

洁面仪竟然刷出了“关公脸” 改善面部皮肤,其实不用对自己“下狠手”

本报综合报道

第12届“全国护肤日”刚刚过去,一项针对200万门诊病人的调查数据显示:48%的病人是过敏性皮肤病,其中10%是“过度清洁”所致。23%是痤疮和玫瑰痤疮,“过度清洁”造成的继发性玫瑰痤疮比例上升趋势明显。

过度清洁造成皮肤敏感

“真没想到,满脸的红血丝和敏感肌都是洁面仪刷出来的。”近日,在某医院的皮肤科门诊,26岁的王女士被诊断为过敏性皮炎,罪魁祸首是她刚用了1个月的“洗脸神器”:一款海淘的洁面仪。

“最近几年,门诊中面部敏感的患者越来越多了。”皮肤病专家陈柳青透露,过度清洁是最重要的原因。她指出,不管是以前几十元的磨砂去角质膏,还是现在上千元的洁面仪,原理都相似,即通过物理方法去除角质,使皮肤看起来光滑水嫩。

“人的皮肤又不是搓衣板,哪经得起一天两三次不停地刷?”陈柳青说,角质层就相当于一道门,有了这道屏障,皮肤才能阻挡外界环境的刺激和伤害,“锁”住里面水分。频繁使用洗脸刷等产品,老旧角质和正常角质都被刷掉,皮脂膜被破坏,皮肤酸碱平衡被打破,正常菌群也会失调,各种皮肤问题都会接踵而来。

日常洗脸用温水最好

角质层一旦遭到破坏,无法通过药物修复。角质层的一个代谢周期是28天,轻者休养一个月可以恢复,但是反复损伤发展为敏感性皮肤的



患者,至少要对症治疗3-6个月。

其实,皮肤应该“穷养”。面部没有创性操作(如点阵激光、微针)的情况,可以用普通自来水洗脸,水温不要超过皮肤温度,过冷或过热刺激都对皮肤不利。同时,皮肤腺分泌出来的“油脂”是最天然的,也是最好的护肤品,能保持皮肤光泽滋润。

同时,专家建议,即便是油性皮肤,洗面奶的使用一周也别超过3次,尽量不要用去角质洗面奶。两类护肤品应该四季常备:一类是保湿霜,一类是防晒霜。面部皮肤保养,防晒最重要。炎炎夏日,室内工作者上午下午各擦一次防晒霜即可,室外工作的人,出门前半小时涂上防晒霜,每2-3小时就要补擦一次。

选购洁面仪一定要谨慎

当然,很多女生对于温水洗脸缺乏“安全感”,还是希望通过“物理疗法”达到洁净肌肤的目的。那么

在选择洁面仪产品时,一定要注意以下几点。

首先,尽量选用采用声波技术的洁面仪。垂直震动是每分钟产生8000次声波脉动的透肤声波脉动技术,能够通过垂直声波进行深层肌肤清洁,将脏东西从毛孔深处“拍”出,而又不损伤肌肤,也不会使毛孔变大。

其次,材质选择也很重要。普通的洁面仪刷头通常为刷毛结构,长期使用容易导致皮肤粗糙,同时容易滋生细菌,必须要定期更换。硅胶材质是一种高活性吸附材料,无毒无味,稳定性高。硅胶刷头柔软,不具有渗透性,能抑制细菌滋生,持久耐用。

最后,使用次数要适宜。人们每天需要至少两次良好的面部清洁,但不是每一款洁面仪都适合频繁使用,要注意调节到合适的使用频率,避免过度使用对皮肤造成不必要的伤害。



健康百科

低血压患者 小心夏季脑中风

当地时间5月27日,布什家族发言人发布声明称,因出现低血压和疲劳症状,老布什被送入医疗中心,经过治疗后,他“已恢复意识”,将继续留院观察数日。

为此,专家指出,每年夏季最热的时候也是老年人脑中风发病的一个小高峰。夏季脑中风主要是由于天气炎热导致脑血管扩张,血压过低,老年人容易出现脑部供血不足,进而诱发脑中风。

