



INTERVIEW WITH *Melanie Grant*

你是否敢说，
你曾为一件事持续性的做过努力？

文字：Yi Shao

前不久看了一部电影，是今年奥斯卡最佳编剧入围的作品《世界上最糟糕的人》。电影里的主角是一个年过三十岁的女性，叫茉莉。故事是从人物的自我探索开始，在大学她意识到自己的专业只是遵从社会对“优秀”的定义，于是她换到了心理学系，在这个过程中，她发现自己的天赋是在于对人的视觉性捕捉，于是从大学退学，想成为独立摄影师，业余时间书店工作，用以支付梦想。她的经历之所以吸引着大家，是她就是现实生活中的每一个普通的女生，但每一次她都在不断挖掘着自己内心未被挖掘出来的喜好，并且勇敢的付出实践。她的故事并非在告诉大家，什么是真爱，什么是正确，她只是一直在遵从自己内心的直觉，并且一直在坚持选择自己觉得值得的，诚实面对自己的内心且全情投入。

身为普通女性，我们都在向往着这种生活状态。因为，我们已经见过太多人，在各种事情上对他人无微不至，对自己敷衍潦草，长期下来知道自己不舒服的，但原因却并不明确。其实，根本原因是我们自己身上，我们从未真心的对待过自己、尊重过自己，从未想过真正“建造”自己的生活。所以，时刻停下来观察自己，遵从内心直觉再去前进和成长，这能让我们有机会获得内心一直向往的“光采”，而这种光采是由内而外笃定的、有光芒的。很幸运的是，这种人物角色 不仅只存在于电影中，现实生活中也是存在的。

我们很高兴这次有机会能够采访到Melanie Grant，一个被称为世界上最值得信赖的面部护理师之一。她让人尊重的原因并非是她客人为Victoria Beckham、Cate Blanchett、Phoebe Tonkin 和 Lara Worthington，也并非是因为她是被Chanel指定的官方首席皮肤专家，是悉尼“皮肤美容领域的天花板”。而在于，当她面对小时候的火灾，面对陪伴她成长的身体上被烧伤的伤疤，面对整个学生时代受到的恶意评论和欺凌时她没有退缩，而是选择了勇敢面对主动“建造”自己的生活，并且全情投入。

历经岁月之后的她，没有改变，反而更加坚定。今年6月28日，她推出了自己的第一本书《The Modern Guide to Skin Health》。她的坚持努力，换来的不仅是她自己人生的焕发光彩，更帮助了更多需要“新生的光彩”的人。



“所以你想不想知道这位名人美容师对护肤的理念以及在她自己的皮肤上会用什么呢？我们在接下来将揭露她所有的秘密…”

Q：你希望读者从你的书中获得哪些重要的信息？

《The Modern Guide to Skin Health》对我来说真的是一种爱的付出——我想找到一种方法，将我 20 年的经验转化为一个有趣不枯燥、有用且易于常人理解和参考的内容，并打造一些可以与大家的日常生活相互配合的护肤方式，希望这些内容在今后的每天、每月、每季度甚至很多年后，都可以驾驭我们皮肤的演变。对我来说，最重要的收获是你真的不必过度复杂地护理你的皮肤——一种简单、战略性的方法总能产生最佳的效果，并且与你喜好使用的任何产品保持一致是关键。



Q：你是怎么开始beauty领域的事业呢？

我从小的时候就很明确的一件事，那就是从事美容和护肤专业领域的工作。自从二十多年前我拿到我从业的第一个资格证开始，我在更传统的高端水疗中心工作，然后接触到更多的临床实践，在那里我专门从事皮肤矫正治疗、激光和医生主导的更先进的治疗方式。十多年后，我迈出了一大步。当年我就一直梦想着有一天我可以开设一间结合奢华高端传统水疗环境、客户服务，以临床环境为主的实践方式。这是11年前的我的决定，也是我认为做过最好的决定之一。和参考的内容，并打造一些可以与大家的日常生活相互配合的护肤方式，希望这些内

容在今后的每天、每月、每季度甚至很多年后，都可以驾驭我们皮肤的演变。对我来说，最重要的收获是你真的不必过度复杂地护理你的皮肤，一种简单、战略性的方法总能产生最佳的效果，并且与你喜好使用的任何产品保持一致是关键。

Q：有很多因素会影响到皮肤健康。那你有什么更好的建议让大众有一个更好的皮肤状态呢？

皮肤反映了很多身体器官工作的运行情况，而我们体内所注入的激素、压力和生活方式都在我们的脸上显露出来。我支持一个全面的而且在家就可以实行的方法和一个用色彩鲜艳的有机水果和蔬菜、有机饲料蛋白质、大量健康脂肪（如鳄梨和冷榨橄榄油）的抗炎饮食，并且减少过多咖啡因、酒精、精制糖和加工食品和油炸食品的摄取。谈到您可以为您的皮肤提供的最佳护理时，首先要了解更多关于您遇到的独特问题，然后如何使用特定成分和有针对性的治疗来解决这些问题。以更好的方式减少对皮肤的处理会更加有效。你会惊讶于仅仅通过坚持使用少数正确的产品，但以正确的方式可能产生好的结果。

