

涓 杓瀼兼姘組 - 涓 洙鏼ユ洙鏼伴杓鏼朵簔 - 鍒 儿 櫛 錦 廖 汉 组 惧 施 浜 ゆ 稗 连续六周不梳洗：眼袋消失皮肤变靚

健康

浣漏

鑒賤龔浜庸細2007/08/26 12:28

明报引述每日邮报现代女性每天都注重使用清洁液、护肤品及化妆品，英国纪录片制作人泰勒反其道而行，效法《不瘦降之谜》进行人体科学测试，连续6周不洗澡、不洗头、不刷牙、不化妆、不使用任何化学清洁剂，以证明美容产品的社交与心理效应大於实际作用。

日搽200化学品萌实验念头

现年42岁的泰勒表示，英国人每年花105亿镑(1640亿港元)打扮，她自己每年花2000镑(3.1万港元)购买美容产品。「我很容易被美容产品广告吸引。今年较早前一个晚上，我发现自己每天把超过200种化学品涂在皮肤上。虽然它们都声称安全，但谁知道混在一起会不会有『化学鸡尾酒』效应。」

身上有异味旁人未抗拒

她於是想出这个让自己当「泥人」的实验。「人体需要美容产品与保持清洁这一概念，已成为社会风土病。我想看看若我完全不清洁会怎样？」在实验前，她先作身体检查，测试腋窝、口腔及阴部细菌含量，方便6周后作对比。

她在实验期间只穿着3套外衣，包括运动衫、T恤牛仔裤及夏季连衣裙。为了保护3名子女，她每次准备食物时都戴上特制手术手套。实验开始时，她如常外出跑步，回家后强忍不洗澡。两周后，儿子声称她身上有异味，不敢再与她拥抱。但同时，她开始首次「泥人社交实验」。她乘火车出席公司派对，途中她担心别人会避开她，但最终没有人这样做，在派对中亦没有被人怀疑。「这令我开始质疑孩子们是否反应过大。」

坦称3周末洗手家长即弹开

踏入第3周，泰勒尝试与孩子学校的家长打交道。当时，她的头发卷成一团，趾甲颜色怪异，皮肤乾燥。最初没有人察觉她的异样，但当她坦称3周没有洗手后，其他家长反应强烈，尽量远离她，令她感到极为尴尬。“她们看来十分迷人，我就好像衣衫不整的人。”

4周后，她的身体出现明显变化，皮肤发生「蜕变」，看上去「比10年前更青春」。困扰她多年的肠躁症有所改善，眼袋也消失了，她估计这与皮肤停止摄入有害化学物质有关。但在另一方面，她的心理压力却日益增加。在实验的最后阶段，她因怕遭人排斥而缺席友人婚礼。

4周眼袋消失身体含菌未超标

实验完毕时，她再度验身。研究员测出她身体的细菌数目增加5000倍，但仍属「正常」水平，这印证了她的想法，即多日不用清洁液亦不损身体健康。但实验亦证明保持口腔卫生极重要??由於6周没有刷牙，她需要进行人生首次补牙手术。

泰勒表示，6周的泥人经历证明，「我根本不需要这些浪费金钱的美容产品。多年来我使用过量化学品，有时候把自己的健康置於危险境地。我现在只需要一块香皂、有机洗发水和护发素，以及一支润肤膏」。但她亦坦言泥人生活不实际。「我永远不会再这样做，因为不清洁身体会影响你的友谊、家庭关系与自信。

泰勒的纪录片《我可以脏到什么程度》，将于9月5日在BBC3播出。

洗澡毋须太频免失油分保护膜

明报报道说，泰勒声称自己不洗澡6周后皮肤变靓，皮肤科医生史泰祖认为一点都不奇怪。他接受本报访问时指出，皮肤会分泌一层天然油分，如果洗澡太频密，反而会令油分保护膜流失。

史泰祖表示，洗澡不会令皮肤特别好，不洗澡亦不会令皮肤特别差，中国偏远地区如蒙古、新疆或沙漠地带水源不足，当地居民很久才洗一次澡，亦没有什么问题。但他认为泰勒的肠躁症好转，应与洗澡不洗澡无关。

他指出，皮肤表面一定会有细菌，皮肤若有破损，遭细菌入侵，就会发炎。但若没有破损，不洗澡并不一定会导致皮肤病。对沐浴、洗发或护肤产品敏感的人若不洗头洗澡护肤，皮肤情况反而会好转。

下班应落妆撑伞防晒伤

凡事过度都不好，史泰祖强调，过度使用护肤品与化妆品，会刺激皮肤，堵塞毛孔，过度使用染发剂及电发剂甚至会致癌。他建议女士们在上班等必须打扮的场合可以化妆，但下班后最好落妆，让皮肤「抖抖气」，如无必要就不用化妆，只涂防晒油即可，亦可撑伞以免晒伤。

虽然不排除某些护肤品或化妆品含少量有害物质，但史泰祖表示，因为它们分量低，故仍属安全，不会致癌。但他指出，皮肤会将一定程度的护肤品化妆品吸收进体内，早前就曾发生过劣质化妆品含水银，导致消费者肾衰竭的事件。