

新年

开启你的**皮肤保养**计划

新的一年正式开启，皮肤科专家提醒，不妨重新评估你的护肤习惯，好好坚持保养皮肤，让自己焕然一新。一起来看看皮肤科专家为你开启的新年护肤计划吧！

肌肤“外油内干”
切勿过度清洁

“油性敏感肌”就是大家常说的“外油内干”肌，既有发达的皮脂腺分泌多量油脂，造成毛孔粗大，又因皮肤屏障损伤而保水力不足，所以虽然看起来很油，实际上经常感到干燥。

由于分泌油脂过多，这类人常常有过度清洁的倾向，例如拼命去角质、拼命洗脸、没化妆也要卸妆，希望把油洗掉，这会让肌肤的保水能力进一步削弱，导致肌肤更易缺水。那么，外油内干的肌肤应该如何保养改善呢？

1. 停止过度清洁的行为，不要拼命去角质，要改为适度清洁。
2. 减少油脂分泌，如用薰衣草纯露做爽肤水或面膜，用含有维生素B₆、丹参、维生素B₃等成分的产品，从根本上减少油脂分泌。
3. 补水并且保湿，修复皮肤，注意防晒，防止皮肤受到其他损伤和刺激，恢复肌肤的健康屏障。
4. 注意喝水、补充有助于身体保水的食物如胶原蛋白、水果蔬菜、菌菇等，少食油腻和辛辣、高脂、高碳水化合物类的食物。
5. 脂溢性皮肤的肌肤与单纯的敏感性肌肤不同，它可能存在多种病因，例如真菌感染，这种情况需要请医生帮助治疗，而不是单纯寄希望于通过护肤品来改善。
6. 必要时做医学检查，抑制真菌、毛囊虫和细菌，防止这些外在因素的侵害。

冰寒

记得涂抹防晒霜 防晒霜看似基本，但它是你最有效的护肤工具。正如美国皮肤癌基金会指出的那样，UVA 射线可能导致皮肤癌及目前临床上凶险的黑色素瘤，甚至可以透过窗户伤害你的皮肤。研究表明，坚持使用防晒霜可预防加速衰老、皮肤癌和黑色素瘤的产生。

不要带妆睡觉 带妆睡觉会导致许多皮肤问题，包括毛孔堵塞、长痘和嘴唇极度干燥。确保睡前一定要卸妆，如果你使用的是油性遮瑕膏，则需要使用溶剂型卸妆产品，比如使用泡沫清洁剂，这种清洁剂可以乳化大多数粉底和唇膏。

为皮肤做好防寒措施 冬季可能是皮肤最具挑战性的季节，寒冷的天气、低湿度和大风会对皮肤外层造成伤害。建议在冬天使用含有保湿成分的产品，如甘油和乳酸铵成分，这些成分可以为你的皮肤吸收水分。

扔掉过期和刺激性产品 我们应该学会精简和整理护肤产品。不知道从哪里开始？可以先检查所有护肤品的保质期，扔掉任何超过保质期的产品，同时还要丢弃任何刺激皮肤的东西。然后尝试进一步精简，如果你有两种透明质酸产品，请使用可能含有更高百分比活性成分的产品。

保持简单的生活 过度擦洗、过度去角质、过度涂抹产品……护肤程序不是越多越好，过度护理只会导致刺激，并不一定比坚持简单有效的护肤程序更好。一个好的经验法则是坚持使用三种简单的产品，比如防晒霜、清洁剂和保湿霜。

不要吸烟 吸烟会影响你的皮肤，使其显得干燥、暗沉或发红。建议尽一切可能避免吸烟。

用视黄醇和维C 增强护肤效果 早上使用维C 血清和防晒霜，可以防止皮肤受损，晚上使用视黄醇，

可以修复皮肤。维C 是一种抗氧化剂，它是一种有助于应对环境压力、衰老和氧化过程的产品。研究表明，所有类视黄醇似乎都可以减少光老化。使用护肤产品前最好咨询皮肤科医生。

不要过度去角质 过度去角质会引起一些不适，尤其是对于那些皮肤敏感的人。视黄醇、α-羟基酸(AHA)、β-羟基酸(BHA) 和其他去角质活性物质对你的日常护肤非常有益，但过度去角质会损害皮肤屏障，从而导致炎症、干燥、肿块，皮疹甚至疤痕。

减少糖的摄入 葡萄糖会与胶原蛋白发生化学反应，对其结构和功能产生负面影响，导致胶原蛋白变硬并损害胶原蛋白的更新。受损的胶原蛋白可能会导致皮肤失去紧致度和弹性。2022 年 3 月发表在《美国皮肤病学会杂志》上的评论指出，高糖饮食和痤疮之间也可能存在联系。研究人员发现，高血糖负荷的食物，如甜食，会显著影响痤疮的发生。