Q：你如何看待在更健康的皮肤中找到幸福，在个人层面上充满信心？你怎么看待女性的美呢？

皮肤护理对于我们每个人来说都是独特的和个性化的，并且这应该是一件值得享受的事情，即使我们在早晚只承诺给自己3分钟或3个步骤。现在每个人生活节奏都是很匆忙，我们不应该对优先考虑“自我照顾”这个观念感到有罪恶感。我真的相信当我们对自己的皮肤状态感到舒适的时候，我们是看起来最漂亮的时候。所以，即便只是优先考虑一个非常基础的肌肤护理，这也会给我们提高自信带来惊人的助力。

Q：您说过一句话：有效护肤是强调自身已有的东西，而不是添加不存在的东西，应当如何理解呢？

我一直非常小心向我的客户和整个美容护肤产业来展现皮肤肤质通过治疗能达的效果。我们当然可以陷入那种高不可攀的“完美观念”中，以抵抗衰老、毛孔、面部发红、油光或细纹的问题。但现实是，皮肤是在不断的变化中的，就像我们脸颊上的红晕，微笑线条或雀斑使我们成为我们自己，在我看来是最美丽的。

对待自己已经拥有的要有珍惜的态度，愿意花时间去呵护它，保养它。更要关注自己的身体健康，养成好的生活习惯，让自己处于洁净舒爽的状态，才让自己过得更加舒心。



MELANIE GRANT AND LENA PERMINOVA

Q：皮肤是我们身体上最大的一个器官，是第一道保护防线，并且它也一直在变化，既然无法逆转那我们有没有可能尽量的延缓皮肤老化？

首先抗氧化剂和防晒是你最好的日常盟友。它们有助于保护皮肤并屏蔽污染、环境侵略物以及UVA和UVA 辐射对皮肤带来的破坏性影响，而这些因素都会造成分解胶原蛋白储存并加速皮肤老化。此外，注意任何触发皮肤变坏的因素，如中央空调、寒冷恶劣的天气、过度去角质或过快引入新活性物质，这可能会损害屏障功能并使皮肤逐渐因为刺激而变为敏感性。寻找肽、神经酰胺、透明质酸、必需脂肪酸和角鲨烯等成分，这些成分都是有助于支持皮肤的最佳屏障功能，缓慢引入新的活性成分，并根据需要减少摄入量。最好还是能和专业人士咨询。具有支持性和预防性的配方以及有助于纠正现有损伤同时增强皮肤弹性的治疗方法，如 LED 光疗法。

Q：澳大利亚是一个受日光照射非常强烈的地方，那你认为最好的保护和修复晒伤的方式是什么呢？

我还坚信全面采取预防措施，将其与抗氧化精华液搭配使用将增强其保护皮肤的潜力，避免加速衰老的自由基、氧化应激和污染对皮肤细胞造成严重破坏。我喜欢早晨使用血清中的维生素 C、B、E、阿魏酸、虾青素和白藜芦醇，以避免暗沉、失活和胶原蛋白降解。在解决阳光伤害的问题上，我们要知道这没有一刀切的方法。通常在我们的工作室中，我们会结合激光和IPL等治疗，搭配LED和胶原蛋白诱导进行治疗。



MELANIE GRANT AND VICTORIA BECKHAM

Q：根据自己的皮肤类型选择合适的产品是非常重要的，有什么方法可以自我诊断我们的皮肤类型？

在我的这本书里和网站上的“Note son”系列中，包含了我近十年来整理出来的关于皮肤类型和会出现的皮肤问题的详细信息。我认为非常重要的是要意识到我们每个人都有完全一样的肤色，而且我们的皮肤状态每天都在（微妙的）变化着。因此，有一个简单的方案和额外的支持（如去角质爽肤水、面膜），根据需要从这里或那里提取，是真的有用的，如果皮肤有波动，它可以帮助皮肤重新平衡。

Q：可以说一下什么是你偏好的护肤品和美容医学项目吗？

最喜欢的很难选，我喜欢用麦卢卡蜂蜜做简单的面膜——它具有令人难以置信的愈合、保湿和舒适作用，天然富含酶，具有抗炎和抗微生物作用。我最喜欢的项目是LED光疗，我已经使用了它十年多了，但每天仍然会被它的效果所惊艳到，尤其是在加强皮肤屏障、减少炎症、加速受损皮肤的愈合或结合更多现金的矫正治疗。最重要的是，它能够促进胶原蛋白和弹性蛋白的存贮。胶原蛋白使你的皮肤看起来丰满，而弹性蛋白使其保持弹性和柔韧。我也非常爱Biologique Recherche的Lift C.V.S和面部重塑护理，采用最经济的活性成分及配方原料，锁定皮肤问题并可以彻底解决肤质问题。

