

2块钱一块的硫磺皂 是皮肤病“神器”还是毁肤“杀手”？

提起硫磺皂，很多人脑海里都会立刻浮现出那股特有的刺鼻味道。随着各种清洁产品的不断升级，硫磺皂也一度沉寂。但近些年，硫磺皂又重新引起了大家的关注。“温和除螨，洁净肌肤”“皮肤病，一洗就好”“100%除螨，根治痤疮”……甚至还被一些商家和消费者吹成了“万能神器”。硫磺皂真的有这么神奇吗？今天我们就来一探究竟。



■ 硫磺皂的前世今生

人类使用硫磺皂的历史可追溯到几个世纪前。在古埃及和古希腊时期，人们便使用含有硫磺的药膏治疗皮肤病，这些药膏可被视为硫磺皂的早期形式。

进入中世纪，随着硫磺皂的制作技术逐渐发展，它的使用也扩展到个人卫生领域。在欧洲的修道院中，修士们常自制硫磺皂，用于保持个人卫生和预防疾病。

随着化学工业的发展，硫磺皂的生产变得规模化和标准化。大规模的生产使得硫磺皂走进了更多的普通家庭。1977年，上海制皂厂推出了中国首块硫磺皂——海鸥硫磺皂，这便是上海硫磺皂的前身。凭借其独特的配方和良好的洗护功能，上海硫磺皂成为了家喻户晓的老牌国货，也成为家庭常备的日常用品之一。

此后，还出现了液体硫磺皂，它既保留了抑菌功效，又改善了传统硫磺皂的臭味。

但万变不离其宗，不管硫磺皂的形态或是辅料发生了怎样的变化，硫磺皂的主要成分还是硫磺，其作用机制是通过与皮肤分泌物接触后生成硫化物，从而产生一定的杀菌、抑制皮脂腺分泌的效果。

■ 硫磺皂能做什么？

事实上，硫磺皂远没有一些宣传里说得那么“神奇”，并不是人人都能当成“皮肤病万能皂”来用。硫磺皂在毛囊炎、轻微螨虫感染等特定皮肤病问题上，在医生指导下可使用，但并不适合日常洗脸、洗护使用。

因为硫磺皂本身偏碱性、刺激性强，而我们的皮肤正常是弱酸性的，长期使用可能会破坏正常皮肤的酸碱平衡，使皮肤屏障受损，尤其是面部和敏感区域，应选择更温和的清洁产品。皮肤需要一定油脂来维持健康，过度清洁反而适得其反。如果出现干燥、刺痛、泛红等不适，应立即停用刺激性产品，让皮肤自行恢复。硫磺皂不是神器，能用但要谨慎，用对场景才安全。

1. 出汗多，容易被各种真菌感染找上门的人群

真菌感染引起的皮疹，可以考虑使用硫磺皂。天气热、出汗多容易给真菌创造孳生环境。硫磺皂能控油、轻度抑制真菌，起到辅助清洁作用。

使用建议：对于出汗多的人群可将液体硫磺皂作为沐浴露使用，泡沫停留 3~5 分钟后再冲洗。

注意事项：硫磺皂只能作为控油抗菌的辅助手段，不能替代药物。如果症状改善不明显，请及时就医。

2. 祛除异味

硫磺具有一定的抑菌作用，可以减少对汗液

成分的分解，在一定程度上可以祛除异味。如果新陈代谢旺盛，容易出汗，可以尝试使用硫磺皂。

使用建议：在夏季，腋下出汗多，脚汗多的人群可将硫磺皂作为清洁用品使用。

注意事项：硫磺皂只能作为抗菌的辅助手段，同时还要配合穿宽松透气衣物、勤换鞋袜，并且减少辛辣刺激饮食的摄入。

3. 头发油、脸上油，容易长疖肿、毛囊炎人群

如果你是头发容易出油，有典型的脂溢性皮炎的情况，硫磺皂的控油与杀菌在短期内可能有一定缓解效果，可以抑制皮脂腺分泌，减少皮肤表面油脂堆积，从而在一定程度上缓解症状。但同时也要忌食油腻、辛辣以及刺激食物，并保持作息规律。因它同样存在刺激性，不建议长期使用。

