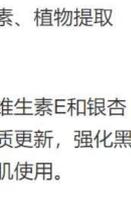
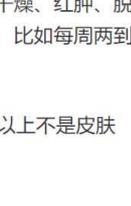
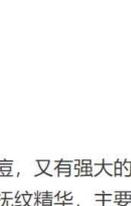
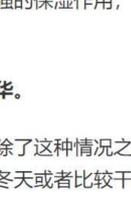
含有果酸的产品也有抗衰的作用,但是只有皮肤比较厚的人,才能耐受长期使用。



我该选择什么样的护肤品抗衰呢?

其实怎么选?

你只要注意护肤品里抗衰的五类成分,就够了。



**【第一类】透明质酸**

是保湿的明星产品,可以增加皮肤的水合能力,有很强的保湿作用,可以淡化细纹。

**有单独以透明质酸为主的精华,比如润百颜玻尿酸精华。**

如果皮肤出油比较多,跟防晒霜混合之后容易搓泥,除了这种情况之外,中性、干性、混合型皮肤都可以使用,尤其适合冬天或者比较干燥的地区使用

**【第二类】维A酸**

**是明确有抗衰成分的处方药物。**

视黄醇是维A酸的前体,这种成分抗衰能力强。

含有视黄醇的产品非常适合痘痘油性肌肤,他既能祛痘,又有强大的抗菌能力,还可以起到抗衰作用,比如说雅漾的修颜纹纹精华,主要功效成分就是视黄醇加透明质酸。

但是干皮敏感性的肤质来说,这个成分容易引起皮肤干燥、红肿、脱皮,不适合长期使用,如果要使用,注意要降低频率,比如每周两到三次。

所以含有视黄醇的产品,适合油性肌肤,尤其是35岁以上不是皮肤干燥、敏感的人群。

**【第三类】抗氧化剂**

可以修复光损伤造成的炎症反应,同时还有刺激胶原再生的作用,可以改善皮肤皱纹、粗糙、松弛和暗沉。包括各种维生素、植物提取物、生物酶等。

**兰蔻密集臻白精华乳**,主要成分是鞣花酸,同时含有维生素E和银杏提取物这些抗氧化剂,还含有少量水杨酸,能加速角质更新,强化黑色素代谢,是一款不错的美白抗氧化精华,适合非敏感肌使用。

**Bobbi brown的精华**,含有多种抗氧化成分,可以针对美白修复,还含有可以促进胶原生长、促进角质细胞分化的成分,而且用起来也清爽滋润,适合25岁以上各种肤质,尤其适合干性肌肤。

**果漾柑橘抗氧化精华**,在完整的保湿、滋润、修复体系基础上,添加了多种抗氧化成分,同时又添加少量维生素A衍生物,是一款经典的抗氧化精华,适合25岁以上非敏感肌使用。

**娇韵诗紧致精华乳**,因为可以瘦脸而出名。可以减轻局部水肿,它里面的维生素C衍生物是抗氧化剂,燕麦蛋白可以加强皮肤屏障,还有多种植物精华,有镇定消炎的作用。

**但是由于含有酒精、香料,干性敏感肌需要慎重使用。**

**【第四类】是水杨酸类**

**通过一定程度剥脱,改善皮肤老化。**

**宝拉珍选**是水杨酸的经典产品,2%的水杨酸浓度,起到保湿、软化角质、止痒的作用,尤其对角质层比较厚的人士非常适合,但是使用后,需要注意使用防晒产品,以免紫外线对皮肤造成伤害。

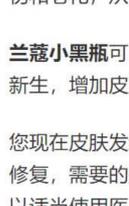
**适合35岁以上,皮肤较厚人士使用。**

**【第五类】最近火热的——胜肽**

**这种成分可以作用于神经递质,起到类肉毒素的作用,达到祛皱的效果。**

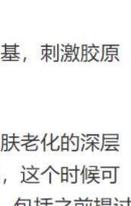
比较火的是杰森贝克复合胜肽精华,适合于熟龄、有表情纹的皮肤,长期使用可以达到改善皱纹的效果。

但是质地略厚重,油性肌肤和成人痤疮需要慎用。



哇,这么多抗衰成分啊!

像您这个年纪,如果要选择抗衰祛皱产品,还是推荐第3类以抗氧化成分为主的适合自己肤质的产品。



嗯嗯,我知道怎么选了。

还有就是我最近因为感觉面颊有点红,所以用了雅诗兰黛小棕瓶和兰蔻小黑瓶,不是说可以起到修复作用吗?

