

2015 我們辟過的謠

美容篇

■ 谣言曝光台



一则微信传得火热,呼吁大家不要再用果蔬做面膜,指出果蔬含有农药残留,敷脸可能“毁容”。专家表示农药残留主要是残留在水果表皮,清洗基本上可以去除,果肉中的农药即使有也不足为虑。



很多人都信奉“纯植物”的化妆品,认为这种产品无添加成分、无刺激,是绝对安全的。然而,市面上根本没有百分之百纯植物的化妆品,也不是所有的纯植物提取物都对人体无害。



近年来,激光祛斑逐渐流行,许多美容院宣称激光治疗是最有效的祛斑方法。然而,每一种技术都有自身的局限性,不可能全部完美。激光祛斑也不是适合每个人的。



一款叫做美白丸的产品,被许多爱美女性追捧。然而,目前并没有足够的实验证明美白丸对人体有效,一些本身黑色素合成能力很低的人,就不适合服美白丸。



口服胶原蛋白这两年卖得很火,号称可以“保湿、紧致、改善肤质、延缓衰老”。在专家眼里,胶原蛋白的营养价值还不如鸡蛋和牛奶,口服胶原蛋白美容、延缓衰老的说法都是商家炒作出来的。

很多爱美的女士为了美白护肤、快速祛斑,不惜一掷千金求“一白”,可是事与愿违的是美容不当反而导致重金属中毒。专家指出,目前美容市场门槛低,技术参差不齐,竞争混乱。激素美容、重金属超标、“挂羊头卖狗肉”……美容行业三宗罪“步步惊心”。

■ 年终专稿④

果蔬敷脸是不是美容良方?

谣言来了

果蔬敷脸,一直被网上传为美容良方,不少电视剧里的女主角在下班后躺在床上捣鼓着黄瓜切片。不过,最近有一则微信传得火热,呼吁大家不要再用果蔬做面膜,指出果蔬敷脸不仅不能美容,还可能“毁容”。该文提出,果蔬一旦切开,营养物质氧化的速度比皮肤吸收的速度还快,会加剧皮肤色素沉淀;而且,果蔬内还有农药残留;更由于皮肤只能吸收一定大小的分子颗粒,因此皮肤其实吸收不了果蔬传递的“营养”。

专家来辟谣

“果蔬中有各种各样的成分,一般的蔬菜水果中倒不会有毒素。但有一些成分虽然不是毒素,也可能带来过敏或者其他不良反应。”美国普度大学农业与生物系食品工程专业博士、科普作家云无心告诉科技日报记者,一些水果中含有蛋白酶,确实可能造成皮肤瘙痒;而被许多商家追捧的“水果果酸”,可能对保护皮肤有一定帮助,但也会增加皮肤敏感性,使其更容易被紫外线损伤。

不过,对果蔬敷脸的指责也有些夸张的成分。云无心指出,现在用的农药都是低毒的,即使水果中有农药残留也主要是残留在水果表皮,只要用清水充分清洗,基本上可以除去大部分,果肉中的农药即使有也不足为虑。至于水果氧化变色的问题,本身和皮肤关系不大。这是因为一些果蔬中含有多酚氧化酶,在水果蔬菜中和多酚化合物原本是分开存在的,一旦被切开,多酚氧化酶就被释放了出来,把多酚化合物氧化聚合成色素。多酚只是蔬菜水果“营养成分”的一部分,它们也并不是通常认为的护肤品的功效成分。

至于果蔬的“功效成分”,在商家的宣传里指的是维生素C等抗氧化成分和果酸。“果酸是一个氢氧基团的有机酸,有多种不同的分子,有的分子很小,能够穿透皮肤表层到达真皮层,但有的分子比较大,穿透效率就低。”需要注意的是,“这些成分”具有护肤或者延缓皮肤衰老的作用“主要是化妆品行业在宣传。监管机构对化妆品成分的功能要求不像药品或者食品那样严格,也就是说这些功能并没有经过严格的科学验证。”云无心强调。

