



去除角质能让肌肤瞬间焕然一新，帮助保养成分更好地吸收。但有时候去角质也会令皮肤变得糟糕，所以在护肤过程中，科学去角质是必要的。

正确去角质， 让肌肤健康呼吸

□ Apple/文

什么是角质层

一般所说的角质层，是皮肤表皮层的最外层，由数层角化细胞组成，含有角蛋白。它能抵抗摩擦，防止体液外渗和化学物质内侵。

角蛋白吸水力较强，一般含水量不低于10%，以维持皮肤的柔润。如果低于这个数值，皮肤就会变得干燥，出现鳞屑或皲裂。由于部位不同，其厚度差异也较大，如眼睑、包皮、额部、腹部、肘窝等部位较薄，掌、跖部位最厚。

角质层的结构可以看作是“砖墙”结构，砖块就是角化细胞，而砖块之间是脂质，水分难以渗透。

为什么要去角质

角质是表皮细胞不断再生的最后产物，是皮肤最表面的一层，厚度非常薄，但却非常强韧，整个皮肤甚至整个身体的对外防御基本上都依靠它。

一般皮肤的更新周期是28天，但由于各种原因，比如外界环境、紫外线、饮食不均衡、生活作息不规律等各种因

素的影响，会使得角质更新的速度减缓，不正常的代谢会让角质细胞无法自然脱落，厚厚地堆积在皮肤表面，形成了厚厚的一层角质。

皮肤表面角质层太厚，皮肤就会失去光泽，发生灰暗、脱皮、生皱、长痘等现象，对护肤品中的一些有效成分也难以吸收，这时就需要去除皮肤的老化死细胞、粗糙角质，帮助皮肤更好的呼吸。

哪些成分可去角质

市面上销售的去角质产品中，可以

去角质的成分很多，一般分为物理成分和化学成分。物理成分有植物果壳（一般用的是核桃或椰子壳）、盐、糖等。植物果壳颗粒较大，比较适合用在身体上；盐和糖在脸部可以慢慢融化到吸收，也有一定杀菌作用，一些植物化妆品品牌会用它们去做去角质产品。

化学去角质成分一般是指用含有果酸或角质分解酶类的产品来帮助角质层剥落。角质分解酶有菠萝酶、木瓜酶、无花果酶等。果酸(AHA)中最常见的是甘醇酸和乳酸，目前果酸有了新一代成分，常用的有葡萄糖内酯和乳糖酸两种。相对来前代AHA来说，这类成分(PHA)更加温和，也适合于干性皮肤和敏感皮肤。

此外，尿素也是一种有用的去角质成分。尿素不仅是一种保湿成分，而且还有将凝集在表皮的角蛋白分散的功效，即角质层溶解、去角质的功能。

谨防去角质误区

虽然去除角质的肌肤柔滑细腻，但不要以为粗糙的肌肤完全可以通过去角质来完全改变，在很多时候要慎重去角质甚至不能去角质。

误区1：干擦去角质产品 去角质产品说明书大多说清洁面部后涂上即可，事实上刚清洁完的肌肤很干燥，这时候在肌肤上直接擦上去角质产品也会伤害皮层，所以在产品中可以加少许水揉搓，然后再擦在脸上。

误区2：去角质可以除痘 长痘痘的原因之一是毛孔的角质层堆积，所以很多人以为去角质疏通毛孔就能祛痘。其实不然，痘痘周围的肌肤很脆弱，去角质很容易导致痘痘破裂而感染。

误区3：去角质可以去黑头 适当的去角质确实能去掉毛孔中一部分油垢，但要彻底解决黑头问题，必须做好控油补水工作，还要做好每天的卸妆

和清洁工作，才能使黑头情况有所好转。

误区4：晚上去角质更好 晚上敷面膜和做修复的效果虽然好，但去角质的最佳时间是在早上，因为皮肤经过一夜修复之后会产生大量表皮死细胞，这时候最需要去角质。

误区5：去角质后不用保湿 用完角质的肌肤会变得十分干燥，因为肌肤表面的油脂被去掉了，皮肤的天然滋润保护屏障也被破坏，所以每次去角质后要选择温和的保湿产品来锁住水分。

如何正确去角质

角质细胞在不断代谢，去角质时要注意科学的方法：

加强保湿 保证皮肤表面有足够的水分，让细胞可以自动完成脱落的过程。

把握频率 可以一月一次或者一两周一次，没有必要每天在脸上去角质，因为长成角质也要半个月左右的时间。过度去角质对皮肤还有一些伤害。

加强防晒 去角质期间，一定要加强防晒，因为角质层变薄，紫外线更易穿透皮肤造成伤害。

避开眼周 建议不要在眼部周围去角质。

适当选用产品 应该根据自身皮肤的条件，选择适合的去角质产品。如果果酸、水杨酸、尿素或尿囊素等产品来促进细胞的新陈代谢。

肤质不同，选用的去角质产品也应不同。油性肌肤，特别是毛孔粗大类的，水杨酸类、果酸都可供考虑。此外，带一点磨砂颗粒的产品也不错。干性皮肤，可以使用软一点的磨砂类产品，果酸中低浓度乳酸类去角质产品比



较适合，因为乳酸不仅仅去角质，保湿能力也较好。

需要注意的是，磨砂类的去角质产品要选择细一点、软一点的，在去除角质的同时能破碎的产品会温和很多。●

Tips

去角质Q&A

Q 去角质后为什么皮肤还是油油的？

a 首先要区分皮肤油脂和皮肤角质的区别，去角质产品去除的是表皮的角质而不是油脂，好的去角质产品可以在不破坏皮脂膜的情况下去除角质。所以油油的感觉可能是产品效果比较好，没有破坏皮脂膜而只是去除了角质。

Q 去角质会让皮肤越来越薄？

a 只要注意，只把外层多余的角质层去掉，停止去角质后，并不会让角质层永久变薄。

Q 哪些肌肤不适合去角质？

a 皮肤受损、炎症、脱皮等时不要使用去角质产品；敏感型肌肤也不要去角质；年轻肌肤、勤于保养的皮肤、黑头皮肤最好不要用去角质产品。

此外，使用的化妆品中已经包括去角质功能的，不需要再单独去角质。