

洗面奶作为清洁护肤的第一步，其作用在所有护肤步骤中举足轻重，一个人皮肤好坏的程度往往是从面部清洁所区分开来的。

如果面部长时间清洁不到位的话，会对护肤产品的吸收造成很大的影响，还会间接导致后续上妆浮粉、搓泥这些让人尴尬的问题。不光是针对女性，男士在洁面这方面同样要注意！

但如此重要的清洁环节，很多人会自动列为极端的两队：

一队觉得洗面奶能洗干净脸就行，可以随便选选；

另一队则是被市面上各式各样的洗面奶迷晕了双眼，既希望洗面奶可以祛痘美白，又想要洗面奶可以抗衰祛皱。

最近几年一些专业成分党人士各种科普，把氨基酸推得不要不要的，好像只有纯氨基酸的才是好用的洗面奶。

但是对于我这种油皮来说纯氨基酸的洗面奶真心洗不干净，洗感不好、清洁力度差。只要是皂基被大多数人都扔入了黑榜。

其实我觉得无所谓皂基或者氨基酸，适合自己的才是最重要的，就拿现在比较火的纯氨基酸类的芙丽芳丝来说，评论里也有很多人觉得并不合适。一个好的护肤经验一定是自己烧钱纯体验出来的，绝对不是乱跟风、看销量的高低来判断产品是否好用。

我举个例子：一个自知自己肌肤敏弱的爱美人士，而去选择皂基类型的洗面奶，结果最终使用感受并不如意，刻薄的来说，就是不自知。

今天，我必须要敲黑板划重点强调几个挑选洗面奶的tips：

### ①洗面奶作为清洁产品，只需要做到清洁力足够+温和

洗面奶作为清洁产品，在面部停留的时间基本不会超过两分钟，那些被吹得天花乱坠的可以抗老、去皱、收缩毛孔的洁面产品里面的功能成分会在短短几十秒内被肌肤吸收吗？当然不会！

