

为什么运动后我的皮肤更差了? 错误的个人习惯才是“罪魁祸首”

见习记者 李雨莹



“

5月25日是全国护肤日,为的是帮助公众掌握更多皮肤知识,引导人们走出皮肤管理的误区。这几天,杭州的诸女士犯了愁。原来,前段时间,诸女士跟着单位同事每天中午进行一小时锻炼,但随之而来也出现问题:“都说运动能使皮肤变好,为什么我一运动皮肤就会开始爆痘?”

”

运动防疫

这些在家运动小知识,你知道吗?

本报综合报道

想要收获健康的身体,平时除了要管理好饮食,规律作息外,还需要养成锻炼习惯。那么,夏天太晒不想出门怎么办?在家如何开启科学健身?

爆痘?和运动没有必然关系

杭州市第三人民医院皮肤科医生刘泽虎表示,很多人都误以为运动会导致雄性激素水平升高,继而引发痘痘的产生,但事实并非如此。目前没有研究

验证运动会影响雄性激素水平。也就是说,运动并不会导致皮肤变差。

相反,运动时会排出汗液,而这对皮肤是有好处的。刘泽

虎说:“大量汗液与皮脂混合形成皮脂膜,而且汗液排泄也会使皮肤表面水合性增高。另外,经常运动也会让人体新陈代谢加快,这些对皮肤都是有好处的。”

皮肤状态差?个人习惯是主因

那么到底是什么原因导致部分人运动后皮肤状态变差呢?杭州市健身教练杨伟达认为,运动后皮肤状态变差,个人习惯是主要原因。

杨伟达说:“运动后,随身穿的衣物较脏,如果不及时更换,皮肤会与其进行反复摩擦,在这个过程中大量的细菌与灰尘附着在皮肤上,并进入毛孔中,最终导致皮肤状态变差。”

此外,一些健身爱好者喜欢服用蛋白粉和乳制品进行增肌,蛋白粉中含有的乳清蛋白

能刺激胰岛素的分泌,而乳制品中含有的IGF-1会造成皮脂分泌增多,从而导致痘痘的发生。还比如,常在户外运动的人,长时间皮肤遭受紫外线攻击,皮脂腺受到刺激会变得异常活跃,分泌大量皮脂,这也是大部分运动员皮肤状态不好的原因。“此外,运动后的过度清洁也会导致皮肤状态变差。很多人运动后的清洁力度往往会比平常猛,但这不仅不能控油,还会导致皮脂膜损伤和皮肤炎症增多。”

在杨伟达看来,错误的运动习惯才是皮肤变差的“罪魁祸首”。那么,运动后该怎么做呢?杨伟达说:“首先,应该穿吸汗且透气性好的衣服,这样有助于运动大量流汗后的皮肤可以呼吸到新鲜空气,同时也要记得勤换衣物。其次,对于女性来说,运动前尽量不化妆,户外运动时要注意防晒,运动后清洁皮肤要适度。最后,不要为了增肌塑形而一味地沉迷于吃蛋白粉和乳制品,营养的摄取不能过量。”

在家运动需要准备什么?

器材准备,在家运动时,我们可以充分利用手边道具,替代健身房的专业器材。比如:哑铃可用矿泉水瓶代替,弹力绳、颈部训练器可用毛巾代替,深蹲可以借助桌椅,还可以准备瑜伽垫等常用道具。

热身准备,这是保障运动安全的前提。可进行5—10分钟的跑、跳、高抬腿、臀桥、平板支撑等低强度训练动作,使体温升高,关节润滑。

如何判断运动是否过量?

长期有规律的中等强度有氧运动能有效提高心肺耐力,从而提高人体免疫力。可以通过心率、主观用力程度以及主观感觉判断有氧运动强度。

心率的计算公式可以用储备心率法。首先计算最大心率=207-0.7×年龄;然后计算安静心率,严格来讲应该以晨脉为宜,但如果没有记录晨脉的习惯,可以在运动前安静休息10分钟,记录下1分钟的心率作为代替;而储备心率=最大心率-安静心率。储备心率意味着从安静状态达到极限状态有多大空间,利用储备心率法计算中等强度运动中的心率公式=(40%-60%)储备心率+安静心率。

器械运动推荐:斜坡跑

斜坡跑步训练在预防伤病、增强耐力、提升速度方面都具有独特的优势。斜坡跑步对跑者来说,相当于一种特殊的力量训练,因为它需要克服重力来塑造力量。经常练习斜坡跑的跑者,即使不到健身房进行专门的力量训练,肌肉力量也会变得很强。而这就会让跑者遭遇重复应力性伤病的风险大大降低。

自测小课堂

你是偶尔长痘还是冒痘不停歇?

1. 皮肤的毛孔是否有黑头、白头情况?

- A. 少量分布在鼻尖
- B. 鼻尖和鼻翼额头等处明显可见
- C. 面部大部分都有

2. 是否有痘痘情况?

- A. 偶尔会冒出一两个
- B. 经常会长
- C. 大面积分布,同时冒出5个以上,反复交替。

3. 痘痘的大小和形状:

- A. 单个散在分布,大小不超过绿豆。
- B. 明显地聚集在某个皮肤区域,大小经常超过绿豆。
- C. 明显地聚集成团,痘痘

之间的正常皮肤呈红色,肉眼可见的结节或囊肿。

4. 是否被皮肤科明确诊断为痤疮?

- A. 从未因为痘痘而去皮肤科
- B. 明确被医生诊断为痤疮
- C. 因为痘痘反复而去皮肤科治疗

5. 你的痘痘治疗情况:

- A. 在一两周内不做处理也会自行消退
- B. 使用外用药物会加速消退
- C. 必须使用外用药物和口服药物

6. 你自己是否了解皮肤

长痘的原因?

- A. 自己不了解诱因
- B. 自己明确知道某些因素
- C. 避开大部分原因,但皮肤仍然会长。

统计分析:A得1分,B得2分,C得3分。

6—8分:接近正常皮肤,运动后可以按照正常皮肤护理,局部进行抗痘处理。

9—12分:易长痘痘肤质,运动后,应更注意清洁,以免堵塞毛孔,同时清淡饮食。可选择清洁面膜或者含有抗痘成分的护肤产品。

13—18分:极度易长痘肤质,除了上述处理外,必要时可考虑医疗手段。