



近日,作为不老传说“代言人”的林志颖,因推销所谓的美肤胶原蛋白饮品,遭到方舟子“炮轰”和“质疑”。不少医生也都表示,口服胶原蛋白其实并不能美肤。这让爱美的女性有些着急了:要说没有效果,你看人家林志颖的皮肤,看上去至少比实际年龄年轻10岁。林志颖的白嫩年轻,有目共睹,不过话说回来,一个人的皮肤到底是年轻还是老,有没有一个测试标准?既然口服胶原蛋白不能美肤,那还有没有其他办法能有效保养皮肤?

现代快报记者 郝多



皮肤也有岁数 但为啥测不出来

皮肤的“年龄”

皮肤有“年龄”,但无法用数字表示 林志颖和郭德纲主要区别在“基因”

“皮肤是有年纪的,但不是用岁数去定义。”南京市中大医院皮肤科主任王飞介绍,皮肤的“年纪”主要和以下几个因素相关:含水量、光滑程度、是否有色斑、是否有皱纹、弹性怎样、毛孔粗大程度。

王飞说,一般我们不会用年纪来衡量皮肤,医学上主要使用“光老化”这个词,“随着年龄的增长,每个人的皮肤都会光老化,而且是不可逆的。”

为什么皮肤有年龄,却又无法用数字来表示?“不仅是中国,全世界都没有一个统一、客观的标准,说20岁的皮肤应该怎样,30岁的皮肤应该怎样。”王飞说,道理非常简单,人和人之间的差异太大,“就拿林志颖和郭德纲来说,为什么同样的岁数看上去差距这么大,最核心的原因就是基因,可能林志颖的基因就是衰老得慢。”王飞说,另外林志颖生长在中国台

湾,郭德纲生长在中国北方,水土、饮食习惯不同也是造成差异的重要因素,当然,每个人对自己皮肤的保养程度也是考虑因素,“林志颖是娃娃脸,郭德纲偏胖,这也会造成视觉上年轻和年老的差异感。”

另外,人们在脑海里也会形成一个大概的“标准”,觉得50岁的人该是什么样、60岁的人该是什么样,所以在现实生活中,有的人看上去“显老”,有的人则“显年轻”。

“肤龄”可以测试,但没有参考范围 你只能自己和自己“玩”

皮肤既然有年纪,就可以去测量。

王飞介绍,目前有几种设备是可以测出皮肤的“年纪”的。一个是VISA皮肤分析仪,据介绍,这个皮肤分析仪可以数量化评估皮肤健康程度,主要通过面部成像分析和肌肤分析对比,“镜头一照,就可以将色斑、光泽度、毛孔都呈现出来,然后通过软件进行对比。”

那含水量和弹性这些怎么测定呢?别着急,还有另外的仪器。王飞介绍,另一款皮肤分析系统有皮肤水分测试和皮肤弹性测试,“只需要换一个探头就可以了。”

不过,王飞介绍,从根本上来讲,是美容机电设备,“认可度一

般,只不过行业内没有其他更加权威的仪器,所以大家一般也就参考这些数据。”那不是美容院就有这些设备?王飞说,这些设备都比较昂贵,尤其是VISA皮肤分析仪,美国版的价格大概是15万,“如果国内的美容院用的是山寨版的,那很可能数据会不准确。”

另外,即使测出了数据,可能你也有些茫然,“含水量是多少,看了之后你并没有一个直观的感受,到底是好还是不好,是年轻还是衰老,唯一能做的就是和自己之前的数据进行对比。”王飞笑说,这不像尿检、血检,都有一个标准范围供你参考,一看就明白了,“很多人兴奋地去做了肤龄测试,但拿到结果后还是一头雾水。”



VISA皮肤分析仪

全身皮肤大PK

脸部皮肤暴露在外,相对衰老最快 胸部皮肤“深藏不露”,相对柔嫩光滑



很多人都希望拥有一张年轻白嫩的脸

皮肤是人体最大的器官,主要承担着保护身体、排汗、感觉冷热和压力的功能。皮肤覆盖全身,它使体内各种组织和器官免受物理性、机械性、化学性和病原微生物的侵袭。

作为人体和外界“打交道”的第一道门槛,皮肤除了肩负重任外,还有“门面”的“头衔”,因此皮肤的好坏,是很多人,尤其是女性关注的重点,近年来,随着生活水平的提高,越来越多的年轻女性不仅关注脸上的皮肤,手部、脚部也是她们关心的重点。

