

冬季保湿润肤,从原理到技巧、误区,皮肤科医生为你全面支招

养肤锁水 因“龄”制宜



都说,女人是水做的。其实,不管男女,都是水做的。科学研究表明,刚出生时,人体水分含量约75%,成年后,人体的平均含水量在55%—60%之间。但寒冬时节,人人却喊“皮肤干”,这又是怎么回事?

问题出在“结构性”缺水。泉州市皮肤病防治院副主任医师黄小兵介绍,人体皮肤的含水量呈梯级递增,越深层含水量越高,越表层含水量越低。比如皮肤的最外层——角质层,最深层的含水量可以达到70%。我们平时能触摸到的最表层含水量可能只有15%—20%,而这里的水分又极易流失。

因此,皮肤干燥的实质,是有些皮肤表面存不住水。皮肤这座“水库”,虽然水分充足,但无时无刻不在丢失水分,除受外界环境影响外,还与皮脂膜不发达、皮肤缺乏天然脂质(比如神经酰胺)有关。泉州市第一医院皮肤科副主任医师李荣华介绍,健康皮肤的表面都有一层不可见的膜——皮脂膜,它能够封闭皮肤,锁住皮肤内的水分。但是,有些人由于皮脂腺不够发达,所形成的皮脂膜不能形成保护作用,当水分丢失大于皮肤自身水分补充时,就容易产生干燥、紧绷的感受。

先天不足,后天补上。结合各自皮肤实际,做好护肤补水,做气色更好的自己总没错。

□融媒体记者 许文龙 黄耿煌/文 CFP/图



护肤保湿,让自己气色更好。

判断肤质 对症护肤

油性?干性?傻傻分不清。对于个人肤质如何判断,黄小兵介绍了一个简单的判断方法——早晨起床洗脸后,不使用任何护肤产品,在2—3小时后观察皮肤状态:

如果T区(额头和鼻子)、下巴、脸颊出油,即表明是油性皮肤;

如果T区、下巴、脸颊干燥,即为干性皮肤;

如果T区出油,下巴和脸颊中性,即为混油皮;

如果T区出油,下巴和脸颊干燥,即为混干皮。

干性加“油” 油性添“水”

可根据自己的肤质进行判断。对于干性皮肤,要选择富含油脂和保湿成分的面霜。对于油性或混合性皮肤,选择轻薄质地、水性保湿产品。

李荣华提醒,要注意的是,不同保湿产品的功效不同,要根据自己的需要来选择。甘油、透明质酸等吸湿剂,可以从环境中吸收水。凡士林、霍霍巴油、乳木果油等封闭剂,能在皮肤表面形成疏水性的薄层油膜,加固皮肤屏障。神经酰胺、尿素等角质层调节剂,能补充皮肤天然成分的不足,修复皮肤屏障。此外,在洗手、洗澡后的三分分钟内,应当尽快涂上护手霜、身体乳,让肌肤更加细腻光滑。

无论什么类型的肤质,选择保湿产品都要秉持无刺激成分、无酒精、无香料的基本原则。保湿产品的使用可以一天多次,特别是在洗脸后、洗澡后或皮肤感到干燥紧绷时,及时补充保湿。

如果所处的环境太干,可以使用加湿器来提高空气湿度。均衡饮食对皮肤健康也很重要,摄入富含水分的食物,如水果、蔬菜,增加胶原蛋白摄取,搭配适量的维生素C和维生素E、烟酰胺等,也有助于提高皮肤的保湿能力。

三类部位 方法不同

人体皮肤,不同部位特点不一,保湿方法也有所差异。黄小兵介绍,按保湿方法,总体上可分为一般部位、柔细部位、褶皱部位,对应采取适当的保湿措施,有助于保持皮肤的健康和光泽。

一般部位:躯干、四肢等部位皮肤通常比较平滑,油脂分泌适中,因此保养相对简单。建议每天用温和的清洁产品清洁皮肤,并使用保湿霜和防晒霜来保持皮肤的水分和防止紫外线伤害。

柔细部位:颈侧、手足背等部位皮肤较薄,容易出现干燥和皱纹,因此需使用更加温和的洁面产品,避免使用含有刺激性成分的产品。在保湿方面,建议使用含有适量油脂的保湿霜,以锁住水分并防止水分流失。

