

2015 我們辟過的謠

美容篇

■ 謠言曝光台



一則微信傳得火熱,呼喚大家不要再用果疏做面膜,指出果疏含有農藥殘留,敷臉可能“毀容”。專家表示農藥殘留主要是殘留在水果表皮,清洗基本上可以去除,果肉中的農藥即使有也不足為慮。



很多人都信奉“純植物”的化妝品,認為這種產品無添加成分、無刺激,是絕對安全的。然而,市面上根本沒有百分之百純植物的化妝品,也不是所有的純植物提取物都對人體無害。



近年來,激光祛斑逐漸流行,許多美容院宣稱激光治療是最有效的祛斑方法。然而,每一種技術都有自身的局限性,不可能全部完美。激光祛斑也不是適合每個人的。



一款叫做美白丸的產品,被許多愛美女性追捧。然而,目前並沒有足夠的實驗證明美白丸對人體有效,一些本身黑色素合成能力很低的人,就不適合服美白丸。



口服膠原蛋白這兩年賣得很火,號稱可以“保溼、緊緻、改善膚質、延緩衰老”。在專家眼裡,膠原蛋白的營養價值還不如雞蛋和牛奶,口服膠原蛋白美容、延緩衰老的說法都是商家炒作出的。

很多愛美的女士為了美白護膚、快速祛斑,不惜一擲千金求“一白”,可是事與願違的是美容不當反而導致重金屬中毒。專家指出,目前美容市場門檻低,技術參差不齊,競爭混亂。激素美容、重金屬超標、“掛羊頭賣狗肉”……美容行業三宗罪“步步惊心”。

■ 年終專稿④

果蔬敷臉是不是美容良方?

謠言來了

果蔬敷臉,一直被網上传為美容良方,不少電視劇里的女主角在下班後躺在床上擱着黃瓜切片。不過,最近有一則微信傳得火熱,呼喚大家不要再用果蔬做面膜,指出果疏敷臉不僅不能美容,還可能“毀容”。該文提出,果疏一旦切開,營養物質氧化的速度比皮膚吸收的速度還快,會加劇皮膚色素沉澱;而且,果疏內還有農藥殘留;更由於皮膚只能吸收一定大小的分子顆粒,因此皮膚其實吸收不了果疏傳遞的“營養”。

專家來辟謠

“果疏中有各種各樣的成分,一般的蔬菜水果中倒不會有毒素。但有一些成分雖然不是毒素,也可能帶來過敏或者其他不良反應。”美國普度大學農業與生物系食品工程專業博士、科博作家云無心告訴科技日報記者,一些水果中含有蛋白酶,確實可能造成皮膚瘙癢;而被許多商家追捧的“水果果酸”,可能對保護皮膚有一定幫助,但也會增加皮膚光敏性,使其更容易被紫外線損傷。

不過,對果疏敷臉的指責也有些誇張的成分。云無心指出,現在用的農藥都是低毒的,即使水果中有農藥殘留也主要是殘留在水果表皮,只要用清水充分清洗,基本上可以除去大部分,果肉中的農藥即使有也不足為慮。至於水果氧化變色的問題,本身和皮膚關係不大。這是因為一些果疏中含有多酚氧化酶,在水果蔬菜中和多酚化合物原本是分開存在的,一旦被切開,多酚氧化酶就被釋放出來,把多酚化合物氧化聚合成色素。多酚只是蔬菜水果“營養成分”的一部分,它們也並不是通常認為的護膚品的功效成分。

至於果疏的“功效成分”,在商家的宣傳里指的是維生素C等抗氧化成分和果酸。“果酸是一個氫氧基團的有機酸,有多種不同的分子,有的分子很小,能夠穿透皮膚表層到達真皮層,但有的分子比較大,穿透效率就很低。”需要注意的是,“這些成分”具有护肤或者延緩皮膚衰老的作用“主要是化妝品行業在宣傳。監管機構對化妝品成分的功能要求不像藥品或者食品那樣嚴格,也就是說這些功能並沒有經過嚴格深入的科學驗證。”云無心強調。

