

自诊断：你是什么肤质？

你也许会好奇说，都有哪些类型的肤质啊？

一般来说，我们会将肤质的类型，划分为：干性肌肤、中性肌肤、油性肌肤、痘痘肌肤、敏感肌肤。

另外，对护肤比较了解的朋友，也许会很快速的反应说：「我知道自己是什么肤质，我是干性皮肤」或者是「油性皮肤」等等。

但其实呀，我们每个人，不是在任何时候、任何年龄、任何地方都会是同样一种肌肤。甚至我们自身，不同位置的肌肤，也会呈现出不同的肤质。

比如说一个长期生活在南方的姑娘，可能因为环境湿气重，导致了油性痘痘肌肤的表象。因为她长期处于油性痘痘肌肤的情况下，可能比较少用油脂含量高的护肤品。然后呢，她的护肤习惯，是使用一些去痘痘、去油之类的，含有水杨酸和酒精类的产品。这种护肤习惯呢，可能导致她皮肤的油脂补给，是处于长期不足的状态里，所使用的护肤品对肌肤屏障，会造成一点损伤。那么，当她到了北方，气候比较干燥的地区，再甚至是冬天的北方，那她的皮肤一下子无法适应那样的干燥和大风，可能瞬间就会变成干性肌肤。

我当时就有这样的经历。我大学在重庆，重庆比较潮湿，而且那时候不懂得保养，吃辣椒太多，体内湿气比较重，所以说一直痘痘都挺严重的。大学毕业去北京工作的时候，一到北京，可能不出一周吧，我的痘痘就不怎么长了。然后在北京呆的第一个冬天，我第一次感受到了什么叫作皮肤干燥，当时还觉得蛮神奇的，要把所有的身体护肤品呀、面部护肤品换成比较滋润的。后来回到四川，就又变成了油性肌肤了。

所以，对自己肌肤的保养，需要随时观察和矫正，根据不同的自身皮肤状况，进行新的判断，以及更改护理方案。掌握完整的辨别肤质的知识，对我们每个人都还是蛮重要的。

1、什么是干性肌肤

首先，我们讲讲，什么是干性肌肤。

干性肌肤，是我们看起来比较细腻，但自我感受和摸起来，会比较干燥的一种肤质。在冬天的时候很容易出现脱屑的状态。

这种肤质呢，在少年的时候看不怎么出来，也没有同龄人长痘、皮肤油光的烦恼，会让人误以为很健康，没有皮肤困扰，看起来比较细腻没有毛孔。但随着年龄的增加，就会开始粗糙、没有光泽的问题。如果要打个比方的话，就像现在大家网路上说的「沙漠肌」，就像沙漠那样干燥和粗糙。

从专业上来讲呢，一般角质层水分含量 10%，然后皮脂分泌少，皮肤干燥、脱屑、粗糙、无光泽，皮肤颜色非常暗哑，很容易出现细小的皱纹，出现皱纹的年龄也比其他人早些，然后色素也非常容易沉着，更容易长斑。

干性肌肤不爱长痘痘，可能年轻时候不容易让大家引起重视。但当年龄增加时，干性肌肤不仅老化得比较快，甚至到了老年，会影响正常的生活生理健康。因为老年人油脂分泌不旺盛了，修复能力也低，新陈代谢也慢，皮肤就会变得更加干燥瘙痒，有的时候干痒难耐，老人自我照顾又不是很方便的话，就会非常严重了。

