正确清洁毛孔 还你细腻清爽肌肤

油腻、黑头、粉刺、痤疮……天气炎热，皮肤问题好像也愈发明显。清清爽爽、细腻无瑕的肌肤令人向往，想要达到这样的肌肤状态，毛孔的清洁不能落下。毛孔是皮肤上的小孔，油脂经毛孔到达皮肤表面，起到保护和滋润皮肤的功效。不过，由于皮肤每天都会产生油脂、死亡的角质细胞和其他物质，当这些污垢堆积越多时，毛孔堵塞的可能性就越大，毛孔就会变大变粗糙，严重时还可能导致痤疮等皮肤病。因此，我们需要通过适当的皮肤清洁护理，清除毛孔污垢，还皮肤一片洁净。

毛孔堵塞 引发一系列皮肤问题

痤疮 有时，堵塞的毛孔会继发感染导致痤疮。青少年人群中，痤疮在面部损容性皮肤病中位居首位。据美国皮肤病学会称，痤疮是美国最常见的皮肤病，每年影响约5000万人。严重的痤疮会影响心理健康，导致容貌焦虑、自卑、社交障碍等。

黑头 当油脂和死亡的角质细胞卡在毛孔中，但毛孔保持打开状态时，就会出现黑头。

粉刺 当细菌、死亡的角质细胞和油脂被困在毛孔中并引起肿胀和炎症时，就会出现粉刺。

囊肿 囊肿性痤疮是一种严重的痤疮形式，当皮脂腺分泌物在皮肤内堵塞，皮肤表面下方则会形成囊肿，若继发感染还会逐渐增大，出现红肿、疼痛。

虽然以上皮肤问题不会造成严重的医疗后果，但堵塞的毛孔和痤疮会导致某些人皮肤色素沉着、形成疤痕，严重影响美观。

揪出毛孔堵塞的“祸首”

致粉刺产品 一些皮肤产品，如化妆品、防晒霜和乳液，可能会导致粉刺。

皮肤弹性下降 美国国家医学图书馆刊发的一篇文献指出，皮肤弹性下降会使毛孔更大、更明显，较大的毛孔可能更容易堵塞。

皮脂较多 有些人皮肤很容易分泌油脂。一个人分泌的油脂越多，面部毛孔就越明显。一些因素会影响皮肤油脂的产生，包括激素、遗传和年龄。任何人都可能出现毛孔堵塞和粉刺。根据美国皮肤病学会数据，痤疮最常见于12至24岁之间，但有些人在30多岁甚至40岁以后发生痤疮。

护肤得当 有助疏通毛孔

以下护肤方法可以帮助疏通或缩小毛孔。

使用非致粉刺产品 这类产品不会堵塞毛孔。人们可以寻找标签上描述为“非粉刺”或“无油”的化妆品、护肤品和防晒产品。

温和清洁 每天用温水以及温和的清洁剂清洗皮肤2次，注意动作要轻柔。

去角质 去角质可以去除皮肤表面的死皮细胞，减少并疏通堵塞的毛孔。水杨酸是一种流行的化学去角质剂，可以帮助疏通毛孔。在使用化学去角质剂的同时应使用防晒霜，因为这些产品会使皮肤对紫外线更加敏感。

使用视黄醇产品 视黄醇是皮肤科医生推荐给成熟、油性或易长粉刺皮肤的人使用的护肤成分，有助于增加皮肤弹性，减少毛孔堵塞。可选择标签上列有“视黄醇”或“棕榈酸视黄酯”成分浓度较低的产品，并且在睡前使用。孕妇或哺乳期妇女不应使用视黄醇。