東田麗格医疗美容診所皮膚美容中心主任趙媽提醒說,要達到真正的護膚效果,至少要在皮膚的“真皮層”做文章。而且,皮膚無法吸收分子量很大的物質,而水分中的分子量恰恰非常大,絕大多數也無法突破表皮角質層。如果說,用水果切片做面膜之後,感覺到“水潤”,是一種暫時的假象,“該干還是干”。

復旦大學皮膚學博士、有多年護膚品研究與測評經驗的譚慶梅也直言,不建議用果疏敷臉,因為果疏內含的營養物質並不像大家想象的那么神奇。常常被敷在臉上的黃瓜,確實含有能美白嫩膚的維生素E和C,但每100g黃瓜只含0.98mg維生素E,含9mg維生素C,兩者都遠低於有效濃度,且不可能被皮膚全部吸收,“因此其美白嫩膚功效基本可以忽略”。而且,皮膚難以吸收水溶性物質,維生素C也屬於水溶性維生素,較難被皮膚吸收,“所以市面上賣的維

生素C精華濃度普遍比較高,有的甚至能達到20%以上”。反觀水果,數據就沒有那么好。譚慶梅介紹說,即使是果疏中維生素C含量最高的刺梨,其維生素C濃度也僅為2.585%左右,大部分的水果維生素C濃度不到0.1%。再加上這些維生素C藏在固態物質中,進一步增加了皮膚的吸收難度。因此,用果疏敷臉,能進入皮膚的維生素C極其微量,可以忽略不計。

“純植物”成分的護膚品靠譜嗎?

謠言來了

現在市面上號稱“純植物”的護膚品越來越多,很多人都信奉“純植物”的化妝品,認為這種產品無添加成分、無刺激,對肌膚有利無弊,是絕對安全的。

除了大打“純植物”牌,一些高端的護膚品牌也紛紛推出自己的各種植物添加產品,而這些產品的宣傳中則主要切中其添加的植物萃取精華作為賣點。一些護膚品添加的植物成分非常珍貴難得,如紅景天、天山雪蓮、聖母百合等,給人感覺非常高端;而另一些化妝品大牌產品添加的植物雖然並不難得,如紅石榴、竹筴水等植物萃取精華,但也不妨礙其售價高昂,並成為其品牌的主打產品。

專家來辟謠

北京日化協會法規信息部主任陶麗莉告訴科技日報記者,在國內,化妝品宣稱不能有“純植物”“純天然”等絕對化的詞語,首先就不能這麼宣傳。這種稱謂只是商家利用消費者的心理而設計的一種促銷手段。

她介紹說:“有些化妝品中含有從植物中提取的成分,就宣稱成‘純植物’,但一般化妝品肯定還會有其他成分,比如要有防腐劑、香精香料等。可以說,市面上根本沒有百分之百純植物的化妝品。所謂的純植物化妝品,最多是含有植物萃取成分,而且添加的成分也可能很少。”

中國消費者協會和中國香料香精化妝品工業協會於2011年聯合發布的《美白類美容護膚產品消費指引》顯示,化妝品由多種成分配置而成,其中包括多種化學成分,只用純天然植物提取物是無法製成護膚品的。中國香料香精化妝品工業協會秘書長張京原表示,商家對護膚品成分的“純天然”表述很不科學,這只是其宣傳產品的一個噱頭。“事實上,不是所有的純植物提取物都對人體無害,有些提取物若經過加工,反而會對人體造成傷害。”

“有專家指出,化妝品中功效性原料可能有80%為宣稱性的,15%-20%左右是具有功效的,只有5%是起到核心作用的。”陶麗莉解釋道,“具體產品不同會有差別,但有些宣傳添加珍貴植物成分的產品,可能只是概念性的添加,也就是說只添加了一點點,而這些極少的成分添加到護膚品里,再塗抹到消費者的臉上,具體能起到多大的效果,確實也不好說。”

一般情況下,化學合成的成分可能效果更強一些,植物提取的成分可能會更溫和些。但是不能絕對的說哪個就好,哪個就不好。人需要根據自己的肌膚狀況來選擇適合自己的產品,每個人的皮膚都不一樣,皮膚的狀態,在不同的季節不同的時間或不同的心下,都會不一樣,自己用著舒適就好。