再比如有一些朋友，可能对于像小腿、手臂外侧这样区域的肌肤，平日里可能照顾不到，秋冬季节容易出现干纹、脱屑等状态。

所以干性皮肤，还算需要重视的一种肌肤类型。

2、什么是中性肌肤

中性肌肤，是最健康的一种肌肤。

天生的中性肌肤还蛮值得让人羡慕的，因为如果天生是一个中性肌肤，后天就不用花太多的精力去改善肌肤状态和天性，只需要维持中性的状态就好。

标准的中性肌肤，从专业上来说，它的特点是：角质层含水量正常，大概是 10%-20%。皮脂分泌适中，皮肤紧致有弹性，表面光滑，润泽细腻。

前面的课程内容里也提到，皮肤状态和属性是会随时变化的，天生的中性肌肤也不一定一劳永逸，也需要去保养和维持。

所以我们接下来课程研究方向的重点，也是怎么才能让我们的皮肤，变成中性肌肤，以及维持中性肌肤。

3、什么是油性肌肤

接下来说说，什么是油性皮肤。

油性肌肤是一种令人看起来不那么清爽的肌肤类型，不仅是在面部呈现一种油光的状态，还会扩散到头皮、头发，刚洗的头发没一会儿就油了。面部的 T 字部位、身体的背部、胸口等部位，也是常见的，很容易呈现油性皮肤的区域。

油性的肤质，皮肤很容易分泌油脂，然后毛孔很粗大，仔细看有黑头。皮脂比较厚，不光滑，皮肤纹理比较深，肤色上也容易暗黄，看起来就是那种油黄油黄的感觉。不过，油性皮肤的弹性是挺好的，不容易衰老和皱纹，对外界的刺激也不太敏感。

不过需要注意的是，油性皮肤很容易吸收紫外线，容易变黑。如果化妆的话，非常容易脱妆。也特别容易转变成痘痘肌肤、粉刺肌肤。如果跟一些细菌，真菌，螨虫接触到的话，甚至会转换成疱疹，脂溢性皮炎等。

在这里，我要重点讲一讲油性肌肤形成的原因。

一般我们来说一种肤质类型形成的原因，会从几个方面来看：遗传基因，所处地域的环境，季节气候，自己的生活、饮食习惯，护肤习惯等等。

每一种肤质的形成，和这些因素都脱不了干系。油性肌肤的形成因素，相对比较明显；这种肤质的皮肤问题解决，也相对复杂一点点，所以呢，我就结合这些因素，展开来说说油性皮肤形成的原因。

3-1、油性肌肤形成的原因？

1) 遗传基因。

遗传基因油性肌肤形成的原因中，占据很大的因素。因为它天生皮脂腺的特性，是由遗传基因决定的。

油性肌肤跟前面讲到的肌肤类型一样，也不是任何时刻任何阶段都是很油腻的。

在青春期无论男女，都会出现油脂分泌比较旺盛的情况，油性肌肤形成的几率会非常大，特别是在发育的高峰期，就是 16 到 20 岁的时候，会特别明显。所以我们经常会发现很多高中生啊，就是放学时看到一片高中生，大家都是皮肤油油、头发油油的样子。并且在这种发育的高峰期，内分泌的影响也非常大。内分泌受雄性激素影响，皮脂腺分泌增多。

油性肌肤的情况会随着年龄增长有好转，老年人中油性肌肤是很稀少的。

2) 缺水性油腻。

皮肤的缺水性油腻，也就是大家说到的，水油不平衡。皮肤中的水份过少，锁水能力不够，皮肤长期处于干燥的情况下，它

的皮脂腺就会过度活跃，就会出现异常油腻的情况。

这种水油不平衡的油性肌肤一般都是跟自己后天的养护有关系。

3) 饮食习惯。

经常去吃重口味，像油腻、辛辣、刺激性的食物，还有经常吃高糖、高热量、油炸类食物的饮食习惯，也会促进油性肌肤的形成。

4) 季节和城市。

同一个人的皮肤，夏天会比冬天油腻一些。南方城市比北方城市易油腻一些。

5) 生活工作环境。

如果偏油的皮肤，长期处在密不透风的环境下呢，空气中的水分含量得不到新鲜空气的供给，皮肤的水分会蒸发得很快。这个时候的干燥就是缺水，缺水造成油脂分泌旺盛。要是再带妆覆盖皮肤不透气，那就会更油腻了。