“

The most important takeaway for me would be that you really don't have to overcomplicate the care of your skin, a simple, strategic approach always yields the best results and being consistent with whatever products you enjoy using is key. ”



Q：可以说一下什么是你偏好的护肤品和美容医学项目吗？

很难只选择一种最喜欢的产品，我喜欢用我麦卢卡蜂蜜做一个简单的面膜——它具有令人难以置信的愈合、保湿和舒适作用，并且天然富含酶，具有抗炎和抗微生物作用。我最喜欢的项目是LED光疗，我已经使用了它十年多了，但每天仍然会被它的效果所惊艳到，尤其是在加强皮肤屏障、减少炎症、加速受损皮肤的愈合或结合更多现金的矫正治疗。最重要的是，它能够促进胶原蛋白和弹性蛋白的存贮。胶原蛋白使你的皮肤看起来丰满，而弹性蛋白使其保持弹性和柔韧。我也非常爱Biologique Recherche的Lift C.V.S和面部重塑护理，采用最经济的活性成分及配方原料，锁定皮肤问题并可以彻底解决肤质问题。

Q：你有提到微晶换肤术是去除皮肤角质的最有效方法之一。你应该多久去角质一次？能否谈谈这方面的原则以及不适合这个项目的人的特点？

首先，抗氧化剂和防晒是你最好的日常盟友。它们有关于去角质频率这个问题，我认为并没有什么硬性的规定。更重要的是要注意你的皮肤是否看起来暗淡无光比平时，你正在使用的产品让你感到吸收效果不佳或干燥或堵塞，然后根据这些提示来指导你。平常在家去角质，每周大约2~3次是一个很好的节奏。如果你选择了微晶换肤术这样的专业治疗，根据皮肤细胞更新每4~6周进行一次是理想的状态。我个人非常喜欢微晶换肤术，因为它能够精准的改善皮肤质量并且促进新皮肤的形成。它适用于大多数皮肤类型，但敏感或红斑痤疮的人应该选择更温和的方式并根据自身需要对面部进行针对性治疗。

Q：30岁之后，微针和光子嫩肤（IPL）真的可以把皮肤变好吗？

胶原蛋白诱导疗法（微针皮肤管理）是我最喜欢的提高皮肤密度和使皮肤提亮、紧致的疗法之一。它是通过一种非常具体和可控的方式刺激皮肤的愈合功能从而产生胶原蛋白及生长因子，它也是一种无需剥落性激光治疗疤痕非常有效的方式。光子嫩肤（IPL）是一种治疗晒斑、皮肤松弛、红肿糟鼻的有效可靠方法。它也非常适合那些只想要改善皮肤光泽和质地的人。这些疗法

SKINCARE

以及射频除皱、微电流面部护理和LED光疗法可以真正帮助任何年龄的皮肤焕发活力，但前提是你是适用者，并且这些疗法是针对你特定问题的最佳选择。我的建议是咨询你认识且信任的皮肤治疗师。

Q：什么是对所有肤质都适合的保湿和修复的治疗方式？

有一个快速2步DIY方法，我非常倾向于选择优质的酶去角质，促进血液循环，使面部组织充满营养，代谢死皮，改善和激活肤色。紧接着，使用优质植物油进行面部按摩，根据自己的面部轮廓使用整个手部一致的压力向外和向上按摩，并让它在皮肤上停留一整晚的时间充分吸收。在Studio中，我喜欢带有LED的保湿面部护理——一种结合了温和的去角质、保湿增强剂的超声导入、营养密集的面膜、LED光疗法以达到面部丰盈、保湿和充满活力，再以欧式按摩方法以塑形、调理和促进淋巴循环。结果是立竿见影的，所以在长途飞行或活动开始之前，这个方法真是太棒了。

Q：在皮肤方面：“你就是你所吃的”，那有没有什么是坚决不能碰的产品，又有什么是你认为最有效且必备的护肤产品呢？

我认为适度是饮食的关键。我尽量不“反对”某些食物，而只是优先考虑色彩鲜艳的水果和蔬菜、大量健康脂肪（如冷榨橄榄油、鳄梨、坚果和种子）、野生鱼类或有机饲料蛋白的饮食，并尽量保持谨慎咖啡因、酒精和精制糖的摄入量。一天结束后，我喜欢在晚餐时喝一杯红酒，吃点黑巧克力，我不认为什么是坚决不能碰的食物，我也很喜欢时不时地吃点甜食。

通过和Melanie的交流，让小编更加确定，你拥有一张什么状态的面容，确实反映着你生活的点点滴滴。每日踏踏实实的养护，不沉迷于高不可攀的“完美”观念，选择面对内心真实的自己，选择自己认为值得的事情，并且勇敢的付出实践和努力，这样才会拥有真正的由内而外自信笃定的光芒。