

# 夏日多种脱毛法 拯救来自“猩猩”的你

盛夏来临,许多女性把衣柜里的无袖衫、裙子穿了起来,准备美美地出门。这时,尴尬的事情出现了——旺盛的体毛也露在了外面,我们应该怎么脱毛呢?

## 为什么女性想脱毛?

考古学家发现,脱毛在史前时代(约200万年前~公元前21世纪)就已经出现。脱毛的具体原因随着时代的发展不断变化,脱毛需求一直存在。在中国古代,新娘在结婚前将除了眉毛和头发的其余体毛去除;在当今西方社会,女性会在青春期体毛逐渐明显时就开始脱毛。脱毛原因除了社会文化因素以外,个人偏好也占比重。有研究表明,那些认为体毛代表男性特征的女性,更倾向于脱毛,这会让他们自我感觉更加女性化。

## 带你了解毛发的基本知识

毛发是皮肤的附属器,它是由表皮细胞角化而成的特殊组织,由毛干和毛囊两部分组成。毛发伸在皮肤外边的部分称为毛干,表皮向真皮内凹陷形成的管腔称为毛囊。毛发生长于毛囊中,埋在皮肤下面毛囊内的部分称为毛根,毛根下端与毛囊下部结构相连,略膨大,称为毛球。毛球中央向内凹陷的部分称为毛乳头。毛乳头含结缔组织、神经末梢及毛细血管,为毛球提供在毛发生长过程中所需要的营养。毛发的生长呈现周期性,分为生长期、退行期、休止期。

**生长期** 处于生长期的毛发约占85%~90%。生长期的毛发每日生长0.27~0.4毫米,以连续生长为特征,然后进入退行期。不同部位的毛发生长期长短不同。通常,头发有2~6年生长期,而大腿腿毛生长期仅1~2个月。

**退行期** 此时毛发停止生长,易脱落,一般为2~3周,腿毛退行期可达3~6个月。之后进入休止期。

**休止期(约3月)** 休止期一般持续3~4个月,直到新的毛囊周期开始。

了解毛发生长周期对脱毛效果很关键,因为在毛发生长期,针对毛乳头的脱毛方法收效更佳。

## 多种脱毛方法 你选哪一种?

总的来说,脱毛方法分两大类。一类仅移除毛干,效果最长可维持2周;另一类在移除毛干的同时移除毛乳头,效果可维持6~8周。

### 1. 仅移除毛干的脱毛方法

**剃毛** 剃毛是脱毛界最经济实

惠的选择。虽然便宜好用,也要掌握方法。用手动剃须刀/剃毛刀时,要“湿刮”,干剃容易在皮肤上造成微小创伤;而电动剃须刀的刀片和皮肤有一定距离,可以干剃。大众普遍的误区是,剃毛后新生毛发长速更快,而且更粗。其实这是错觉!我们体表的毛发,由于长期受风吹日晒与摩擦,毛干和尖端变细,而剃毛正好剃掉了最细的部分。新长出的毛发顶端未被磨损,就给我们一种“毛发变粗了”的错觉。

**脱毛膏** 化学脱毛膏的原理是溶解毛干蛋白,让它们解离开来,毛发因此脱落。这种方法简易方便,但脱毛膏需要在皮肤上停留3~15分钟以发挥作用,有时会造成皮肤刺激。

### 2. 在移除毛干的同时移除毛乳头的脱毛方法

**镊子拔毛** 用镊子拔毛可以移除毛干和整个毛乳头。研究显示,若在毛发生长期拔毛,可以推迟下一个生长周期的出现时间,从而延缓毛发再生长。另外,这个方法也可能永久损伤毛基质,使毛发不再生长。要提醒的是,用镊子一根根拔毛既耗时、又痛苦,有时还会留疤或者造成炎症后色素沉着。

**蜜蜡** 蜜蜡脱毛是古老脱毛方法之一。蜜蜡中常加入树脂,后者冷却后会变硬,凝集在毛干周围,可以增加之后撕扯条带的拉力。当毛发有一定长度后,用蜜蜡脱毛法可移除大面积的体表毛发,但会造成疼痛,还有可能产生皮肤刺激或过敏反应。

**电解法** 即通过电极直接向毛囊释放微小电流,以损伤毛囊。这种方法有永久除毛的效果。治疗过程疼痛较严重,耗时较长,需要多疗程。

**激光脱毛** 激光脱毛分特定波长激光和强脉冲光2种。它们发出的光可以被毛囊中的黑色素吸收,或者被事先运用于毛囊的色素/光敏剂吸收,之后通过热效应选择性损伤毛囊。至今为止,无论在医院等机构或使用家用仪器,激光脱毛的效果都因人而异,不能保证100%永久除毛,需要多疗程、维持治疗。它的好处是疼痛较轻,耐受性较好。

最后要告诉大家的是,脱毛看个人偏好。无论你是毛茸茸的那个“崽”,还是光滑的“水煮蛋”,都要自信做自己!

