



搓搓搓，小心搓成敏感肌

# 关于去角质，你需要知道的真相

随着自媒体的日渐发达，各种美容护肤小知识和信息纷繁复杂，有一种说法称“角质层太厚会在皮肤上形成一层膜，导致美容液等护肤品难以渗透到皮肤里面，所以要经常去角质使护肤品更好地深入肌肤深层”。真的是这样吗？

在回答这个问题之前，我们首先了解一下角质层。角质层是表皮的最外层，由15~20层扁平的角质细胞构成，角质细胞之间有着精密的结构和一定比例的脂质。基底层细胞以28天为一个周期逐步由内而外生长，演化为角质层，然后不易觉察地自然脱落。皮肤角质层细胞、细胞间脂质及皮肤表面的皮脂膜组成了皮肤屏障，对抵御外来刺激、维持皮肤健康、阻止水分流失起了重要作用，所以说角质层是皮肤表面重要的保护层。如果没有角质层，皮肤无法锁水，无法隔离有害物质和微生物，也无法抵抗紫外线。

角质层过厚会使皮肤干燥、起皮屑，肤色暗沉。导致角质层增厚的主要原因有三种：1.内源性衰老：随着年龄的增长，新生细胞的更替速度变慢，衰老性角质层更新时间为年轻时的2倍。2.外源性损伤：摩擦、日晒，会使角质层异常增厚。3.皮肤疾病：如毛周角化症、缺乏维生素A等，会导致局部角质层过厚，使毛孔堵塞、色素沉积。

为什么大家这么热衷于去角质呢？这是因为去角质后，角质层变薄，皮肤透明度升高，变得晶莹剔透、柔

软粉嫩，皮肤看起来细嫩年轻。也正是因为这个立竿见影的效果，给大家造成错觉，认为去角质越多越勤越好。殊不知，过度去角质会使得角质层变得太薄，减弱其保护功能，严重损伤皮肤的保水能力；同时，皮肤对外界各种物理、化学刺激的抵御能力下降，对温度、风、光线或者护肤品的某种成分也会敏感一些，易出现发红、痒、刺痛等症状，甚至引起痘痘发生或者加速皮肤老化。

皮肤在健康状态下新陈代谢正常，不建议特意去角质。而合理的去角质可以解决粉刺、黑头、痘痘、痘印、色素沉着、皮肤暗沉、黄褐斑、毛周角化症等一系列皮肤问题。所以，去角质前需要先判断是否适合去角质，油性皮肤和角质堆积的皮肤可以适当去角质，而干性皮肤、炎症期、敏感肌应避免使用。去角质的频率以一个月1~2次即可，且去角质后皮肤出现任何不适，应立即停止。

在日常生活中可能使用的去角质方法有：1.使用磨砂膏等产品或者用化妆棉、丝瓜络等等对皮肤反复物理摩擦；2.撕拉剥落的方式，将胶质涂在皮肤表面，形成

膜之后揭开，利用胶膜的粘力把表层角质层剥落。3.使用含低浓度酸（果酸、水杨酸等）的护肤品软化角质，使表层角质细胞凋亡脱落。

在临床使用更多的去角质方法是浅层化学换肤术，是将较高浓度的果酸、水杨酸或者复合酸涂在皮肤表面，导致皮肤可控的损伤后促进新的皮肤再生。治疗过程中可能出现暂时性红斑、肿胀、刺痛、灼热等不适，术后可能出现结痂、色素沉着等。在医疗机构进行“刷酸”治疗时，专业人员会根据患者的情况选择合适的浓度和方案，并可科学观察和判断治疗中的皮肤反应进程，在必要时给予干预或适时终止，以尽量减少或减轻皮肤的不良反应。

需要提醒爱美人士们，不是所有人都需要去角质，正常皮肤不需要特意去角质，只有角质层异常增厚的人们才需要适当地去角质，达到使肌肤变美而不损伤肌肤健康的效果。同时，角质层异常有可能只是表象，去角质也只是治标不治本，因此，建议有需求的人前往医院皮肤科就诊，以寻求专业的护肤建议或者治疗。