褶皱部位:腋窝、肘窝、腹股沟、胸窝等部位皮肤容易积聚污垢和汗液,容易出现异味和炎症。建议定期用温和的清洁产品清洁皮肤,并使用含有抗菌成分的爽身粉来吸收多余的汗液和减少异味。同时,需要使用保湿霜来保持皮肤的水分。

加强保护 促皮肤皸裂痊愈

皮肤皸裂若在冬季保护得当,可痊愈。一旦开裂形成,治疗困难。黄小兵提供了四个建议:

①保持手足部皮肤的清洁、干燥,冬季外出时使用油脂保护,并加强保暖;

②如合并足癣、湿疹、鱼鳞病等,应同时进行治疗;

③外用1%尿囊素乳膏,可去除角质、刺激上皮增生,减轻或解除疼痛;

④外用愈裂贴膏、甘油搽剂、15%尿素软膏等药。如果皸裂到出血、灼痛的程度,宜用热水将患处泡软、使皮肤滋润,用刀片将角质过厚处削薄,然后再外用药物。

区分年龄 补充水分

随着年龄的增长,皮脂腺的活跃度也会逐渐降下来,天然保湿因子逐渐减少,因此年纪越大,皮肤越容易干燥。不同年纪,有不同的保湿策略,让皮肤变干这个永不缺席的“客人”,尽量多“迟到”些时间。

青少年别“油腻”

青少年的皮肤通常处于油脂分泌旺盛的阶段,在保湿产品的选择上,可以选用轻薄质地的水性保湿产品,避免使用过于油腻的面霜。

成年人不“刺激”

成年人在保湿产品的选择上,除了考虑肤质,还要尽量避免使用含酒精和强刺激性成分的产品。建议使用含天然皮脂膜成分,如含有神经酰胺、透明质酸的产品。同时,要补充足够的水分,避免过度清洁皮肤,注意养成良好的日常护肤习惯。

中年人要“抗氧”

随着年龄的增长,中年人群体的皮肤保湿能力有所下降,可能会出现干燥、松弛等问题。在保湿方面,可选择含有抗皱和抗氧化成分的面霜,如视黄醇(维生素A)、生育酚(维生素E)、维生素C、烟酰胺等。此外,口服补充适当的抗氧化剂(维生素C、维生素E等)也有助于提升皮肤光泽和弹性。

老年人须“加油”

由于皮肤老化,皮肤的水分流失更严重,也更容易导致皮肤瘙痒和不适,因此老年人的皮肤更需要加强保湿护理。老年人群体可选择含有丰富油脂和保湿成分的护肤品,或者质地较为滋润的面霜和润肤乳液来进行保湿。

