

乍暖还寒,对于大多数女人们来说,最头痛的皮肤问题就是敏感!长痘痘可以清理,干燥可以保湿,但是一旦皮肤敏感,就完全束手无策了。记者采访了解到,除了体质、压力、换季等因素,使用刺激性较大的护肤品是引发敏感性肌肤的重要原因。不过大多数女性表示,自己几乎从来不会关注护肤品成分,往往只注重产品的功效。  
现代快报记者 王苏颖 彭莉

## 又逢过敏高发季 可80%皮肤过敏源于—— 敏感的心

### 女性消费者: 成分想看却看不懂

27岁的小卉是位美容达人,她告诉记者,虽然每次购买护肤品、化妆品,都会浏览成分说明,但并不是这些成分她都看得懂,她只会特别留意有没有容易引起过敏的酒精、香精等关键词。

不过大多数女性表示,自己几乎从来不会关注说明书上的成分,毕竟一大串密密麻麻的成分名字,想看也看不懂。

### 化妆品配方师: 教你看懂“天书”配方

刘建峰,从事品牌化妆品配方研发工作14年,主要研究配方温和性和敏感肌肤护理。据他介绍,每个护肤品配方如果进行拆分,都大致由几个模块组成,水(一般是所有成分中含量最大的),保湿剂(如多元醇类保湿剂,甘油等),油脂(比如各种植物油和各种化学合成的油脂,例如棕榈酸异丙酯等),乳化剂(如硬脂酸单甘油酯等),增稠剂(如汉生胶,淀粉),防腐剂(如羟苯甲酯,苯氧乙醇等),香精(在成分表中一般都在最后),色素(看到以CI开头的成分就是色素),功能性活性物(添加量在配方中比重不大,是配方的关键成分)。

一般来讲,纯天然成分越多,产品就会相对温和一些,对皮肤的刺激性要小一些。如果自己本身是敏感肌肤,就要有意避免接触一些成分:1. 羟苯甲酯及其同类防腐剂,有一定的皮肤刺激性和累积危害;2. 像水杨酸这类的果酸成分,会刺激皮肤加快新陈代谢,从而改善肤色,但对于敏感性皮肤却是危害极大的;3. 干性和敏感性肌肤要特别注意不要使用含有酒精或者含有月桂酸、肉豆蔻酸、棕榈酸、硬脂酸的碱性洁面产品;4. 尽量选用不含香精和色素的产品;5. 尽量避免使用含有咪唑烷基脲等含有甲醛释放体的防腐剂。

### 皮肤科医生: 自认敏感皮肤,心理作用居多

记者走访新街口数十家护肤品专柜及部分美容院,发现八成以上品牌护肤品有适宜敏感皮肤使用的产品,它们都有不错的销量。“不少人进店就声称是敏感皮肤,好像这样会显得她们的皮肤特别娇嫩。但实际上真正会对我们产品敏感的人微乎其微,开店以来几乎没有碰到过。”某品牌销售人员告诉记者。

自认敏感皮肤的女性远多于实际真正出现敏感症状的人群。在美国,某化妆品公司市调部门所做的研究显示,七成七的女性认为自己属于敏感皮肤。然而,《纽约时报》的一项报道称,只有2%的美国妇女会真正出现临床上的“敏感性皮肤症候群”。

宝洁公司曾对中国的敏感皮肤进行了评估,发现敏感皮肤患病率显著低于欧美国家。他们认为,在欧美针对敏感皮肤的较有攻击性的产品广告相对较多,因此更多女性将自己的皮肤定义为敏感皮肤。随着更多针对敏感皮肤的产品广告投入中国市场,未来将会有更多中国人认定自己是敏感皮肤。

为了满足越来越多自认是敏感皮肤的顾客,市面上出现许多针对敏感皮肤的护肤品。“大部分的敏感性肌肤产品其实都是用来安抚消费者情绪的,起到一种安慰剂的作用。”江苏省人民医院皮肤科副主任医师苏忠兰认为。

某药妆品牌的销售员告诉记者,为了追求心理上的安全感,许多不过敏的人也会选择购买针对敏感皮肤研发的产品。

### 另类说法:

#### 容易动感情的人拥有更敏感皮肤

众所周知,春季是最易皮肤敏感的时节。然而很少有人知道,春季也是心理疾病的高发季节,每年3-5月的发病率接近全年的一半。记者采访了南京市数名皮肤科和心理科专家,他们表示,外部环境变化可以诱发皮肤和心理的一系列变化,而皮肤和心理两者间的相互作用还需进一步研究,现在可知的是焦虑情绪可以引发神经性皮炎。在国外,哈佛大学医学院心理学临床教授Ted Grossbart则认为,任何情绪问题(尤其是那些不能立刻解决的),都可能导致皮肤问题,比如脸红、过敏,甚至是皮疹等。

一项非临床的经验性研究表明,生活中重大压力事件与皮肤敏感症发增加有关。很多人都有过这样的经历:压力过大时,就容易长粉刺、痘痘。原来,当我们感到压力时,身体会释放一类叫做“皮质醇”(Cortisol)的激素来对压力作出有效反应。当皮质醇水平增加时,皮脂腺会分泌更多的油脂,同时也会让皮肤变得更加敏感。这样,粉刺也就会找上门来啦!另外,压力除了会让皮肤“出油”外,还会让现存的皮肤问题更加严重,如牛皮癣、酒糟鼻等等。同时,随着生活压力增大,我们护理皮肤的时间也会相应减少,而皮肤不好会让我们心理压力更大,如此循环反复,皮肤问题越来越严重。

皮肤是一个表达愤怒、胆怯、焦虑的情绪器官,所有情绪的起伏变化在我们的皮肤上均能一一体现。皮肤科医生、精神病专家和神经学家丹尼爱拉一语道破天机:“80%的皮肤病有心理根源。容易动感情的人通常也拥有更为敏感的皮肤,因为皮肤和大脑、神经系统有着密切的关系,从胚胎时期起就建立起密切联系。皮肤的每一个细胞都受大脑支配。”心理学家还指出,因为感情变化而引起的皮肤敏感可以在抗抑郁的药物帮助下自愈。