王飞介绍,从原理上来说,全身上下皮肤是同步衰老的,不存在谁快谁慢的问题。不过,脸部

肌肤因为长期暴露,很多人因为工作的关系还会风吹日晒,所以脸部受外界因素干扰最厉害,相对衰老得快一些,“不过如果注重保养的话,不会太明显。”

和天天暴露在外的脸部相比,胸部的皮肤则是“被保护”得最好的一块,因此也成了“相对衰老最慢的皮肤”。

那么其他皮肤都怎样呢?王飞说,背部皮肤照光的次数比较多,脚部皮肤反复摩擦,腿部皮肤夏天暴露较多。另外,因为处于四肢末端,温度也会波动,有些女性也不注意腿部的保暖,而臀部的皮肤由于经常摩擦、压迫,所以都不如“胸部的皮肤”来得光滑柔嫩。

皮肤衰老的信号

色斑、皱纹、弹性变差……

什么时候皮肤开始走下坡路了?你可以注意以下这些信号。如果你对照后发现,自己全中,那也不要担心,虽然每个人的情况不同,但大多数人30岁之后就容易出现以下症状了。

- 1 色斑增多。色斑主要分为黑白红三种。“黑的主要是老年斑,发生的原理就是黑色素沉着,皮肤内的巨噬细胞不能把体内黑色素细胞带走。白色其实也就是老年性白点,是局部黑色素细胞凋亡造成的。另外还有一种红斑,是毛细血管扩张增生造成的,也可以说是小的血管瘤。”
- 2 弹性变差,没有光泽,“皮肤不会像婴儿那样透亮。”
- 3 眶周皱纹。眼眶周围是最先长出皱纹的地方,另外颈部也比较容易出现皱纹。
- 4 皮肤干燥。原理是皮脂腺萎缩。

胶原蛋白是什么

胶原蛋白其实就是蛋白质的一种,约占人体蛋白质的25%—33%,它遍及全身各个组织器官。其主要功能是维持皮肤和组织器官的形态和结构,也是修复各损伤组织的重要原料物质。胶原蛋白主要是由甘氨酸、脯氨酸和羟脯氨酸等组成,广泛存在于一般蛋白质性食物中,但大家熟悉的猪蹄、鱼皮中,胶原蛋白的含量更加丰富。

口服胶原蛋白为什么难以吸收

胶原蛋白到底能不能美容抗衰,长久以来一直是女性们津津乐道的话题。

“首先,肯定没有商家吹嘘的那么玄乎。”江苏省营养学会公共营养师培训办公室主任颜晓东说,胶原蛋白被吃进人体后,大多数以氨基酸的形式被吸收,只有很少一部分可能会以活性肽的形式被吸收。简单地说,几个或者十几个氨基酸组成的特殊结构就是活性肽,不同的肽结构不一样,分子量也不一样,而如果组成了“美容肽”,那么确实有可能起到美容的功效。

也正因为这个原理,颜晓东认为,如果有这样一个产品,可以用生物的方法分解提炼“美容肽”,那么从原理上来说,可能是有一定抗衰老的功效,“不过目前还没有这样成熟的产品。”

即便可以提炼“美容肽”,人体能不能“利用”起来,又是另外一回事。“主要是在肝脏合成,这个要看每个人的合成能力。”颜晓东说,如果到了一定年纪,即使吃再多的胶原蛋白,也无法合成胶原蛋白,而且还会增加肾脏的负担。另外,能不能组装成自己的胶原蛋白还受到基因控制。

外敷胶原蛋白,效果挺不错

王飞介绍,虽然口服胶原蛋白效果几乎为零,但不得不承认,外涂胶原蛋白还是有效果的。王飞向记者展示了医院皮肤科常用的一款胶原面膜,主要成分一栏写明是“胶原原液”,王飞介绍,这是I型胶原,胶原蛋白中最好的一种。“这种面膜在临

床上主要用于炎症较轻的痤疮、痤疮愈后早期色素沉着。”王飞说,对于减轻激光、光子治疗术留下的疤痕也有辅助疗效。

王飞介绍,如果要想使用胶原蛋白,最好的方式还是使用胶原面膜,胶原蛋白含有一定的营养成分,能够促进细胞生长。

皮肤护理,防晒保湿最重要

商场里,各种护肤品琳琅满目,那到底哪些护肤品能起到护肤的作用呢?王飞说,一般保湿的护肤品会含有以下成分:尿素、硅油、尿囊素。美白的护

肤品含有熊果、曲酸壬二酸、氨甲环酸,去皱纹的则含有透明质酸。

王飞认为,要想护肤,最重要的还是要注意防晒和保湿。