东田丽格医疗美容诊所皮肤美容中心主任赵娟提醒说,要达到真正的护肤效果,至少要在皮肤的“真皮层”做文章。而且,皮肤无法吸收分子量很大的物质,而水分中的分子量恰恰非常大,绝大多数也无法突破表皮角质层。如果说,用水果切片做面膜之后,感觉到“水润”,是一种暂时的假象,“该干还是干”。

复旦大学皮肤学博士、有多项护肤品研究与测评经验的谭庆梅也直言,不建议用果蔬敷脸,因为果蔬内含的营养物质并不像大家想象的那么神奇。常常被敷在脸上黄瓜,确实含有能美白嫩肤的维生素E和C,但每100g黄瓜只含0.98mg维生素E,含9mg维生素C,两者都远低于有效浓度,且不可能被皮肤全部吸收,“因此其美白嫩肤功效基本可以忽略”。而且,皮肤难以吸收水溶性物质,维生素C也属于水溶性维生素,较难被皮肤吸收,“所以市面上卖的维

生素C精华浓度普遍比较高,有的甚至能达到20%以上”。反观水果,数据就没有那么好看。谭庆梅介绍说,即使是果蔬中维生素C含量最高的刺梨,其维生素C浓度也仅为2.585%左右,大部分的水果维生素C浓度不到0.1%。再加上这些维生素C藏在固态物质中,进一步增加了皮肤的吸收难度。因此,用果蔬敷脸,能进入皮肤的维生素C极其微量,可以忽略不计。

“纯植物”成分的护肤品靠谱吗?

谣言来了

现在市面上号称“纯植物”的护肤品越来越多,很多人都信奉“纯植物”的化妆品,认为这种产品无添加成分、无刺激,对肌肤有利无害,是绝对安全的。

除了大打“纯植物”牌,一些高端的护肤品牌也纷纷推出自己的各种植物添加产品,而这些产品的宣传中则主要切中其添加的植物萃取精华作为卖点。一些护肤品添加的植物成分非常珍贵难得,如红景天、天山雪莲、圣母百合等,给人感觉非常高端;而另一些化妆品大牌产品添加的植物虽然并不难得,如红石榴、竹沥水等植物萃取精华,但也不妨碍其售价高昂,并成为其品牌的主打产品。

专家来辟谣

北京日化协会法规信息部主任陶丽莉告诉科技日报记者,在我国,化妆品宣称不能有“纯植物”“纯天然”等绝对化的词语,首先就不能这么宣传。这种称谓只是商家利用消费者的心理而设计的一种促销手段。

她介绍说:“有些化妆品中含有从植物中提取的成分,就宣传成‘纯植物’,但一般化妆品肯定还会有其他成分,比如要有防腐剂、香精香料等。可以说,市面上根本没有百分之百纯植物的化妆品。所谓的纯植物化妆品,最多是含有植物萃取成分,而且添加的成分也可能很少。”

中国消费者协会和中国香料香精化妆品工业协会于2011年联合发布的《美白类美容护肤产品消费指引》显示,化妆品由多种成分配置而成,其中包括多种化学成分,只用纯天然植物提取物是无法制成护肤品的。中国香料香精化妆品工业协会秘书长张京原表示,商家对护肤品成分的“纯天然”表述很不科学,这只是其宣传产品的一个噱头。“事实上,不是所有的纯植物提取物都对人体无害,有些提取物若经过加工,反而会对人体造成伤害。”

“有专家指出,化妆品中功效性原料可能有80%为宣称性的,15%~20%左右是具有一定功效的,只有5%是起到核心作用的。”陶丽莉解释说,“具体产品不同会有差别,但有些宣传添加珍稀植物成分的产品,可能只是概念性的添加,也就是说只添加了一点点,而那些极少的成分添加到护肤品里,再涂抹到消费者的脸上,具体能起到多大的效果,确实也不好说。”

一般情况下,化学合成的成分可能效果更强一些,植物提取的成分可能会更温和些。但是不能绝对的说哪个好,哪个就不好。人需要根据自己的肌肤状况来选择适合自己的产品,每个人的皮肤都不一样,皮肤的状态,在不同的季节不同的时间或不同的心情下,都会不一样,自己用着舒适就好。