请把这些功能交给洗面奶的“兄弟们”——后续的水乳、精华和面霜好吗！

### ②泡沫越绵密≠清洁力越强

洗面奶的清洁力大小并不取决于泡泡的多少，而是取决于表面活性剂，表面活性剂溶于水可以降低污垢在肌肤上的附着度，但表面活性剂的多少，与泡泡的多少也不一定是成正比的。

很多低泡型洗面奶清洁力也都非常不错。泡沫的绵密度近代表个人的喜好程度而已

### ③盲目跟风不可取，适合自己最重要

不要看到某些博主推或者单看某宝的销量去选择止汗露，知名度高并不代表这款产品好用，好不好用只取决于你自己的使用感受

干皮、混干推荐：避免清洁过强的皂基类洗面奶，推荐氨基酸洁面或者皂基复合氨基酸

敏感肌：氨基酸洁面乳温和不刺激！不伤肤！

油皮、混油皮：也可避免使用清洁力过强的皂基类洗面奶，不过也要看个人肤质状况而定！首选皂基复合氨基酸，也能达到清洁肌肤不泛油光！

我拿出我自己用过的5款

洗面奶做个全面型的洗面奶测评：

从肤感、起泡量、清洁力度以及使用感受几个方面给大家详细做个小测评

## 一、洗面奶清单和价格

因为我个人的肤质原因，所以以下我测评的大多都偏向于混合型的洗面奶。

cpb洗面奶 480/125ml

黛珂白泥洗面奶 200/171g

竹韵岚洗面奶 79/120g

至本洗面奶 55/120g

旁氏米粹润泽洁面乳 15.9/75g

低至15.9元一支，高至480元一支，价格竟然相差这么大，但是哪个洗面奶下边都有好评与差评

所以说不是价格越贵的洗面奶就越好，最重要的还是适合自己，即使一支15块钱的洗面奶，用出来的皮肤也和用480块钱洗面奶的皮肤一样好~

## 至于我为什么要写这篇测评？

先交代下我的肤质，属于混合性肤质，脸部出油比较多，时不时冒几颗痘痘，T区毛孔粗大，鼻子上能看到黑头

我选洗面奶的标准就是能够很好地控油，洗完后能保持脸部的清爽，等皮肤不那么出油后，同时还可以洗得很干净，温和不刺激，但是看到网上的各种推荐，眼花缭乱

上一篇某博主还在夸某某洗面奶，下一篇就看到别人在吐槽这款洗面奶，该信谁呀？

于是我选择谁都不信，眼见为实，耳听为虚！

不管别人怎么夸，洗面奶本身是不会变的，我自己测自己试试，才是最真实的感受！（每个人的使用感受可能会有所偏差，以下仅代表我个人）

## 二、洗面奶的分类

## 1.氨基酸洗面奶

优点：温和、低刺激、不干涩

缺点：部分氨基酸洗面奶清洁力稍弱

比如我所测的旁氏、至本

## 2.皂基复合氨基洗面奶

很对大牌都是皂基洁面的居多，个别里面复配了氨基酸表活，降低了一定的刺激性。

优点：清洁力强，起泡力强

缺点：洗完之后皮肤可能会容易觉得干燥

比如我所测的有：cpb、黛珂、竹韵岚

## 3、SLS、SLES系洗面奶

优点：去油脂能力强，便宜

缺点：刺激性大

SLS就是月桂醇硫酸酯钠

我没有用过这类洗面奶，含有此成分的比如：

氨基酸和皂基的洗面奶这两种洗面奶是很受大家欢迎的，前者属于温和的，后者属于清洁力强的，各有各的优缺点。

### 三、五款自用洗面奶测评

#### ①CPB/肌肤之钥光采洗面膏

肤感：洗的时候很舒服，洗完之后也不紧绷。痘肌可能会泛红

泡沫量：泡沫比较稀，起泡比较困难需要多揉搓几下

香味：味道闻起来有股香皂味

清洁力度：清洁力度不错

使用感受：

价格是真不便宜，属于贵妇型洗面奶了。是一款皂基洁面所以它的清洁力还是挺猛的，敏感肌慎选，即使滋润型用甘油做溶剂，但是仍然改变不了皂基清洁力太强的特点，所以这款对皮肤屏障健康的油皮、混合皮是适合的。干皮可以尝试，敏感肌、痘肌就算了洗后可能会泛红

cpb这款一共有滋润款和清爽款，这两款的效果是一样的根据自己的喜好来选。考虑到冬天洗完拔干的问题我买的滋润款，里面没有带小颗粒，起泡速度也很快很绵密，洗完之后脸部滑滑得不紧绷，用起来也很省。挤上一点点就能用全脸，因为我脸上会经常爆痘，使用后长痘的区域经常会泛红，对痘肌用起来不太友好。

毕竟也算是一款高端洗面奶，肤感和香味都是在线的。抛开价格之外整体使用感还是不错的，不过我应该不会回购了

#### ②竹韵岚洗面奶

肤感：洗完之后不紧绷，脸部很滋润，无刺激感

泡沫量：泡沫很绵密，但是泡沫量不会很多用起来不糊脸

香味：香味很淡，有股甜丝丝的香味

清洁力度：很不错，泡沫涂上去轻轻松松揉几下就洗得干干净净的。

使用感受：

作为油痘肌真的很容易满脸泛油光，稍微不注意脸上就爆痘。脸上80%的肌肤问题都是由于清洁不到位导致的，但是清洁力太强的洗面奶长时间使用脸部会变得很脆弱，对我来说最好还是用皂基复合氨基酸清洁力够用又不会很刺激

我之前一直用它家的洗发水，就想着试试洗面奶。买之前特意查了成分居然与芙丽芳丝的很相似，同样都是以天然氨基酸——椰油酰甘氨酸钾为氨基酸活性剂，温和亲肤不刺激。除此之外这款里面还好有少量皂基成分，温和的同时清洗得又很干净，不会带走皮肤原有的水分。洗后洁净不会有紧绷、爽滑感。