您理解的修复可能有偏差了。

**雅诗兰黛小棕瓶**是非常经典的抗衰产品,广告中宣称的修复,是指深达基底,修复岁月带来的DNA损伤和老化,从而达到抗衰的效果。

**兰蔻小黑瓶**可以修复环境不良因素的刺激,对抗自由基,刺激胶原新生,增加皮肤弹性。

您现在皮肤发红,需要的不是广告中所说的,针对皮肤老化的深层修复,需要的是针对皮肤疾病或者创伤的角质层修复,这个时候可以适当使用医用护肤品,可以起到真正“修复”的作用,包括之前提过多次的修丽可、德美丝、艺霏、百植萃、美帕等等。

而你手上的这两款产品,可以等到**皮肤发红缓解之后,再让他们发挥抗衰的效果,发挥“深层修复”的作用。**



原来如此。

其实欧莱雅公司还有一款跟兰蔻小黑瓶成分很类似的产品,**欧莱雅精华肌底液**,成分类似,但是性价比,也可以试试。



那到底需不需要用这些高端的护肤品呢?

我听有人说完全没有用的,而且成本都很低。

您理解的修复可能有偏差了。

**雅诗兰黛小棕瓶**是非常经典的抗衰产品，广告中宣称的修复，是指深达基底，修复岁月带来的DNA损伤和老化，从而达到抗衰的效果。

**兰蔻小黑瓶**可以修复环境不良因素的刺激，对抗自由基，刺激胶原新生，增加皮肤弹性。

您现在皮肤发红，需要的不是广告中所说的，针对皮肤老化的深层修复，需要的是针对皮肤疾病或者创伤的角质层修复，这个时候可以适当使用医用护肤品，可以起到真正“修复”的作用，包括之前提过多次的修丽可、德美丝、艺霏、百植萃、美帕等等。

而你手上的这两款产品，可以等到**皮肤发红缓解之后，再让他们发挥抗衰的效果，发挥“深层修复”的作用。**

原来如此。

其实欧莱雅公司还有一款跟兰蔻小黑瓶成分很类似的产品，**欧莱雅精华肌底液**，成分类似，但是性价比，也可以试试。

那到底需不需要用这些高端的护肤品呢？

我听有人说完全没有用的，而且成本都很低。

其实在中国，还真有专家做过研究统计，对于北京25-55岁女性人群高端和低端护肤品消费者皮肤状态分析，发现不同人群表层皮肤保湿效果相近，但是深层保湿效果上，高端消费者明显优于低端消费者，高端消费者在皮肤屏障功能、肤色、弹性上都更好。

所以高端护肤品还是有它的用处的。

但是如果说，付出10倍的价格，也期望达到10倍的效果，那就做不到了。

总结而言，就是**在自己可以承受的范围之内，如果可以使用高端产品，一定有它的价值所在。**

原来如此。

罗医生，我有一款产品，是大牌，也是抗衰类产品，但是最近用了之后感觉脸上有点痛，用过一次之后就不敢再用了，这个东西我去年还用过的，今年就这样了，那是什么原因呢？

您使用的大牌都是没有问题的，但是需要注意辨别一下。

**第一**有可能有些**成分不太适合您目前的皮肤状态**，比如视黄醇，不适合太年轻或者太敏感的人群使用。

**第二**就是要注意**产品保质期**。

开封以后的护肤品，一般都要在3个月到半年用完，否则很容易污染、变质、变性。

还有一些护肤品，尤其是深色瓶装护肤品，很多时候都是需要避光，所以这类护肤品尽量不要放在会有日光直射的区域，也不要放在明亮的化妆灯下方，否则成分也容易变性。

原来如此，那我回去要好好看看我各种拔草的产品了~

## 场景2：想要皮肤光嫩，如何选择医美抗衰？

罗医生，我回去检查了下我的护肤品，真的很多瓶虽然没有过期，但是已经打开大半年，而且我的梳妆台靠窗，白天会日光直射，所以很多真的可能已经变质，而我却一点都没有发现。