一位長期從事美容護理的人士告訴記者,現在因為使用化妝品不當造成過敏的女性朋友太多,“純植

物”護膚品並不是萬能的,關鍵是在購買之前諮詢其成分,了解自己是一種什麼樣的膚質。在買一款新的化妝品之前,可以在耳後做個自我試驗,不要盲目跟風,要理性消費。同時建議,若是習慣了某種化妝品,就不要輕易地接觸另一種新的化妝品。

其實,肌膚護理不僅是塗抹護膚品那么简单,更需要“以內養外”的全身調理。陶麗莉認為:“皮膚是人類最大的器官,因為暴露在外,所以很容易被觀察到。皮膚的狀態與人的身體狀態、心情等息息相關。所以護理肌膚並不是簡單的塗抹護膚品就可以,而應該內調外養。”

激光是最有效的祛斑方法嗎?

謠言來了

近年來,激光祛斑逐漸流行,不少白領女性特地飛到韓國、香港等地進行激光祛斑,覺得激光能夠快速有效地祛除斑點,也沒什麼副作用。而國內一些美容院也紛紛開始了激光祛斑等業務,宣稱激光治療是最有效的祛斑方法。

專家來辟謠

清華大學第一附屬醫院皮膚科主任王昕教授向科技日報記者介紹說:“激光是最近五到十年新發展的技术,在這個技術興起之前,很多問題很難解決,比如太田痣、鮮紅斑痣,以前沒有特別好的辦法來解決。現在的激光治療確實效果比較好,有部分病人使用激光後,愈合時不會出現癢感。”

“激光能解決不同類型的疾病,需要採取不同種的激光。由於激光是單色性的,一個波長的激光對某一類顏色特別敏感,能夠把這一類顏色都去清除。所以,選擇不同種的治療是非常細緻的,技術性很高的工作。如果治療得當,是可以獲得非常好的效果的。”

然而,王昕也坦言,每一種技術都有自身的局限性,不可能全部完美。有些疾病或特別敏感的人群就不適合做激光治療。有些色斑用別的法子能很好地解決,用激光未必能取得良好效果。所以,還是要根據每種色斑的不同情況來選擇不同的治療方式。

江蘇省人民醫院皮膚科在門診時曾經接到一個病例,這位陳女士在美容院進行激光祛斑治療。一次激光好像讓色斑消失了,但其他位置又冒出來。於是又用了好幾次激光,可皮膚的狀態卻是越來越差,到了“花臉”的地步。

中國醫學科學院皮膚病研究所門診部主任張國毅告訴科技日報記者:“反復進行激光刺激後,有些人的肌膚會受到損傷,色素細胞被損傷後,以後就不容易產生色素,可能會產生繼發性的白斑,也就是繼發性的白癜風。體現到皮膚表面,就是白一塊黑一塊的。這個在激光祛斑的臨床應用中,也出現過這種情況,激光祛斑不是適合每個人的。”

作為一名資深的皮膚科醫生,王昕對現在大大小小的美容院都開展激光美容業務非常擔憂。“很多美容院并不了解激光祛除色斑的原理,使用次數隨意,激光強度也掌握得不好。國家明確規定不允許沒有醫療美容資質的單位去做醫療美容項目,不是專業人員不能做這種治療性的項目。正規的醫院都會在治療之前進行激光能量和最小紅斑量測試等評估,而美容院的非專業人員或許連什麼是最小紅斑

量都不知道。”不少白領女性遠赴重洋進行激光祛斑,王昕認為並非必要。他說:“我們國家的技術目前與國際同步的,一點都不比別的国家差,有些人特地遠赴國外去做激光治療是比较盲目的。因為激光治療也需要一個過程,需要進行多次治療。而且,如果出了問題,國內能及時補救處理,還有可能控制發展。此外,到國外去做這種治療,還存在維權方面的問題,也不知道人家到底有沒有資質。”

針對激光治療後再次長出的斑,王昕認為這完全是只治標不治本的结果。“激光只能解決當時的問題,並不能解決引起色斑生長的病因,如果病因仍然存在,做了激光祛斑後一段時間,還是會再長出來。所以治療應該做綜合的治療,解決內因才是治本。”

美白丸到底能不能美白?