值得注意的是，有些人还使用木炭面膜和毛孔贴来处理堵塞的毛孔，但没有太多证据证明这些方法有效。

如何治疗毛孔堵塞？

当家庭护肤方法不起作用时，皮肤科医生可以提供以下帮助。

物理提取 使用特殊工具，皮肤科医生可以安全地从毛孔中提取可能导致黑头或白头的皮脂堵塞物。注意不要尝试在家里这样做。

化学焕肤 皮肤科医生可以使用化学焕肤来治疗暗沉或粗糙的皮肤。

微晶换肤术 这种治疗包括使用金刚石或水晶头工具进行物理去角质。皮肤科医生通常使用微晶换肤术来改善不均匀的皮肤纹理。

玻尿酸治疗 研究发现，注射透明质酸可以减少毛孔孔径而几乎没有副作用。

预防措施 一旦开始治疗，人们更加要注意预防，合理的饮食、规律的作息、适当的运动、正确的护理，都可以对毛孔堵塞起到预防作用。

湘潭市第一人民医院皮肤科
副主任医师 边鲜丽
通讯员 段佳艺

壶铃——被遗忘的健身利器

健身房常用的自由重量健身器具多为哑铃和杠铃，正确使用它们所取得的健身效果非常棒，今天介绍的这个健身利器被多数人忽略了，它就是壶铃。

壶铃，顾名思义，外形像带把手的水壶。它在19世纪逐渐演变成了健身运动的训练工具，而后流传于欧洲和俄罗斯，而我国民间的石锁也有与其异曲同工的用途。

壶铃的健身效果非常好，不受场地限制，购置器材的费用也不高，逐渐被健身人士所认可。壶铃可以完成自由重量健身多种动作，可以做各种推、举、提、抛和蹲等训练，锻炼到身体的各块肌肉。

壶铃摇摆也叫壶铃摆荡，是一个近乎完美的复合型全身训练动作，在体能训练界和健身界非常受欢迎，能够同时锻炼到臀大肌、腿部肌群、核心肌群、肩以及胸部肌群，可以增强肌力、肌耐力，强化臀部以及身体后侧动力链、预防运动损伤，提升爆发力和核心稳定性，改善身体肌肉平衡，强化体能水平。

壶铃摇摆随时随地可以训练，动作简单，易于掌握：

1. 双脚分开站立，略宽于肩。

2. 双手全握壶铃把手，拳心相对，掌心向下。

3. 膝盖微微弯曲，屈髋俯身，脊椎中立，将壶铃从双腿间向后摆动，吸气。

4. 用爆发力将壶铃向前甩，同时站立身体，呼气，直至肩膀的高度。

5. 沿向上摆动轨迹的相反方向摆动，让壶铃回落至第3步的位置。

6. 重复4~5的步骤。

7. 在练习动作的过程中，要保持腹部肌群微微收紧，背部平直，规律呼吸。

使用壶铃进行健身时，宜选择适合自己的重量、次数和组数，循序渐进。无论你的目的是增肌还是燃脂，壶铃都是一个不可多得的健身利器。

王胡

运动了却瘦不下来，或是这5个原因导致

当你每天摄入热量小于消耗热量时，减肥似乎是件顺理成章的事，不过，如果你经常锻炼，却仍然达不到满意的体重，可能是以下5个原因导致的，不妨在运动过程中适当调整和改进。

没有健身计划 无论是有氧还是无氧运动，一个科学合理的健身计划都必不可少，它可以让你专注于练习，并在给定的时间段内最大限度地提高你的身体适应能力。最好在开始的一周内就计划你的课程，并重复这些课程至少4到6周。

过度锻炼 过度锻炼会给你的身体带来很大的压力，因为你没有给它恢复的机会。从锻炼中抽出时间来休息至关重要。充分休息能让你的肌肉重建和生长，当有更多的肌肉时，你会在休息时燃烧更多的能量。

压力增加 皮质醇是一种在新陈代谢过程中起关键作用的激素，它会减慢新陈代谢，导致减肥失败。当人的压力比较大时，身体也会释放皮质醇。因此，你需要尽力控制压力，可以做做瑜伽、冥想、呼吸练习，听听舒缓的音乐来减轻压力。

睡眠不足 研究表明，睡眠不足会阻碍新陈代谢并导致体重增加。同时，睡眠不足会导致生长激素分泌急剧下降，生长激素缺乏与肌肉质量下降和运动能力下降有关。简而言之，睡眠不足再去晨练对减肥没有效果。建议至少在入睡前1小时离开手机和其他屏幕，然后进行一些呼吸练习以放松身心。

依赖健身APP 许多人在锻炼时使用APP，数据显示他们消耗了大量热量，但APP的数据并不总是准确。研究表明，健身APP可能会将热量消耗高估40%或更多。

吴起起

编译自英国《女性运动》杂志