

## 对待敏感性肌肤

# 请温柔一点



某些“专家”宣称：每天早晚各用一次洗面奶洗脸，早上用温和的洗面奶，晚上用清洁力度大一些的洗面奶，这样可以彻底清洁面部肌肤。其实，诸如早晚各用洗面奶洗脸一次、每天都敷面膜、过于依赖隔离霜等很多大家习以为常的“科学”护肤习惯却是误区。特别是当我们的面部为敏感性肌肤时，我们应该温柔地对待它，不宜频繁使用洗面奶、面膜、隔离霜等产品。

### 什么是敏感性肌肤？

敏感性肌肤就是皮肤对环境、外用护肤产品等不耐受。敏感肌肤在很大程度上与皮肤过度清洁有关，也可能由于使用了外源药物导致，还有一小部分人属于先天性敏感肌。当你发现皮肤容易发烫、干燥、瘙痒、灼热或者此前可以使用的护肤品现在出现了敏感，不能耐受反应，应停止使用洗面奶等清洁产品，用清水洗脸、毛巾擦干为宜。

### 频繁洁肤破坏皮肤屏障功能

在一般情况下，敏感性肌肤人群不要频繁使用洗面奶，一周使用1~2次即可。过度清洁反而会破坏皮肤屏障，可能出现一系列的症状，如红斑、水肿、瘙痒、灼热感、刺痛感、紧绷感等。所谓皮肤屏障，简单地说即皮肤表

面的“砖墙结构”，“砖墙”代表角质形成细胞，“灰浆”则指角质细胞间隙中脂质（含神经酰胺、脂肪酸、胆固醇），“砖墙”和“灰浆”使表皮形成牢固的结构，限制水分在细胞内外及细胞间流动，使皮肤维持重要的屏障功能。

有些人为了补水保湿，每天都敷面膜，有些人甚至每天贴三张面膜。其实，皮肤科医生不赞成每天都敷面膜，补太多水皮肤根本吸收不了，两三天敷一次面膜即可。此外，也不宜太依赖隔离霜。一般来说，隔离霜内含有防腐剂、表面活性剂、粉等物质，本身对皮肤就是一种刺激，可能堵塞毛孔，破坏皮肤屏障功能；使用隔离霜后，卸妆时为了清洗干净，往往还要使用卸妆油等，如此陷入恶性循环。

### 日常护理三部曲

日常护理敏感性肌肤，需做好清洁、保湿、防晒“三部曲”。

首先是清洁 尽量不用洗面奶，如果觉得皮肤油可以只用在T区，停留1~2分钟；洗脸水温宜选择温水，以洗脸后皮肤没有不适感为佳；禁用深层清洁或者去死皮类产品。

其次是保湿 护肤品牌选择上，不必过分追求所谓大品牌，用得舒服即可。需要注意的是，如果使用一种护肤品，停止使用之后就感觉皮肤不舒服，有了“依赖”，这并不是真正的舒服。需选择不含香精、酒精、防腐剂的医学护肤品，使用具有修复皮肤屏障功能的产品。