黄小兵提醒,不同肤质和个人情况需要根据个人情况调整保湿方法,上述方法仅为一般性建议。如果有特殊皮肤问题或对保湿方法不确定,还需咨询专业皮肤科医生。



皮肤状态随着年龄而变化



皮肤瘙痒让人烦躁

请勿自“误” 越补越干

天干气燥,需要补水保湿。但有些人,却越补问题越多。李荣华认为,这八成是掉进了护肤补水的误区,从而导致脸部补水不足、问题加重。

油性皮肤不需补水?油多必失水

有些人认为油性皮肤本身比较润泽,不需要补水。这个看法是错误的,油性皮肤也需要补水。

油性皮肤只是皮肤分泌的油分比较多,并不表示皮肤含水量高。油性皮肤缺水,往往会不停地分泌油脂来“锁水”,若油脂分泌过于旺盛,水分的流失也是相当严重的,更需要补水。

小贴士:油性皮肤可选用清爽的乳液或者润肤露来补水控油。只有肌肤水分充足了,才能让油脂分泌得到控制,最终改善皮肤问题。

补水保湿混为一谈?两者都需要

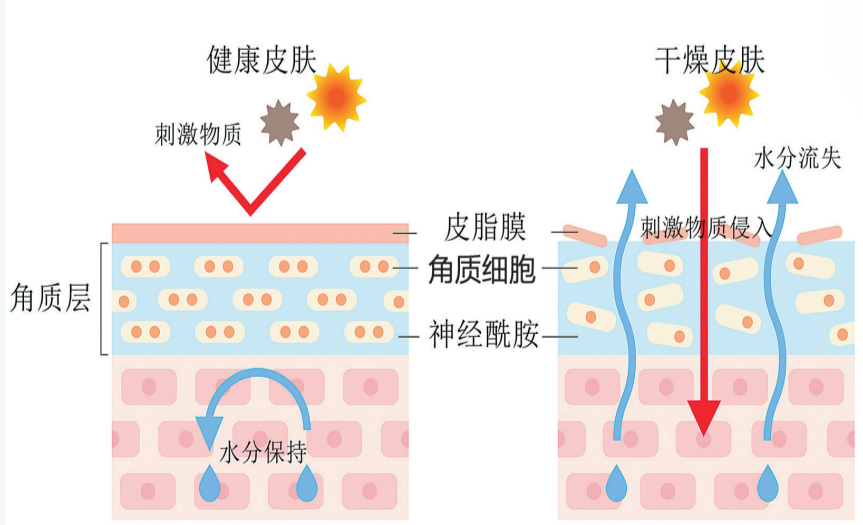
很多人把补水和保湿混为一谈。其实,补水就是往瓶子里面装水,保湿就是把盖子拧紧。补水是直接补充肌肤角质层细胞所需的水分,使水分在肌肤中和缺水细胞完全融合,从而改善肌肤细胞的微循环,使肌肤变得滋润。而保湿,仅仅是防止肌肤水分流失,无法根本解决肌肤缺水问题。

小贴士:先补水后保湿,先用补水面霜或化妆水给皮肤充分补水,再使用保湿乳液或自制补水面膜,巩固形成肌肤的保护膜,从而紧紧锁住水分。

保湿喷雾用不停?喷雾变“蒸器”

保湿喷雾虽然能够暂时补充肌肤所缺失的水分,但如果过度使用,却可能适得其反,补水不成反缺水。喷雾水分和皮肤进行

皮肤对比示意图



交换的过程只有很短的时间,很快就会挥发,而肌肤表面的水分挥发,会带走肌肤内部的水分,从而使皮肤更加干燥。

小贴士:在使用保湿喷雾前,要先洁面,然后将喷雾喷到脸上,在水分和肌肤接触一分钟左右后,用棉质面巾或化妆棉轻轻吸去,然后用保湿产品敷在肌肤上,这样就可以把水分牢牢锁住。

只在晚上补水?清晨会更佳

很多人只在晚上做补水工作,其实最好的补水时间是在清晨。晚上12点到凌晨2点期间,是皮肤新陈代谢最旺盛的时候,但并不是补水的最佳时机。因为人在睡眠期间,通常皮肤会蒸发掉约200毫升水分,早上起床时肌肤处于生理缺水的状态,此

时做补水工作是最好的。

小贴士:如果你的时间比较充足,或者是每天提早醒来,可以每天早上给肌肤做补水工作,这样效果会更好。比如用补水面霜,多做补水保湿面膜等。

多喝水一招鲜?来点直接的

身体补水并不等于肌肤补水,所以并不是多喝水就能解决肌肤缺水问题。事实上,喝下去的水只有极微量的能补充到肌肤中。所以只有直接补充肌肤细胞所需的水分,才能算真正给肌肤补水。

小贴士:补水面霜和补水爽肤水是最好的选择。另外,多做补水面膜也能给肌肤补充水分。



人体不同部位需要不同的护肤手法

本期医学指导

黄小兵 泉州市皮肤病防治院副主任医师、中国中药协会皮肤科分会委员、省医疗美容主诊医师、省化妆品不良反应监测中心专家委员会委员、泉州市刺桐科学传播学者,从事皮肤科临床工作20余年,擅长治疗各类皮肤病疑难杂症,如慢性荨麻疹、慢性湿疹、银屑病、白癜风及痤疮等皮肤美容相关

疾病。
李荣华 泉州市第一医院皮肤科副主任医师、亚洲医学美容协会激光美容分会常委、中国抗衰老促进会激光美容专业委员会常委、中国整形美容协会医学美学设计与咨询分会常务理事、中国整形美容协会皮肤管理专业委员会常务委员等,擅长处理激光美容、治疗皮肤病等病症。



男性同样要保养皮肤