中南大学湘雅二医院  
皮肤激光美容中心医师 曾婷  
副主任医师 邱湘宁

## 筋膜枪，放进口袋里的按摩器？

专家：科学使用，避免伤身

近年来，运动产品市场上，筋膜枪成了不少运动一族追捧的利器，甚至在各个火爆的综艺节目里也能看到它的身影。一些商家宣称，筋膜枪除了能够消除运动疲劳与肌肉酸痛，还能燃脂瘦身、治疗颈椎病等等。筋膜枪真有那么神奇吗？今天我们就来一探究竟。

筋膜枪是一款简易深层肌肉刺激仪（Deep Muscle Stimulator, DMS），它是通过枪头高频次冲击震动目标部位来帮助身体肌肉软组织放松，促进血液循环。其主要作用是缓解运动后的乳酸堆积、缓解机体疲劳或者是日常按摩。相比用手来按，筋膜枪的震动频率更高，强度更大，体感上来说，会更舒爽一点。但需要注意的是，筋膜枪只是松解工具，不能减肥，也不能瘦腿。同时，不是所有人都能用筋膜枪，如果操作不专业也会造成人身损害，且对软组织损伤的修复没有太大作用。如果操作不当或时间久了，还有可能增加疲劳感。

筋膜枪可以用在肌肉组织较丰富的地方，比如前臂、上臂、大腿、小腿、臀部、腰背肌、肩肌，但以下情况不要用：1. 婴幼儿、未成年人、孕妇、佩戴起搏器、骨折或局部有内植物者请勿使用；2. 请勿在头部、关节、锁骨、胫骨、足背、手背等肌肉软组织薄弱部位以及腋窝、腘窝、颈部前侧方等神经、血管比较丰富的部位上使用，以免引起疼痛或造成身体损伤；3. 请勿在同一部位使用超过2分钟，以免造成身体损伤；4. 产品运行时请勿触摸、按压按摩头，如有不适，请立即停止使用。

建议最好剧烈运动后使用筋膜枪，日常腰酸背疼脖子僵，也可以偶尔用来按摩放松。

我们跑步、走路久了，爬山或者久坐，会觉得腿部酸胀难受，特别是很久才跑一次步或者做一次训练，很可能锻炼完走路都哆哆嗦嗦。这时可以在大腿外侧和小腿内外用筋膜枪“扫射”一下，会觉得舒服多了。注意千万不要敲打骨头关节部位。

拿了重物（比如拎个大西瓜回家）、长期抱娃或者做举铁训练的人，会觉得胳膊酸胀，抬都抬不起来，就可以用筋膜枪来放松肱二头肌、三角肌这些部位的肌肉。注意不要在锁骨、腋窝、手背这些位置使用。

长期伏案、低头玩手机、坐姿不对，久了往往会觉得肩颈酸痛，牵连着腰酸屁股痛，这主要是因为斜方肌、肩胛提肌、竖脊肌、腰方肌、臀大肌太过紧张。使用时注意不要打到颈前、脊柱区这些部位。

控制好按摩力度和时间，不要在同一个点上按太长时间，可以在某个部位上缓慢来回移动按摩。总的来说，只要正常按规范使用，筋膜枪一般不会伤到身体。可以偶尔当做按摩仪用，但也不要完全替代按摩仪，毕竟筋膜枪有使用的禁忌部位，更不要指望它可以减肥瘦身、治疗颈椎病。

湘潭市第一人民医院康复医学科主任、医学博士 周彪  
通讯员 段斌

中国最具影响力专业报品牌

中国十佳卫生报

欢迎订阅2022年

大众卫生报

全年定价168元 邮发代号41-26 邮政收订电话：11185

本报社址：长沙市芙蓉中路一段112号新湖南大厦17楼

新闻热线：0731-84386208 订阅热线：0731-84388228 广告热线：0731-84386446



扫码即可订阅  
《大众卫生报》



新湖南



大众卫生报

微信公众号

