

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实际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,日常腰酸背痛脖子僵,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,牵扯着腰酸屁股痛,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脂瘦身、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142号新湖南大厦17楼
 新闻热线:0731 84326206 订报热线:0731 84326228 广告热线:0731 84326446



扫码即可订阅
《大众卫生报》



新湖南·健康观察 微信公众号

