

家用美容仪到底有没有用?

听听皮肤科医生怎么说

最近,有读者看了我们前几期关于网红美容仪的文章,来信问:“家用美容仪到底有没有用?”“到底该买哪种美容仪?”。因美容仪不像防晒之类的基础护肤,只要跟着做就会有效果,它的效果通常因人而异,有些人认为美容仪作用明显,而有些人却觉得它完全没效果是伪科学。真是众说纷纭,难有定论。本期我们特邀请皮肤科专家来作详细解答,希望对大家有所帮助。

美容仪到底有没有用?

首先这个“有用”,要从客观和主观角度看。

客观,就是美容仪背后的原理是否有效,以及美容仪本身有没有做到它所宣称的原理;主观,就是美容仪的使用者有没有正确使用、坚持使用,并对美容仪有一个合理预期。

为什么我要强调“主观”这一点呢?首先要对美容仪没有一个合理、理性的期待,如果一买来就要求它帮你年轻20岁,看不到这样的效果时就说它没用,也是不实际的。而且实际生活中绝大多数用户很难坚持使用,三天打鱼两天晒网,甚至有些不会正确使用,那当然会觉得没用。接下来,我们再从“客观”这一点来分析。现在市面上很火的美容仪,大致有四类:微电流美容仪、震动型按摩仪、清洁类美容仪和射频类美容仪。

四类美容仪的实际效用

1.微电流美容仪:能消肿,不能消咬肌

目前市面上比较热门的微电流按摩仪,以Refa与Nuface为代表。它们声称能够通过电流,对皮肤进行按摩,增加细胞活性,促进肌肉运动,从而使皮肤恢复弹性,提升肌肤线条,达到紧致肌肤的目的。很多人买微电流美容仪,主要是为了瘦脸、消除浮肿。

相对而言,Nuface比Refa工作电流要强。但不管电流强度多大,传说中微电流能起到的提拉和瘦脸

功效,只能针对浮肿有效,也就是说早起脸上有浮肿,用这种按摩仪会看出些效果。如果是咬肌肥大、圆脸肉多,用这些按摩仪基本上没什么效果的,还是要到专业医院注射肉毒素解决。

2.震动型按摩仪:能消肿,不能瘦脸

震动型按摩仪,比如火遍全网的日本24k黄金棒。从市面上的宣传来看,黄金棒的最大亮点是“高频振动”,号称“每分钟振动6000次,可以促进面部血液循环,加速皮肤新陈代谢、角质层细胞更新,还能消水肿、瘦脸”。

很神奇是吧?不过,如果你把“每分钟振动6000次”,换算成秒,也就是1秒振动100次,振动频率是100Hz(赫兹)。其实很多价格不超过100块的手持按摩器的振动频率都是100Hz,所以这种震动型按摩仪和微电流美容仪相似,会有一些消肿效果,但关于瘦脸或消除咬肌,建议别抱太大希望。

3.清洁类美容仪:可以用,但不能过度

最近很火的清洁类美容仪,Foreo的luna系列硅胶洁面仪的清洁原理,就是靠硅胶刷头高频次的震动按摩。但由于硅胶刷头本身不像毛刷那么细腻,所以在使用时需轻轻往下按压,使刷头更加接触到皮肤表面。这个过程,看起来非常有助于皮肤的深层清洁,但这些刷头不可能清洁到毛囊内,而且过度使用,反而会伤害皮肤,破坏皮肤的屏障功能。

对于皮肤皮脂分泌很旺盛,属

于油性皮肤的人群,平日用洁面乳清洁,再加上偶尔的洁面仪清洁是无妨的。而如果皮肤本就比较敏感,容易受到刺激,那么晚上用普通温和的洁面乳,早晨用清水洁面就行了,不需要购置清洁类洁面仪。最后要提醒大家:洁面仪使用后一定要彻底清洗干净、晾干,硅胶颗粒或毛刷中容易残留皮脂,滋生细菌。

4.射频类美容仪:可以锦上添花,不能雪中送炭

皮肤由表皮、真皮和皮下组织构成。当射频应用在我们皮肤上,是跳过表皮层,在保持表皮层正常温度的情况下,加热真皮层,使真皮层中的胶原纤维达到55℃~65℃左右。当胶原纤维受到这种刻意的“热损伤”,周围2毫米左右的表皮基细胞的分裂速度比平时快40倍,因此就启动了皮肤的修复再生过程,带来即时的胶原纤维收缩,持续刺激胶原蛋白修复新生,这样能把松垮的脸给绷起来。简而言之,射频在美容领域的使用,主要目的在于抗衰老。

目前,主流的射频美容是医用级别射频仪(美容机构、医院)和家用射频美容仪。相比而言,医用级别射频仪的能量和频率,远远大于家用射频美容仪,而且两者使用的射频,也属于不同的类型。医用级射频频率更高、能量更大、深度更深,效果也更加显著,可以在短期内达到肉眼可见的明显变化,而

家用射频仪不可能做到。

如果没有很严重的皱纹、松弛、下垂问题,而且预算足够,能够长期坚持使用,又没有妄想它达到医用那样的效果,那么可以买家用射频仪。毕竟,把钱花在天价护肤品上去抗衰老,效果可能还不如坚持使用家用射频仪好。不过一定要记住,务必要买FDA认证的产品,安全最重要。此外,如果做过医美级别抗老项目,家用射频仪还可以作为日常巩固措施,用来延长医美项目起效的时间。

从健康美容角度而言,这些人不建议买家用射频仪:第一,如果面部已经有较严重的老化问题,最好去正规医院或有资质的专业医美机构,找医生进行针对性解决;第二,如果很懒,买了也没法坚持使用,不建议买,这一条适合所有类型的家用美容仪;第三,孕期或哺乳期女士,植入心脏起搏器等电子设备、治疗部位有损伤炎症、面部有填充物的、严重心脏病、糖尿病或甲亢患者,不适合使用。

总之,家用美容仪只能锦上添花,不能雪中送炭。科技的进步,让美丽更加简便易得,但要真正做到物有所值,耐心、坚持、合理期待和一点点对于产品原理的了解,还是必不可少的。这能让你少踩坑,少花冤枉钱,更重要的是,避免皮肤承受更多不必要的负担。

中国医学科学院整形外科医院
皮肤科主任 闫言



中国最具影响力专业报品牌 中国十佳卫生报

大众卫生报

服务读者 健康大众

全年定价 **168元**
邮发代号 **41-26**
全国邮局均可订阅 邮局收订电话: 11185

征订热线: 0731-84326226 广告热线: 0731-84326448 地址: 长沙市芙蓉中路442号新湖南大厦47楼

大众卫生报公众微信号 扫码关注 湖南·湘城报道