

警惕过度清洁破坏皮肤屏障

你的脸,真的洗对了吗



合适的水温,合理的清洁频次,能够更好地保护脸部皮肤。(CFP)

“

洗脸是我们每天必做的护肤步骤之一,它看似简单,却蕴含着诸多学问。洗脸可以清除皮肤表面多余的皮脂、微生物、污染物和各类化妆品。那么,你的脸,真的洗对了吗?进入夏天,洗脸频率多久合适?过度清洁对皮肤有什么不良影响?

A 夏天需要增加洗脸频率吗

夏天天气炎热,出汗多,油脂分泌旺盛,需要增加洗脸次数吗?这个问题的关键在于,增加洗脸次数,能更好地控制油脂分泌吗?答案是否定的,增加洗脸次数不仅无法从源头减少出油,反而可能会破坏皮肤屏障,导致越洗越油。

皮脂腺分泌的情况由个体激素和基因决定,同时受天气季节的影响。洗脸只能清除已经到达表面的油脂,无法影响皮脂腺的分泌速度。

过度洗脸会洗掉保护性的皮脂膜,可能使皮肤锁不住水分。当

大脑感知到皮肤干燥时,皮脂腺会受到调控分泌更多油脂来补偿,这就是为什么有些人会觉得自己的皮肤又干又油。

建议夏季每天早晚各洗一次脸。如果午后出油严重,用吸油纸或纸巾简单按压即可,尽量避免水洗。

B 长痘是否因为洗脸不及时

不少人认为,脸上油脂多不及时清理的话,会堵塞毛孔,增加粉刺和痘痘的风险。真相如何呢?

粉刺形成的直接原因不是油,而是堵塞。毛囊口角质细胞过度增生、无法正常脱落,便像塞子一样堵住毛囊口。堵塞后,毛囊内皮脂腺分泌的皮脂无法排出,造成堆积,最终发展为肉眼可见的闭口粉刺(白头)或开口粉刺

(黑头)。

表面油脂与毛囊皮脂腺处油脂的区别在于,皮肤表面的油脂已经通过毛囊排出到达皮肤表面,通常不会再跑回去堵塞,只是会显得油腻,日常洗脸时就能洗掉。毛囊皮脂腺内部的油脂(你洗不到的)才是问题关键。毛囊口被堵后,油脂为痤疮丙酸杆菌提供食物,分解产物(游离脂肪酸)会刺激毛囊,导

致发炎。

已经分泌出来到达皮肤表面的皮脂,一般不会堵塞毛孔形成粉刺,毛囊口的角化异常和皮脂腺内不断分泌需要排出的皮脂间的矛盾,才是粉刺形成的根本原因。所以,一味希望通过去除皮肤表面的油脂来预防或者治疗粉刺是行不通的,还可能因为过度清洁出现其他皮肤问题。

C 油性皮肤应避免深度清洁

对于油性皮肤,预防粉刺的核心策略是疏通为主、控油为辅,避免过度或者深度清洁。

早上用清水或者温和的氨基酸洁面奶洁面,以洁面后不紧绷干燥为宜;晚上如果出油严重,可用含少量水杨酸的洁面产品,同样以洁面后不紧绷干燥为宜。避

免强力皂基或磨砂产品,也不要热烫水反复洗脸,避免皮肤受刺激后出油更多。建议每天洗脸2次。

选择合适的保湿产品,一般来说,夏季油性皮肤可选择保湿凝胶或者保湿乳,搭配烟酰胺,白天用2%至5%烟酰胺产品,帮助调节油

脂分泌。

研究表明,紫外线会让毛囊口周围角质增厚、加重堵塞,同时可能刺激皮脂腺分泌更多皮脂,所以还必须做好防晒。

此外,控制甜食和奶制品的摄入,增加摄入含锌的食物,合理作息,帮助调节皮脂的分泌。

D 干性和敏感性肌肤这样洗

对于干性和敏感性肌肤,洗脸的核心目标是从清洁变为保护。洗脸的任务是保住珍贵的皮脂膜,避免可能加重干燥、泛红或者刺痛的行为,核心原则是少洗、温和、快保湿。

建议用清水,尽量少用洗面奶;水温控制在32℃至35℃;若

想使用洁面产品,尽量选择无泡或低泡的氨基酸洗面奶;手法尽量轻柔,不要打圈按摩或者用洁面仪、毛巾搓脸,冲洗不超过15秒;不要擦,用一次性棉柔巾或柔软毛巾轻轻按压吸走水珠,毛巾要勤换;洗完立刻(3秒钟内)涂保湿产品,选择成分简单、无香精

的封闭性保湿霜(如含神经酰胺、角鲨烷、凡士林的产品),牢牢锁住水分;卸妆时,建议先用卸妆油/乳在干手干脸下轻柔溶解彩妆,然后迅速彻底乳化,再用大量温凉水冲净,之后无需再用洗面奶,以防皮肤紧绷干燥。

(李彦 李光)

送给青少年一份“安全礼物”

“天使太阳伞”乡村青少年应急护航计划启动

早报讯(融媒体记者郑巧伟 通讯员张鑫)“以前只在电视上看过,今天自己动手做了一遍,感觉真的能救人!”成功完成心肺复苏操作后,一名五年级学生兴奋地说。日前,“天使太阳伞”乡村青少年应急护航计划在洛江区中小学生学习综合实践基地启动,471名学生收到一份特别的“安全礼物”。

首场活动中,学生们通过动画案例学习气道异物梗阻急救,并在志愿者“一对一”指导下,分组进行了心肺复苏和创伤包扎的实操训练。现场互动热烈,不少学生从“不敢碰”快速转变为“敢上手”。

据悉,该项目由泉州市社会科学界联合会、泉州医学高等专科学校主办,创新采用“高校—红十字会—基地—学校—社区”协同联动模式。据项目负责人介绍,今年将开展7场活动,覆盖基地、学校和社区,预计直接受益超千人。“我们想教会孩子,爱是守护,更是教会你守护。”泉州医高专团委相关负责人表示,该计划旨在将急救知识送到乡村青少年身边,让每个孩子都成为自己与他人安全的“太阳伞”。

首场活动后,护航计划将陆续走进南安、惠安等地,持续为乡村青少年健康成长助力。

怎么跳谁能跳都有讲究 你适合跳毽子操吗

毽子操是以踢毽子动作为原型,结合《本草纲目》等流行歌曲节奏编排而成。共有四个动作,主要是抬腿并用手触脚或触膝,左右各一次。四个动作分别有助于锻炼腹部、髋关节、臀部、腿部等部位的肌肉力量,有助于减脂塑形、改善心肺功能、提升全身肌肉协调性。毽子操每组动作来回20次,循环做20分钟,前三组动作快速完成达到出汗的效果,后一组可缓慢进行。

需要注意的是,跳毽子操不建议选择水泥地面,可以铺一张瑜伽垫,能起到一定的减震作用。如果在硬地上长时间反复进行跳跃,容易损伤膝关节和踝关节。一双适合运动的鞋子也很重要,最好有软垫,这样在运动中对下肢受力起到一定的保护作用。同时,跳操时最好选择家里相对空旷的地方,并把周围易碎、有尖角的东西移走;衣服选择透气的,不要穿暴汗服捂汗。

此外,跳毽子操属于高强度间歇运动,较适合20至30岁年轻人群。对于有一些基础病或髋、膝关节有退行性改变的老年人,以及本身已经有膝关节损伤,或者有膝关节、踝关节无菌性炎症的人群,不宜跳毽子操。(马明 刘敏 程守勤)