我很喜欢它上脸的肤感，泡沫绵密但又不糊脸，我个人是不喜欢洗面奶出泡特别多的，总觉得清洗的时候比较麻烦，还很容易粘的头发上哪里都是，费时又费力。这款泡沫量对于我来说刚刚好，很容易清洗掉

含有的烟酰胺

有美白、抑制黑色素的功效，我刚使用没多长时间所以还没有感受到，但是前段时间我脸上爆痘的时候用它洗脸能明显感觉到又痒又疼的痘痘变得镇定了下来，额头上的闭口也有所减少。便宜不过百，清洁够用和我一样的皮肤状态的人群可冲

### ③黛珂天然白泥洗颜霜

肤感：洗的时候很舒服，洗完之后有轻微紧绷感

泡沫量：泡沫丰富，轻轻揉搓几下就出泡沫

香味：一股普通洗面奶的香味，很淡

清洁力度：清洁力度比较强

使用感受：

在黛珂的所有产品中，这款洗面奶的价格算是比较平价的了，容量很足，省的话能用一年。也是一款皂基类的洗面奶，清洁力还是比较强的，里面含有的白泥具有一定的吸附油脂的作用，特别是对去黑头、粉刺的效果比较明显，坚持使用一段时间能明显感受到鼻子上的黑头少了很多，同样这款洗面奶除了敏感肌与干皮之外都可尝试。

灰白色的质地，会有些偏稀。但是很好出泡沫。在手上来回搓几下就能打出比较绵密的泡沫。是有香味的但是很淡的草本香不刺鼻。因为它的清洁力度很强所以在冬天使用的时候会感觉到有紧绷感，微干皮不建议长时间使用一周使用两次最好。

#### ④至本舒颜修护洁面乳

肤感：我用后脸部会有些发痒

泡沫量：还可以，不过挤了很多才能打出来比较多的泡沫。

香味：普普通通的氨基酸洗面奶味道。

清洁力度：挺不错的，也是很好洗干净的。

使用感受：

这款洗面奶算是很多比较贵的洗面奶的平替，一直见到有很多人在推，但是就我而言不太好用，挤出来的时候是有点颗粒的膏状质地。

搓开之后就可以明显的感觉到颗粒感了，泡沫很少，需要借助起泡网，但是很容易

冲洗掉，清洁力比对于我来说有些弱，洗完之后总觉的脸上没有清洗干净。

长痘痘的朋友慎选，我用过之后痘痘比之前更多了，洗完之后还会觉得有一点点拔干，并且会有些轻微过敏发痒，脸上发痒痒了一天。对我很不耐用，还是分皮肤，我妈用起来没有一点问题。

### ⑤旁氏米粹洗面奶

肤感：我用后脸部会有些发痒

泡沫量：还可以，不过挤了很多才能打出来比较多的泡沫。

香味：偏浓的果香

清洁力度：清洁力度比较强

使用感受：

一直以来有很多人推，这款就赢在性价比，平民窟女孩首选。我奔着省钱就去试了这款产品，也是属于氨基酸洗面奶，主要的清洁成分是一——椰油酰甘氨酸钠，属于氨基酸类的清洁剂，具有比较好的清洁效果，另外复配的两种清洁剂也是比价温和的，但是该洗面奶的防腐体系看起来并不安全，其中一种DMDM已内酰脲其本身会释放甲醛，会引起肌肤过敏

它挤出来水有一点颗粒感的膏状体，涂抹上去也比较温和，涂抹完有一点润润的感觉，有一股浓浓的果香，清洁力还是挺强的，洗的很干净，但是一会就开始拔干，对于油皮来说洗后会很清爽不紧绷，但不能连着使用脸部会爆痘

以上就是我用过洗面奶测评，大家还有什么好用的洗面奶欢迎在评论区共同交流~



[#洗面奶#](#)?[#我要上头条#](#)?[#全网公认最好的洗面奶#](#)?[#洗面奶分享#](#)?