4、什么是痘痘肌肤

油性肌肤的加重，或者经过一些细菌啊等等的感染，就会出现痘痘肌。

痘痘肌肤顾名思义，就是皮肤上面会不断的起很多痘痘，大的小的，影响美观和皮肤舒适度。

这里需要把痘痘的状态，稍微跟大家普及一下。

皮肤表面出现痘痘模样的状态，其实有几个可能：

- 1) 一个就是青春期发育的油性皮肤的粉刺痘痘，粉刺发炎就会变成痘痘
- 2) 另一个可能就是成人痘。生活、饮食、习惯、睡眠、化妆等原因造成长痘痘。
- 3) 还有一种痘痘呢，它看起来像我们这个油性皮肤的痘痘，个头儿更小，一片片的。那个其实是敏感皮肤的痘痘，敏感皮肤的痘痘不同于油性痘痘，不能用祛痘的带有刺激性的产品，用了的话反而会加重敏感痘的状态。

4-1、痘痘肌肤形成的原因

痘痘肌肤其实是油性肌肤的严重版和衍生版。因为当皮肤油脂分泌旺盛的情况下，与空气中的细菌，灰尘孢子等等再一接触的时候，皮肤就非常容易引发粉刺痘痘。如果这时候，还有一些化妆品的覆盖堵塞，就更加容易引发粉刺。粉刺易发炎，容易变成痘痘，痘痘再严重可能就会造成大面积的皮肤问题。

5、什么是敏感性肌肤

一到换季的时候，这类皮肤就变得容易出现一些小红疹啊、骚痒啊、刺痛啊、灼热啊、紧绷感啊这类的皮肤现象。敏感性皮肤的稳定性非常差，容易反复。严重敏感的时候会非常难受，整个脸又红又肿的。一般来说当你皮肤反复出现这种情况，或

者受到一些明显的环境影响，比如突然的长时间的日晒刺激等，出现了这种皮肤状态，大家就能认识到自己很可能是敏感肌肤了。

5-1、敏感性肌肤形成的原因

- 1) 敏感性肌肤形成的原因，很多时候是皮肤屏障受损，激素性皮炎，遗传基因，还有年龄越大的人，皮肤的修复能力减弱，形成敏感性肌肤。
- 2) 对于长期或过度化妆的人来说呢，因为化妆品中含有某些香精啊、色素啊、防腐剂等等。大量或长期使用，也容易形成敏感肌。
- 3) 过渡日晒也容易造成敏感性肌肤。
- 4) 女性比男性更容易皮肤敏感，这跟女性天生比男性皮肤薄有关系。
- 5) 还有一种情况是呼吸道敏感，或对食物过敏，会让人误以为自己是皮肤敏感。
- 6) 季节变化的不适应，也是造成敏感肌的原因。冬天天气干燥，如果不注意保养滋润补水的话，春天一到，再加上空气中含有花粉等，就很容易导致肌肤过敏。
- 7) 情绪敏感，交感神经起伏大，也容易变成敏感性体质。

其实总的来说，「敏感」现象也在专业上被叫做「变态反应」，意思是，其实不是仅仅指接触到某种物质过敏，很多情

况也是我们的身体体质，过于敏感。

所以，接下来分享怎么预防和解决敏感情况，就显得更加重要。我们下一节课，就会讲到改善敏感性肌肤的方法。

好了，五种常见的肌肤肤质：干性肌肤、中性肌肤、油性肌肤、痘痘肌肤、敏感性肌肤，我们就介绍到这里。

希望你对自己的肤质状态，已经建立了一个更加具体、更加全面的了解。

那么快把这节课程的所学知识，运用起来吧？再次审视一下自己的肌肤，回想一下自己在不同的季节，不同的地域，不同的情绪状态下，呈现着一种怎样的皮肤状态。找找自己对应的肤质。

这里呢，也给大家做一个小提醒。因为皮肤的问题，多种多样，经常会出现一些严重的病理性的肌肤疾病。那么也请大家保持一个理性的状态，需要辅助药物、医疗诊断等解决的皮肤疾病，也希望大家尽快就医。

浏览器扩展 Circle 阅读模式排版，版权归 www.zhihu.com 所有