中南大学湘雅医院  
皮肤科教授 张江林

## 女性如何减缓 皮肤衰老?

皮肤老化和年龄并不成正比,事实上,皮肤老化只有30%是由基因决定的。这表示,女性可以控制自己皮肤的年龄。其中的关键是要避开或减少可能加速皮肤衰老过程的因素。

**1. 不吃不良食品** 吃大量加工或含糖的食物会导致血糖和胰岛素急剧上升,从而引发慢性炎症,降低皮肤中胶原蛋白和弹性蛋白的水平,导致皮肤下垂产生皱纹。女性平常应该选择食用富含抗氧化剂的食物,如浆果、柑橘、桃子、菠萝、木瓜、红椒、青椒以及西兰花等;护肤品应该选择含有维生素C、维生素E、绿茶和葡萄子等的产品。

**2. 饮食有节制,控制体重** 随着年龄增长,反复增加和减轻体重会导致皮肤不断伸展和收缩,影响皮肤弹性,令皮肤松弛。

**3. 避免总是睡在同一侧** 睡眠能够修复受损皮肤组织,保持皮肤光泽、有弹性。需要注意的是,如果经常睡在脸的一侧,这一侧的面部皮肤会因血液循环不畅而加快老化,生出皱纹。

**4. 保持心情愉快** 郁闷和低落的情绪,导致女性皱眉、抿嘴,会拉紧特定的脸部肌肉,使皮肤生出细纹。所以女性应记得时时保持心情愉快。

**5. 避免紫外线** 女性外出前记得涂好防晒霜,并采取遮阳帽、遮阳伞等多种方式避免紫外线伤害皮肤。

王祖远

## 随意挤痘隐患多

年轻人面部长痘,尤其是油脂分泌旺盛的三角区长痘是比较常见的。不少人为了美观,会急着将痘痘挤掉,殊不知,这个“挤”的动作很危险。不久前,一女子嘴唇上方长了一颗米粒大小的痘痘,她随手挤掉后,嘴唇红肿,左脸肿胀,最终高烧不退被送往医院重症监护室。医生诊断,该女子是危险三角区感染造成的海绵状静脉窦炎。

所谓的“危险三角”就是以鼻梁骨和两侧的口角三个点连线所围成的三角区。面前静脉是面部的主要静脉,其瓣膜发育不良,少而薄弱,同时封闭不全,通常在肌肉收缩下,可使血液转而逆行。当面部发生炎症,尤其在三角区域内有感染时,易在面前静脉内形成血栓,影响正常静脉血回流,并且逆流至眼上静脉,通向颅内蝶鞍两侧的海绵窦,将面部炎症传播到颅内,产生海绵窦化脓性、血栓性静脉炎等严重并发症,可危及生命。

痘痘常见于青春期的青少年,形成原因非常复杂,主要与雄激素及皮脂分泌增加、毛囊皮脂腺导管角化异常、痤疮丙酸杆菌增殖及继发的炎症反应有关。要避免痘痘生成,除了使用一些针对性的药物,生活上也要注意:第一,用温水或温和的洁面乳清洁面部,不频繁洁面;第二,忌用手挤痘痘;第三,尽量不要吃辛辣、刺激的食物;第四,保证充足的睡眠,保持愉快的心情。

济南市工人医院 张乾

## 老年人晚上散步要适度

“饭后百步走,活到九十九”。很多老年人常选在晚饭后、睡觉前散步。他们有的快步走、有的遛弯,常常一走就是一个多小时。从健康角度看,老年人不宜将主要锻炼时间放在晚上,且时长应控制在半小时以内,以免伤身。

**晚上散步不宜超过半小时**。晚上,人的“精气神”内敛,阳气收藏,老年人本就气血不足,一旦行走太过、大汗淋漓,不仅伤筋,还易伤肝气。因此,老人晚上散步,以10~30分钟、不感觉疲劳为宜。

**晚上散步应提前到睡前3小时,以免影响睡眠质量**。体温降低使人放松,因而可以促进睡眠,散步如果离入睡时间太近,

体温就易升高,从而影响睡眠。最好将晚上散步时间提前到睡前3小时,如打算22:00睡觉,可以在19:00前外出散步,不仅有助促进全身的气血循环,还可以舒缓情绪。如果室外风大或气温较低,可以改在室内散步。

**晚上散步动作要舒缓**。很多老年人喜欢边走边拍打身体或按摩腹部,这种方式更适宜晨起锻炼的老年人。如果是餐后散步,被拍打的器官会受到刺激,使人体过于兴奋,不利于晚上睡眠。因此,大家在晚上散步时,可以有规律地伸胳膊、打打拳,让疲劳的肩、颈、肘等部位得到充分锻炼,且动作幅度不宜过大。

朱广凯