不要洗热水澡 过度洗热水澡会剥夺皮肤的水分并导致干燥、脱屑和瘙痒。2022 年 1 月发表在《临床医学杂志》上的一项研究指出，持续接触水会损害皮肤屏障功能，而热水会造成更大的伤害。最好用温水洗澡，洗完立即使用保湿霜，保持皮肤水分。

认真做好年度皮肤检查 皮肤检查可作为皮肤癌早期检测的一种形式。随着皮肤癌发病率的飙升，皮肤科医生可以检查你的皮肤是否有任何新的痣、皮疹或其他癌性皮肤损伤的迹象。皮肤检查通常也是早期发现其他潜在健康问题的有用工具，包括激素问题或自身免疫并发症。

湖南省肿瘤医院骨软组织科主任 主任医师 李先安
通讯员 彭璐

节后动起来

春节长假期间，人们生活变得不规律，聚餐活动频繁，从饮食中获得的热量较多，但利用却减少，使身体积聚了很多脂肪。节后复工，许多人开始考虑把春节补的脂肪给燃掉。除了调整作息和节制饮食，最有效的方式就是运动了。

如果你以往有运动的习惯，请回归正常；如果没有运动习惯，也请在新年制定一份运动计划吧。运动对身体大有裨益，不仅可以缓解疲劳、恢复精力、保持愉快，还有助于提高机体免疫力和脏器机能，当然对减脂更是大有帮助。运动项目尽可能地采取有氧运动和抗阻运动相结合的方式进行。

有氧运动是指主要以有氧代谢提供运动中所需能量的运动方式。有氧运动能有效地锻炼心肺功能，增强心肺耐力。运动过程中，能够更有效、快速地把氧传输到身体的每一个部位，进而将肌肉中的废物运走，同时体内的糖分被有效地消耗掉。有氧运动还有利于放松心情，是健身的主要运动方式和最好的健康减肥方法。有氧运动项目有步行、跑步、游泳、跳舞、健身操、跳绳、太极拳等。

抗阻运动指的是肌肉抵抗外来阻力的主动运动，也是无氧运动的一部分。抗阻运动可有效提高机体的肌肉力量、爆发力、增加肌肉体积。可通过哑铃、杠铃等器械或俯卧撑、深蹲等自重进行。

有氧运动和抗阻运动同样具有健身的效果，不同的是有氧运动先消耗脂肪，而抗阻运动先消耗体内的糖，且在相同时间内，有氧运动消耗的热量比抗阻运动要多。然而，抗阻运动比有氧运动更能提高体内的新陈代谢，即使在休息的时候还能帮助消耗热量。所以，有氧锻炼与抗阻运动结合进行才是最佳的减肥方法。

运动宜由轻到重，由少到多，循序渐进，规律进行。运动之前一定要做好充分的热身活动，同时也要根据自己的身体情况控制好运动强度和运动量，运动结束后要适量做一些拉伸，以免造成运动损伤。

另外，步行、走楼梯、做家务等日常生活也是运动的一种形式。有研究表明，拖地 8 分钟与步行 1 千步的运动量相当。良好的运动习惯搭配均衡饮食和规律的作息才是最好的健康打开方式。

王海军

起床后一小时再晨练

增强身体健康的最有效方法之一是锻炼。根据美国疾病预防控制中心的说法，运动可以降低患癌症、心脏病和 2 型糖尿病的风险。它还可以改善活动能力，强健骨骼和肌肉，促进心理健康。为了获得这些好处，美国卫生与公众服务部建议每周至少进行 150 分钟的中等强度体育锻炼。为了满足每周的运动量，许多人选择进行晨练。研究表明，晨练可能有助于控制食欲，以便更长时间地提高能量水平，并且与一天中其他时间的锻炼

相比，可以更有效地减轻体重。具体如何晨练更科学合理？

根据梅奥诊所的说法，人们最好在晨练前至少一个小时起床，以便在开始运动前给自己补充能量并且消化。运动前先吃点东西而不是空腹锻炼，可能会增加能量并提高运动表现，尤其是当你准备进行剧烈运动时。

此外，重要的是要留出时间进行热身，无论你在一天中的什么时间锻炼。哈佛医学院解释说，热身会慢慢加快心率和呼吸，将含氧血液输送到

全身。这可以让肌肉为即将到来的高强度运动做好准备，从而降低受伤的风险。

美国运动委员会首席科学官塞德里克·布莱恩特同意热身的重要性。他表示，人们醒来后立即锻炼需要先进行长时间温和的热身。虽然典型的热身活动可能只持续 5 或 10 分钟，但起床不久，你可能需要更多时间进行热身，然后才能跑步或使用健身器材。

姚晓柏 编译自美国《健康文摘》