一位长期从事美容护理的人士告诉记者,现在因为使用化妆品不当造成过敏的女性朋友太多,“纯植

物”护肤品并不是万能的,关键是在购买前咨询其成分,了解自己是一种什么样的肤质。在购买一款新的化妆品之前,可以先在耳后做个自我试验,不要盲目跟风,要理性消费。同时建议,若是习惯了某种化妆品,就不要轻易地接触另一种新的化妆品。

其实,肌肤护理不仅仅是涂抹护肤品那么简单,更需要“以内养外”的全身心调理。陶丽莉认为:“皮肤是人体最大的器官,因为暴露在外,所以很容易被观察到。皮肤的状态与人的身体状态、心情等信息息息相关。所以护理肌肤并不是简单的涂抹护肤品就可以,而应该内调外养。”

激光是最有效的祛斑方法吗?

谣言来了

近年来,激光祛斑逐渐流行,不少白领女性特地飞到韩国、香港等地进行激光祛斑,觉得激光能够快速有效地祛除脸上的斑点,也没什么副作用。而国内一些美容院也纷纷开始了激光祛斑等业务,宣称激光治疗是最有效的祛斑方法。

专家来辟谣

清华大学第一附属医院皮肤科主任王昕教授向科技日报记者介绍说:“激光是最近五到十年新发展的技术,在这个技术兴起之前,很多问题很难解决,比如太田痣、鲜红斑痣,以前没有特别好的办法来解决。现在的激光治疗确实效果比较好,有部分病人使用激光后,愈合时不会出现瘢痕。”

“激光能解决不同类型的疾病,需要采取不同种的激光。由于激光是单色性的,一个波长的激光对某一类颜色特别敏感,能够把这一类颜色都去除掉。所以,选择不同激光的治疗是非常细致的,技术性很高的工作。如果治疗得当,是可以获得非常好的效果的。”

然而,王昕也坦言,每一种技术都有自身的局限性,不可能全部完美。有些疾病或特别敏感的人群就不适合做激光治疗。有些色斑用别的办法能很好地解决,用激光未必能取得良好效果。所以,还是要根据每种色斑的不同情况来选择不同的治疗方式。

江苏省人民医院皮肤科在门诊时曾经接到一个病例,这位张女士在美容院进行激光祛斑治疗。一次激光好像让色斑消失了,但其他位置又冒出来。于是又用了好几次激光,可皮肤的状态却是越来越差,到了“花脸”的地步。

中国医学科学院皮肤病研究所门诊部主任张国毅告诉科技日报记者:“反复进行激光刺激后,有些人的肌肤会受到损伤,色素细胞被损伤后,以后就不容易产生色素,可能会产生继发性的白斑,也就是继发性的白癜风。体现到皮肤表面,就是白一块黑一块的。这个在激光祛斑的临床应用中,也出现过这种情况,激光祛斑不是适合每个人的。”

作为一名资深的皮肤科医生,王昕对现在大大小小的美容院都开展激光美容业务非常担忧。“很多美容院并不了解激光祛除色斑的原理,使用次数随意,激光强度也掌握得不好。国家明确规定不允许没有医疗美容资质的单位去做医疗美容项目,不是专业人员不能做这种治疗性的项目。正规的医院都会在治疗之前进行激光能量和最小红斑量测试等评估,而美容院的非专业人员或许连什么是最小红斑

量都不知道。”不少白领女性远赴重洋进行激光祛斑,王昕认为并非不必要。他说:“我们国家的技术目前是与国际同步的,一点都不比别个国家差,有些人特地远赴国外去做激光治疗是比较盲目的。因为激光治疗也需要一个过程,需要进行多次治疗。而且,如果出了问题,国内能及时补救处理,还有可能控制发展。此外,到国外去做这种治疗,还存在维权方面的问题,也不知道人家到底有没有资质。”

针对激光治疗后再次长出的斑,王昕认为这完全是只治标不治本的结果。“激光只能解决当时的问题,并不能解决引起色斑生长的病因,如果病因仍然存在,做了激光祛斑后一段时间,还是会再长出来。所以治疗应该做综合的治疗,解决内因才是治本。”

美白丸到底能不能美白?