与此同时,天气炎热,很多人喜欢把空调温度调得极低,室内外温差大。患有高血压、动脉粥样硬化、糖尿病的患者,进出房间很难适应一冷一热的温度变化,容易导致脑血管不断收缩、舒张,从而出现脑部循环障碍,发生中风。老年人使用空调,应注意室内与外界温差控制在8℃至10℃,同时应避免刚从户外回来就对着空调出风口长时间直吹,因为这极易诱发脑血管病。

如何预防夏季中风?专家建议,室外活动最好选择下午5点以后进行,避开强烈的阳光。外出运动一定要注意补充水分和电解质,可以选择散步、慢跑或是使用小区内的一些健身器材。在室内也尽量多活动一下,有高血压或是脑血管疾病的老年人尽量不要长时间打麻将,因为麻将比较消耗脑力,容易增加脑部供血负担。

另外,患者要根据血压调整药量,牢记夏季血压降中多变的规律,不要放松对血压的监测。应该每隔3-5天去诊所测一次血压,最长间隔不要超过1周。如果发现昼夜峰谷差值较大或波动不规律,应去医院进行24小时动态血压监测,以了解血压的波动规律,并按医生意见采取措施。

一般来说,血压没有过分降低,仍要维持剂量服药。一些人夏天血压明显偏低,这时仍服用冬天的剂量容易使血压降得太低,出现诸如头晕、脑供血不足、浑身无力甚至导致脑梗死或心绞痛发作等情况。因此,在炎热的夏季,高血压患者要经常测量血压,并做好记录,然后把这些记录及时告诉医生,让医生根据患者监测的结果来调整用药剂量。

(通讯员 郑帆影)

健康小贴士

“热量炸弹”就潜伏在我们的身边 一顿小龙虾居然要用一个半马去“消化”

本报记者 王品慧

高沙商业街是杭州下沙众多学生心目中的“夜宵圣地”,在炎炎夏日的晚上,小龙虾是众多夜宵摊位上必不可少的一道菜,麻辣、蒜蓉、十三香……各种口味层出不穷,饱了大家的口福。但是,受众人追捧的“麻小”,也是许多人减肥路上的大敌。

卢仲伟在商业街经营夜宵摊位已经快10年了,他告诉记者,各种口味的小龙虾制作方式基本相同,除去主料和调制口味的辅料外,还需用油、花椒、干辣椒、糖、花雕酒,以及各式香料。按照卢仲伟的“制作秘方”,浙江大学医学院附属第一医院营养科主管营养师赵卫玉表示,按照2斤的分量来算,一份小龙虾的热量至少在1200大卡以上,而一个人一天正常所需的卡路里摄入量在2000大卡左右,一顿“麻小”即超过了普通人日常摄入量的一半以上:“简单来说,一般人差不多要跑一个半马才能消耗掉这么多的热量。”

作为淡水虾,小龙虾为什么会有如此高的热量呢?赵卫玉解释道,其实问题不是出在小龙虾身上:“小龙虾本身的热量其实和普通鱼虾这一类的动物蛋白差不多,一般来说动物蛋白还比植物蛋白更加优质,辣椒、花椒、各种香料这些配料热量也不高。不过大家吃的小龙虾一般都是通过油炸方式制作,配上各种麻油和酱料,热量肯定不低。很多人还会就着啤酒吃上一大盆,这样肯定不太健康。”

现在,大学生的夜生活比较丰富,约上三五好友吃夜宵再正常不过,但是为了自己的健康,还是要严格控制次数和食量。赵卫玉说:“偶尔吃小龙虾解解馋可以,但是一次最好不要超过10只,不要把它当作主食,也不建议把它当作午餐晚餐当中的主菜,最好是搭配蔬菜水果一起吃,平衡一下各项营养指标。”

此外,赵卫玉还提醒大家,不要



吃小龙虾的头,同时要去掉小龙虾腹部的虾线:“虾的内脏在头部,可能会有重金属富集,而虾线是虾的消化道,容易残留细菌,如果不注意,很可能会有腹泻等情况发生。”