这就很有可能是你觉得产品用起来皮肤不舒服的原因~

嗯嗯，所以我把他们都扔了。

罗医生，我今天来是质询医美祛皱的。

我之前皮肤一直都很好，不过现在生完孩子，感觉脸上还是有点松弛，别人都说我样子没什么变化，可是自己感觉还是有在变老，我想变得年轻点。

那我先跟你科普一下，皱纹也是分不同情况，需要不同解决方法。

具体说来，皱纹大约分四种：

**第一种是光老化皱纹**，容易发生在频繁被太阳晒到的区域。比如面颊、唇上方、颈部。

**第二种是随着年龄增长，在重力作用下，骨骼肌下垂松弛导致的皱纹**，比如法令纹、嘴角纹、泪沟、双下巴、颈纹等。

**第三种是静止没有表情下还看的见的皱纹**，称为**静止性皱纹**。

**第四种是动力性皱纹**，就像您眼角的皱纹，主要是大笑之后才有的，眉中的皱纹，也是在皱眉才有的，这些跟表情相关的皱纹如果一定要解决，是要通过注射肉毒素来解决。

那如果要注射肉毒素，听说只有半年有效，会不会以后就一直都需要注射啊？

笑容的眼角纹，我个人觉得很好看，不一定需要处置，可以对镜子纠正自己笑的程度，每次笑到一定程度就好。

**如果是皱眉纹，还是蛮建议纠正的**

**【Tips】在这里有针对皱眉纹的私人小窍门：**

**当嘴角上扬的时候，就不会出现皱眉的表情啦！**

我自己就是通过这个办法改掉了皱眉的动作，同时也养成了微笑的习惯，眼角会多一些皱纹。

如果靠自己不能纠正，可以局部注射肉毒素，用量少，这个部位注射也相对安全。

虽然肉毒素效力大约4-6个月，但是随着时间，养成没有皱眉动作的习惯，可能半年或者一年之后，就不再需要注射，因为已经习惯没有皱眉肌参与的表情。

那我现在适合什么项目呢？

您现在整体肤质还是很不错的，以保养、早期抗衰为主，所以可以**考虑强脉冲光、非剥脱点阵、水光针**，这些项目，我们之前有详细介绍过。

它们都可以刺激皮肤深层胶原生长，一定程度延缓和逆转老化的速度，让皮肤逐渐长厚，也能解决一些细纹、毛孔等小问题。

**强脉冲光属于比较基础的保养项目，根据不同适应症调节不同参数。**

你可以从强脉冲光开始，整体解决面部问题，之后再根据需要，考虑非剥脱点阵、水光针这些。

罗医生，我看我很多朋友都在做超声刀、热玛吉，还有PRP，听说很有用，都是什么啊？

我现在需要做吗？

他们都是抗衰祛皱的医美手段，只是适用的年龄段不一样。

超声刀最好是在50-55岁之后再开始考虑，而且对于美版超声刀，创伤比较大，不能短期内无限制做。

热玛吉可以在35-40岁以上初老皮肤开始做。

**PRP全称叫做富含血小板的血浆，针对痘坑、祛皱、抗衰不同适应症，适合不同年龄人士。**

可是罗医生，我现在开始做，会不会以后皮肤有依赖性，不做就会皮肤一下子很糟糕，或者老得很快呢？

这也是很多人都问过我的问题。

其实做医美并不是会有依赖性，而是随着对皮肤的关注度提高，对皮肤的观察越发细致，对自己皮肤小瑕疵的容忍度下降。

而做医美的过程，可能会让皮肤逆龄几年，或者延缓衰老几年，但是不做之后，皮肤就会继续自然老化的过程，而不存在突然衰老、反弹的说法。

只是有些常年做医美的人，已经不习惯老化的自然进程而已。

那做完医美之后会不会特别怕晒？

**其实防晒是护肤中最最重要的一步，是每一天都需要完成的功课，而不是只有医美之后才需要严格注意。**

不过很多项目强调治疗前和治疗后的1个月内，尽量不要日光暴晒，是因为暴晒，会使黑色素细胞活跃，在这个时候，色素沉着之类的副作用出现的概率会更高一些。而不是因为做完医美之后，才会怕晒。

那我今天是不是就可以试着做一次强脉冲光了呢？

完全可以的，没有问题！

## 三、总结

听完今天的课程，现在你知道改怎样选择祛皱产品了吗？

根据自己的肤质和年龄选择合适的产品，你才能得到更好的护肤效果哦~

总结下今天的课程内容：

- 根据不同的年龄和肤质选择祛皱护肤品；
- 根据不同的皱纹选择合适的医美治疗手段；
- 防晒是抗衰老的好武器，一定要记得防晒！！

好了，今天的课程就到此，我是罗瑶佳，您的皮肤私人医生，我们下节课再见。

收起描述

## 11条评论

梅妹-Marinna 同理

小曼: 感觉不太能用上，没有想象的好

2018-08-05 00:07:21

张英军???? 都是大众知道的，专业性没宣传的高，缺乏指导性

2018-08-04 23:26:36

Jennifer 罗老师，我爱贴双眼皮贴，现在眼皮松弛搭拉下来了，有办法补救吗？

2018-08-04 23:00:57

小曼 感觉不太能用上，没有想象的好

2018-08-04 21:59:35

苏小梦????????? 我每天早上7.40出门已经涂好防晒霜，想问中午12点下班回家，防晒还有效果吗？

2018-08-04 21:35:24

薇薇 怎么说呢，买过这课就没怎么看过，感觉有点空洞

2018-08-04 21:08:30

要求好品质 你好罗医生，怀孕了还可以用化妆品吗？

2018-08-04 20:31:48

光辉 还有打的频率有讲究吗？那边医生建议我买疗程一般是8000多 四次 一个疗程

2018-08-04 19:37:05

光辉 罗老师，请问一般打脉冲光和水光针的价格是多少啊？我上个星期打了水光是2800，还是国产的脉冲光好像是2400多，是在正规医院打的

2018-08-04 19:35:35

WE ARE YOUNG 第三类抗氧化剂介绍的产品都是针对非敏感皮肤的，罗医生能不能介绍一些适合敏感油性皮肤使用的产品呢？

2018-08-04 11:45:42

回到首页