

10 個化妝品公司不會告訴你的秘密

作者介紹: 寶拉 · 培岡 (Paula Begoun)

全球知名暢銷美容書作家，以化妝品達人的身分定期接受電視、報紙、雜誌、電台等媒體記者與製作人的專訪。

著作: 《寶拉精選最棒的 1000 種必買化妝品》、《美麗聖經》、《最敢說的化妝品評鑑報告》、《藍色眼影應該被禁止》等書，著作熱銷 280 萬冊以上，被人稱為「全球美容化妝品警察」

1. 乾性肌膚 ≠ 皺紋多，「防曬」才是防皺關鍵!!!

「你的皮膚太乾了，應該要多喝水」、「你的皮膚是乾性的，所以會有很多皺紋」這兩種說法在專櫃或保養品推薦小姐口中，並不難聽到，甚至很多人對於自己膚質情況也都是這麼解讀。

但實際上呢? 乾性肌膚的含水量和中性或油性肌膚的含水量其實沒什麼差別，皮膚乾燥是因為細胞間質(存在於皮膚細胞內，守護細胞內完整平滑及健康的物質)受到損傷，而粗糙，不平滑且脫皮的細胞表面會更容易讓水分喪失，因此，皮膚乾燥是因為細胞受損，而不是水喝得不夠多。

想要預防皮膚乾燥，最好避免皮膚保護層受到損傷，減少日曬，降低使用刺激性的物品(如酒精)的機率。除非皮膚的保護層機制很完善，幫皮膚補充水分才有意義。

寶拉認為，乾性肌膚與皺紋毫無關係，皺紋是因為日曬或內在因素(如基因改變、肌肉運動、雌激素流失或脂肪減少)而導致，而日曬才是最大元兇。

2.沒必要買眼霜，那只是「很貴的乳液」！！！！

寶拉認為，沒有任何研究可以證明眼周部分所需要的保養品成分，和臉部、頸部，有何不同，既然都一樣，何必買眼霜，容量少了一半，價格又貴。

有人說，眼周肌膚比較細緻，不能使用具刺激成分的乳液，但是這樣的標準豈不是自相矛盾，擦臉和頸部肌膚的乳液，也不該有任何會具刺激性的成分才對。

3.廣口瓶、透明罐的美妝產品最好別用！

市售許多美妝產品，都會在包裝上花盡心思，但寶拉要特別提醒消費者，要對「廣口瓶」的產品敬而遠之，因為許多護膚產品的內含頂級成分，如細胞溝通因子、抗 氧化物、植物萃取物、肌膚結構相同物質等，接觸到空氣後容易不穩定或變質，有效美妝品反而會變成無效甚至有害；透明罐的問題，則是在於陽光曝曬後易使成分變質。

即使有些廣口瓶會附勺子，也不建議使用，因為仍會接觸空氣，勺子使用後通常也不會消毒，易滋生細菌。至於塑膠瓶好還是玻璃罐好？寶拉認為沒差，最好選擇密封包裝，減少任何空氣接觸的美妝保養產品。

4.「買整組才有效」，這是推銷話術！！！！

「你買這罐一定要搭配這組產品，效果才會加倍！」專櫃小姐常用這樣的說法遊說消費者，你一定不陌生，但這是事實嗎？寶拉認為，這是推銷話術，沒有任何證據可證明整組使用效果比較好，買整組就像在同攤位買魚一樣，如果這攤位的魚有輻射汙染，累積服射物質相對越多，且買整組易用不完而過期，倒不如精挑細選，在不同品牌買適合的產品，較能分散風險。

5.保濕品含水量越高越好，錯！皮膚反而會越乾燥。

保濕品通常標榜含水量高，但這卻不是正確的觀念。寶拉說，水分太多只會讓乾燥的皮膚變得更糟糕，因為水會破壞脂肪(保護皮膚表面的物質)，對皮膚的傷害就像 是使用強力清潔劑洗臉一樣，讓肌膚越來越乾燥。同樣地，長時間讓肌膚泡在水裡，如洗澡太久，也會讓皮膚變的乾巴巴的。

6.不防水睫毛膏大勝防水睫毛膏。

除非要去游泳或出席「哭很大」的場合，不然寶拉建議使用「不防水睫毛膏」。因為，很多睫毛脫落問題的發生，在於防水睫毛膏的卸除不易，在加上卸除方式錯誤，如過於用力，反而導致睫毛脫落。同時，寶拉說：「因為配方緣故，不防水睫毛膏在濃密度和增長效果上，還遠勝於防水睫毛膏！」

7.磨砂可以去角質，錯！那只是在拉扯皮膚。

提到去角質，大部分人的使用方式就是用磨砂膏狂搓猛揉，但寶拉說，磨砂膏的作用僅限於皮膚表面而已，且有可能會傷害肌膚，磨砂膏的效果和毛巾沾洗面乳效果差不多。如果真的想要去角質，應該要使用果酸或水楊酸的產品。

8.大部分的藥用護唇膏其實只會刺激嘴唇。

「藥用護唇膏」相當吸引人，但是實際上，「藥用」沒有實際的藥效定義。寶拉認為，通成宣稱有藥用成效的護唇膏，多半是含有樟腦、薄荷醇、薄荷精油、尤加利精油等成分，易刺激皮膚，使嘴唇灼熱，無助於治療乾裂的嘴唇。

9.「抗痘洗面乳」並沒有太大的效果。

寶拉認為，根本沒有所謂的「抗痘成分」，也不認為有效果，因抗痘產品含強力的表面活性劑及磨砂顆粒，對皮膚而言都太過於刺激。青春痘大多在肌膚深層，抗痘洗面乳的效果只能暫時接觸臉部肌膚，水一沖掉就沒有了，效果遠不及能有時間深入皮膚的乳液。

10. 知道你買的保養品有什麼成分嗎？

人們最大的問題，在於根本不知道所買的美妝保養品的成分為何？究竟有無酒精、薄荷、樟腦、尤加利精油等刺激皮膚的成分？名列在成分欄第一個項目的英文究竟為何？(通常列在第一個是濃度最高者)光聽專櫃人員的話也不見得準，現在，可以拿起你的保養品，在寶拉整理的成分表格中查詢。(www.paulaschoice.com.tw → 知識充電站 → 化妝品成分)