谣言来了

拥有白皙、细腻的皮肤是许多爱美女士的梦想,如今一款叫做美白丸的产品,被许多网友追捧。多数美白丸产品均标注其主要成分为L-半胱氨酸、维生素C、维生素E等。有的美白丸产品把“L-半胱氨酸”称为美白氨基酸,说它是“人体自身存在的元素,能启动人体自身的美白修复力,抑制黑色素生成、促进黑色素代谢,令肌肤彻底亮白。”

美白丸作用方式为口服,作用部位突破了人体表面,已经超出了化妆品范畴。这些化妆品美白剂成分经口服入体内,是不是一样有效呢?有人抱着“死马当活马医”的态度跃跃欲试,也有人犹犹豫不决,对吃进肚子就能美白的东西表示怀疑。

专家来辟谣

黑色素是人体内固有的一种物质,其量的多少及分布决定着肤色的深浅。“酪氨酸酶是皮肤黑色素生物合成的关键酶,决定黑色素合成的速率。”厦门大学生命科学学院杨美华等人在《L-半胱氨酸作为化妆品美白添加剂的作用机理》论文中写道,“当前美容产品的主要添加剂如抗坏血酸(即维生素C)等,都是通过抑制酪氨酸酶的活性,抑制黑色素的生成,达到美白效果。”

“维生素C能够破坏黑色素的合成,同时具有清除自由基和抗氧化的作用,是国际上公认的化妆品美白剂。但是还原后的黑色素有可能再次被氧化,所以长期保持足够的维生素C浓度才有可能。”北京日化法规信息部主任陶丽莉说,“维生素C、维生素E可减少紫外线、氧自由基等对黑色素形成生理过程的负面影响,从而起到美白肌肤的效果。”

杨美华等人专门对L-半胱氨酸对酪氨酸酶和小鼠B16黑色素瘤细胞粗提的酪氨酸酶的抑制效应进行了实验研究。结果表明,L-半胱氨酸对两种来源的酪氨酸酶有较强的抑制作用,为L-半胱氨酸作为美白添加剂提供了依据。网友流萤在《用科学的态度分析美白丸》一文中提出质疑,他认为,杨美华等人的“这篇文献仅仅是将对L-半胱氨酸用作化妆品美白添加剂的可能性进行了研究,也只在小鼠上进行了实验证明可行性。在人体上是不是一样有效呢?有没有足够的实验证明有效呢?”

“欲速则不达,在黑色素形成后,如果使用激烈的方法去改变,往往事与愿违。”清华大学第一附属医院皮肤科科主任王昕说,“造成色素沉着、色素增加的原因很复杂,用一种东西解决所有问题,这个事儿不科学。”美白丸含有较多的维生素C,一些本身黑色素合成能力就很低的人,不适合服美白丸。

皮肤变黑的原因有日照照射程度的差异、皮肤结构上的差异、生活环境等,某些食物也是皮肤变黑的根源,如富含铜、铁、锌等金属的食物易使人的皮肤变黑。有些药物如氯喹,一些疾病如营养不良性疾病、体内氧化与抗氧化平衡失调、内分泌失调、微生态失衡、代谢紊乱、机体微量元素含量异常等也会使肤色变黑。此外,年龄增长也会导致人体的肤色变化。随着年龄的增长,皮肤颜色会逐渐加深,并失去光泽。

“因此要根据不同原因对症调理与治疗。造成皮肤暗黄、变黑的原因有很多,包括日光的照射、人体自身代谢失调、一些疾病引发等等。晒黑可以使用防紫外线照射的药品或化妆品;一些因疾病引发色素沉着要针对病因进行医学上的治疗,如使用一些让色素脱失的药品,阻止色素的过度生成。另外,在有些情况下使用激光也是改变色素沉着的一种办法。”王昕指出。

陶丽莉提醒爱美人士,对美白不必过于执着。“黑色素是机体在接触紫外线较多的情况下产生的保护皮肤的一种物质,可以吸收紫外线,防止皮肤晒伤,减少炎症及一些皮肤病。”陶丽莉说。

本报记者 管晶晶整理



扫一扫
欢迎关注科技改变生活微信公众号