使用建议：头皮上可以使用液体硫磺皂，在头皮上稍许按摩，保持 3~5 分钟后再冲洗。每周使用 2~3 次即可，待症状缓解后减少使用次数。记得面部涂保湿乳液，洗发时将硫磺皂的泡沫涂抹在头皮上，而非头发上。

■ 这3类人群不推荐使用硫磺皂

1. 皮肤瘙痒的老年人

硫磺皂并不能治疗瘙痒，尤其是对老年人来说。随着年龄增长，我们的皮肤的皮脂腺分泌会逐渐减少，秋冬季节特别干燥，本应该加强日常保湿，但硫磺皂脱脂能力太强，会加剧皮肤的干燥、紧绷感，非但不会“雪中送炭”，反倒成了“火上浇油”。

2. 干性皮肤、敏感性皮肤者

硫磺皂中的硫磺及皂基清洁成分会直接刺激皮肤角质层，如果皮肤本来就敏感，现在屏障功能损伤得更加严重了，就会出现干燥、紧绷、局部烧灼这些症状，我们得从修复屏障功能开始治疗。

3. 儿童、孕妇

儿童皮肤娇嫩，孕妇皮肤状态特殊，建议在医生指导下使用，避免自行长期使用。

■ 关于硫磺皂的3个误区

1. 温和除螨，就可以洁净皮肤了吗？

先说答案——这是个伪命题。绝大多数人的皮肤表面都存在毛囊蠕形螨和皮脂腺蠕形螨，正常情况下它们与人体“和平共处”，只有当螨虫数量异常增多（如皮肤屏障受损、油脂分泌过旺），才可能引发皮肤问题。否则过度清洁皮肤，盲目“除螨”，会损伤皮肤的屏障功能，反而会引起皮肤的刺激和敏感症状。

2. 100%除螨，就可以根治痤疮了吗？

必须指出，这个题干偷换了概念。痤疮是由于毛囊皮脂腺导管的角化异常（俗称“毛孔堵塞”）、皮脂腺过度分泌、痤疮丙酸杆菌增殖以及炎症反应等共同起作用的结果，与“螨虫”关系

不大。况且，痤疮是毛囊皮脂腺的慢性炎症，仅仅靠一块“硫磺皂”就能解决，实在是太不现实了。

3. 是不是所有的螨虫问题都可以用硫磺皂来解决？

目前真正能明确引起人类疾病的螨虫，大约有四种——疥螨、蠕形螨、恙螨、尘螨。其中，通过直接寄生或叮咬导致人类患病的前三者；通过吸入方式导致人类过敏的是尘螨。

硫磺皂只能辅助疥螨和蠕形螨的治疗，防治恙螨需在野外作业时穿长袖，勤换床品或保持空气清新有助于防尘螨。切勿听信不正确的宣传，盲目除螨。

■ 如何正确使用硫磺皂

目前市面上硫磺皂所含的硫磺浓度多为5%~10%。但浓度并非越高越好——浓度过高（如超过10%）会大幅增加皮肤刺激风险。

1. 测试后使用

首次使用前，可先在耳后或手臂内侧小范围涂抹，观察 24 小时，若出现红肿、瘙痒、刺痛，需立即停用并清洗。

2. 控制使用时间及频率

即使是油性肌或有皮肤问题的人群，也建议“间断使用”（如每周 2~3 次），待症状缓解后暂停，避免皮肤屏障受损。清洗时涂抹后，在局部停留 1~2 分钟即可冲洗，不可长时间揉搓以防硫磺持续刺激皮肤。

3. 避开敏感部位

面部使用时需避开眼周、口鼻黏膜等皮肤薄弱处；禁止用于皮肤有伤口、溃烂的部位，否则会引发强烈刺激。

4. 加强保湿修复

使用后皮肤表面油脂流失，需立即涂抹温和的保湿乳/霜（如含神经酰胺、凡士林的产品），修复皮肤屏障，减少干燥。

5. 不能代替药物治疗

硫磺皂虽有一定的杀菌、抑螨、控油作用，但硫磺皂并非药物，若皮肤症状无改善或加重，需及时就医，切不可依赖硫磺皂而耽搁治疗。

硫磺皂的妙用确实不少，但它并不是万能药。只有科学使用，硫磺皂的妙用才能真正发挥作用。

据科普中国微信公众号