最后是做好防晒 炎症较重时建议采用打伞、戴帽等物理防晒措施，病情缓解后可以适当使用轻薄的防晒霜，使用后不必使用卸妆产品和洁面乳，清水清洗即可。

董绍军

董绍军

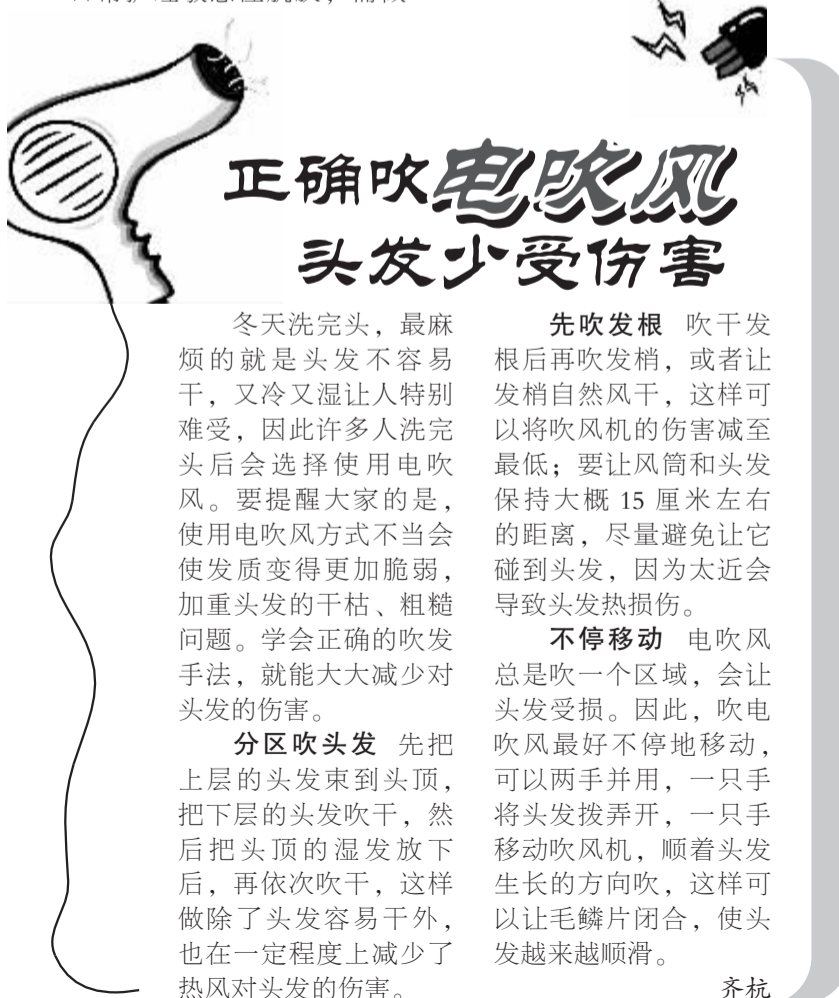
## 牙齿并不是越白越好

俗话说“貌美牙为先，齿白七分俏”。你是不是经常被牙膏广告里一口亮晃晃的大白牙闪了眼，怀疑自己没有光泽洁白的珍珠牙，是因为牙膏选择得不对？

其实，广告中的亮白牙齿都是骗人的，健康牙齿的本色才没有那么白，是略带黄色的。我们的牙齿表面覆盖着一层牙釉质，主要由95%~97%含钙和磷的磷灰石晶体的无机物构成，呈透明或半透明状态，钙化程度越高，牙釉质越透明。牙齿的颜色与牙釉质的钙化程度有关，而牙本质呈淡黄色，当牙釉质钙化完全时，牙本质就会显现出来，因此健康的牙齿看上去是偏淡黄色的。反之，当牙釉质钙化程度越低，透明度越低，就会呈现为不正常的白色或乳白色。

牙齿并不是越白越好，所以并不是所有人都需要做牙齿美白。如果牙齿颜色过深而影响了美观，可以通过一些治疗和美白方法加以改善。

济南市第五人民医院 张洪军



## 正确吹电吹风 头发少受伤害

冬天洗完头，最麻烦的就是头发不容易干，又冷又湿让人特别难受，因此许多人洗完头后会选择使用电吹风。要提醒大家的是，使用电吹风方式不当会使发质变得更加脆弱，加重头发的干枯、粗糙问题。学会正确的吹发手法，就能大大减少对头发的伤害。

分区吹头发 先把上层的头发束到头顶，把下层的头发吹干，然后把头顶的湿发放下后，再依次吹干，这样做除了头发容易干外，也在一定程度上减少了热风对头发的伤害。

先吹发根 吹干发根后再吹发梢，或者让发梢自然风干，这样可以将吹风机的伤害减至最低；要让风筒和头发保持大概15厘米左右的距离，尽量避免让它碰到头发，因为太近会导致头发热损伤。

不停移动 电吹风总是吹一个区域，会让头发受损。因此，吹电吹风最好不停地移动，可以两手并用，一只手将头发拨弄开，一只手移动吹风机，顺着头发生长的方向吹，这样可以使毛鳞片闭合，使头发越来越顺滑。

齐杭

## 护理嘴唇三要点

受到冬天干燥天气、生活压力以及彩妆卸妆等原因影响，女人的嘴唇更容易干燥干裂，因此做唇部护理势在必行。

从唇部防晒开始 唇部皮肤很薄，没有保护色，对抗紫外线的能力弱，可以选用具有防晒功能的唇膏，而唇部防晒产品适宜选用具有物理防晒功能的，化学防晒品对唇部皮肤会有刺激作用。

改掉“咬唇”习惯 唇部感到干时，千万不要用舌头去舔，唾液中的酵素会带走唇部水分。不要咬唇，唇部脱皮时不要用牙齿或者手去撕。

基础护唇不可少 唇部每天都会接触到很多细菌，当清洁不干净时，细菌会残留，导致唇部受到污染，所以，做好清洁工作是必要的。做完清洁工作后，可以涂上护唇膏来保护嘴唇。护唇膏有些重保湿、有些重修护，要根据嘴唇的实际情况，选择一支适合自己的。

兰小英

## 冬季穿衣 绕开六误区

1. 羽绒服齐腰 冬季保暖要从下半身做起。羽绒服虽然保暖，但如果长度只到腰部，下半身得不到保暖，造成上下半身之间的温差，就会引起血液循环不畅，进而导致体感越来越冷。最好穿超过腰部的长款羽绒服，如果非要穿短款羽绒服，需增加下半身衣服的厚度。

2. 层层裹紧 衣服的保暖性还取决于含气量和透气性。每层衣服之间的空气层具有良好的隔绝冷空气的作用，如果衣服层层裹紧，就会使衣服夹层之间的空气变少，保温作用反倒不明显，让人觉得更冷。

3. 在室内穿高领衣 冬天很多人爱穿高领衣服，保护头颈不致受寒，不过也应分场合。在室外这么穿，可以防止脖子受寒，但进了暖和的室内，应让脖子放松透气，使颈部的汗能够快速挥发，否则汗液会带走身体热量，让人感觉更冷。比起高领服装，可戴可脱的围巾显然更好。

4. 紧身裤袜+长筒靴 紧身裤袜外搭长筒靴是秋冬季的流行打扮，但长筒靴不利于脚部透气，使鞋内的水分不易挥发，造成湿气侵入体内。而且，长筒靴穿久了上部容易松弛，让冷空气漏进去，令腿脚发冷。此外，紧身裤袜一般是由化学纤维组成，不利吸汗，还会造成脚臭。

5. 内衣过紧 塑身内衣或紧身内裤容易束缚身体，时间久了会影响淋巴循环和血液流动，让人更冷。建议贴身衣物最好薄而软，尤其应注意不得紧勒腹股沟和腰部。

6. 出汗后不马上换衣服 冬天在温度较高的室内或运动后，可能会出汗。如果衣服被汗湿，要及时更换，否则被冷风一吹，容易着凉感冒。

郑玉平