

幸福美肌-一輩子就買這一本

自從當了皮膚科醫師，常會有民眾詢問有關肌膚保養及化妝品的問題，後來才慢慢了解，原來很多人都是一夕之間就會買、會用化妝品，卻從來不知道自己的皮膚到底適不適合、需不需要。也由於自己門診有提供藥妝諮詢醫療服務，才知道原來有這麼多民眾是因為不了解自己的皮膚，亂聽、亂買、亂用，把肌膚當實驗品。不知為何保養，也不知如何保養，最後傷害自己的寶貝肌膚才悔不當初，常常為時已晚。

現在資訊網路這麼發達，民眾的訊息管道理應比以前更暢通、更開放才對。但後來發現，網路空間只是個資訊交流平臺，本身並無判斷真相的能力，加上多數訊息提供者並沒有網路公民責任的想法，於是各種亂七八糟的迷思與謠言，也就如野火般燎原，難以平息。

再加上，這幾年各種媒體興盛，市場上自稱的專家達人多如牛毛，有些人說用這個才好，有些人說那樣做才對，胡言亂語、不知所云屢見不鮮。還有不少藝人、演員及名模，喜歡出書或受訪大談保養經，但這些內容的背後有多少是真實純正的，就沒有人會在意了。

近年來還有許多醫師、博士及專家推出自己的化妝品品牌，宣稱其產品優於市面上其他產品，但老實說，這些品牌的商業性都太強，多數品牌的出發點還是以利潤及銷售為重心，幾乎把原本該有的專業堅持及社會責任拋諸腦後，更別談宣導正確使用化妝品及肌膚保養的衛教義務。

這十年來，我發現在化妝品及肌膚保養知識這個領域，消費者與事實、真相間的距離真的很遠。並不是消費者不想知道或了解，而是在現有資訊嚴重不對等、媒體社會責任不彰的狀況下，當「喜鵲」人人愛，當「烏鴉」卻沒人理；說假話大家信，說真話卻沒人聽。於是即使有人有心想做，但面對種種現實問題，真的常有孤立無援、孤掌難鳴的感嘆。

不過也因為如此，讓我有機會可以從不同面向去深入了解保養之道，無論從商業或社會行為、從文化及藝術甚至哲學與美學，都可以切入問題的核心價值。肌膚保養是一門科學也是一種藝術，更是一種生活態度；它只有原則，沒有規則，更沒有什麼公式或定律；它本身即是一種體驗、一種領悟，更是一種「道」。從肌膚保養的探索中發現肌膚之美，了解

自然之律，終能讓身心靈獲得幸福、快樂與滿足。

最重要的是，認識你皮膚的特性及保養需求，了解化妝品、保養品的內涵與價值。皮膚是活的、是會變的，值得愛護，也需要照顧。只要大家有適當、適度及適性保養的概念，能以思辨的態度來探求保養真理，你將會發現，原來肌膚保養是一門大學問，你也能因此體會到很多人生道理與美景。

保養沒有什麼仙丹妙藥，也沒有什麼隱晦難懂的大道理，一切都是這麼渾然天成，簡明單純。只要用心，一定可以認識了解、日起有功。希望大家都能修得正道、悟得真理，圓滿喜樂定會油然而生。

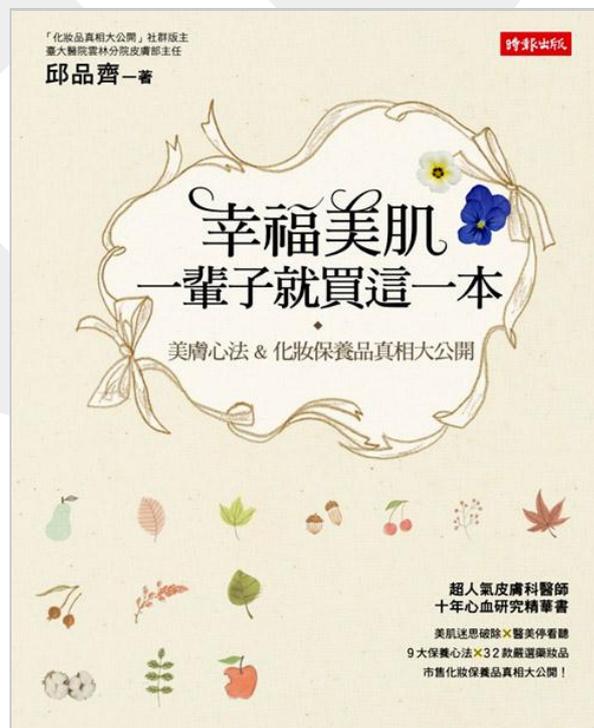
邱品齊 醫師

臺大醫院雲林分院皮膚部主任

臺大醫院皮膚部藥妝諮詢門診醫師

化妝品真相大公開社群版主 <http://tw.myblog.yahoo.com/skindocchiu-cosmeticfact/>

「幸福美肌--一輩子就買這一本」作者（2013,時報出版社）



皮膚部主治醫師 邱品齊