謠言來了

擁有白暫、細膩的皮膚是許多愛美女士的梦想,如今一款叫做美白丸的產品,被許多网友追捧。多數美白丸產品均標註其主要成分為L-半胱氨酸、維生素C、維生素E等。有的美白丸產品把“L-半胱氨酸”稱為美白氨基酸,說它“是人體自身存在的元素,能啟動人體自身的自來修復力,抑制黑色素生成、促進黑色素代謝,令肌膚徹底亮白。”

美白丸作用方式為口服,作用部位突破了人體表面,已經超出了化妝品範疇。這些化妝品美白劑成分經口服入體內,是不是一樣有效呢?有人抱著“死馬當活馬醫”的態度跃跃欲試,也有人猶豫不決,對吃進肚子就能美白的東西表示懷疑。

專家來辟謠

黑色素是人身體內部固有的一種物質,其量的多少及分布決定著膚色的深淺。“酪氨酸酶是皮膚黑色素生物合成的關鍵酶,決定黑色素合成的速率。”廈門大學生命科學學院楊美華等人在《L-半胱氨酸作為化妝品美白添加劑的作用机理》論文中寫道,“當前美容產品的主要添加劑如抗坏血酸(即維生素C)等,都是通過抑制酪氨酸酶的活性,抑制黑色素的生成,達到美白效果。”

“維生素C能夠破壞黑色素的結構,同時具有清除自由基和抗氧化的作用,是國際上公認的化妝品美白劑。但是還原後的黑色素可能再次被氧化,所以長期保持足夠的維生素C濃度才有效。”北京日化協會法規信息部主任陶麗莉說,“維生素C、維生素E可減少紫外線、氧自由基等對黑色素形成生理過程的負面影響,從而起到美白肌膚的效果。”

楊美華等人專門對L-半胱氨酸對酪氨酸酶和鼠B16黑色素瘤細胞粗提的酪氨酸酶的抑制效應進行了實驗研究。結果表明,L-半胱氨酸對兩種來源的酪氨酸酶有較強的抑制作用,為L-半胱氨酸作為美白添加劑提供了依據。网友流萤在《用科學的態度分析美白丸》一文中提出質疑,他認為,楊美華等人的“這篇文獻僅僅是對L-半胱氨酸用作化妝品美白添加劑的可能性進行了研究,也只在小鼠上進行了實驗證明可行性。在人體上是不是一樣有效呢?有沒有足夠的實驗證明有效呢?”

“欲速則不達,在黑色素形成後,如果使用激烈的方法去改變,往往事與願違。”清華大學第一附屬醫院皮膚病科主任王昕說,“造成色素脫失、色素增加的原因很複雜,用一種東西解決所有問題,這個事不科學。”美白丸含有較多的維生素C,一些本身黑色素合成能力就很低的人,不適合服美白丸。

皮膚變黑的原因有日照照射程度的差異、皮膚結構上的差異、生活環境等,某些食物也是皮膚變黑的禍根,如富含銅、鐵、鋅等金屬的食物易使人的皮膚變黑。有些藥物如氯喹,一些疾病如營養不良性肝病、體內氧化與抗氧化平衡失調、內分泌失調、微生態失調、代謝紊亂、機體微量元素含量異常等也會使皮膚變黑。此外,年齡增長也會導致人體的膚色變化。隨著年齡的增長,皮膚顏色會逐漸加深,並失去光澤。

“因此要根據不同原因對症調理與治療。造成皮膚暗啞、變黑的原因有很多,包括日光的照射、人體自身代謝失調、一些疾病引發等等。晒黑可以使用防紫外線照射的藥品或化妝品;一些因疾病引發色素沉著要針對病因進行醫學上的治療,如使用一些酪氨酸酶抑制劑,阻止酪氨酸酶的過度生成。另外,在有些情況下使用激光也是改變色素沉著的一種辦法。”王昕指出。

陶麗莉提醒愛美人士,對美白不必過於執著。“黑色素是機體在接觸紫外線較多的情況下產生的保護皮膚的一種物質,可以吸收紫外線,防止皮膚晒傷,減少炎症及一些皮膚病。”陶麗莉說。

本報記者 管晶晶整理



扫一扫 歡迎關注科技改變生活公眾账号