

# 女人好好护肤，才是终身浪漫的开始

三八妇女节刚刚过去，朋友圈里的鲜花与祝福也渐渐归于日常。但比节日更重要的，是那一句被反复提起的话——女人要爱自己。从认真护肤开始，其实就是最简单、也最真实的自我照顾。

对于女性护肤而言，清洁、保湿、防晒是贯穿始终的三大基石，但在不同阶段，侧重点和产品选择需要调整。不同年龄、不同肤质，护肤重点各不相同，顺应身体节奏，才是真正地爱自己。



## 二十多岁：打好基础，建立护肤秩序

二十多岁的皮肤整体状态通常是巅峰状态，但常见问题是熬夜、压力、饮食不规律带来的出油、长痘和毛孔粗大。这个阶段最容易走两个极端：要么完全不护理，要么频繁更换产品、过度折腾。

护肤重点是三件事：温和彻底清洁、保湿维持水油平衡、长期防晒。避免过度去角质，避免频繁刷酸；油皮也需要补水，而不是一味控油；防晒需要每天坚持；可以开始使用含有维生素C、烟酰胺等成分的抗氧化产品，帮助中和自由基，预防早期光老化。这个阶段不需要复杂步骤，做好基础护理，才是未来皮肤状态的底盘。

## 三十多岁：初步抗老，让状态慢下来

进入三十多岁，皮肤的自我修复能力和胶原蛋白生成速度开始放缓，细纹、暗沉、松弛逐渐显现，再叠加工作和家庭压力，气色会明显下降。

这一阶段护肤要从“基础维稳”转向“轻抗老”。在坚持清洁、保湿、防晒基础上，可以加入抗老成分，如视黄醇或胜肽类产品，但要循序渐进。眼周护理开始提上日程，眼霜可以成为日常步骤。同时，规律作息和情绪管理同样关键，睡眠质量本身就是最好

## 四十多岁：修护为先，稳住皮肤结构

四十多岁，胶原蛋白和弹性蛋白流失明显，皮肤支撑力下降，松弛、下垂和干燥感增强。很多人会觉得“护肤效果变慢”，其实是护肤重点需要调整。

这个阶段要更重视修护与滋养。清洁产品应极度温和，避免任何刺激。选择含神经酰胺、角鲨烷等成分的修护型面霜，加强屏障修复和锁水能力。抗老产品可以持续使用，但要以温和为主，避免刺激。可以适度加入面部按摩或提拉手法，帮助循环，让皮肤维持更稳定的状态。

## 五十岁以上：温和养护，让皮肤舒适稳定

五十岁之后，皮肤油脂分泌减少，屏障功能减弱，更容易干燥、敏感。这个阶段的护肤，不再是对抗年龄，而是与身体节奏和平共处。

护肤步骤可以简化，以温和清洁、深度保湿为核心。保湿产品需要选择油脂含量高、封闭性强的膏霜，可以增加使用具有强效抗氧化和抗炎功效的产品，如含有白藜芦醇、麦角硫因等成分的精华，帮助改善皮肤的整体健康和光泽。

油性皮肤：清爽控油，但更要补水  
油皮常见误区是“越油越

要去油”。过度清洁反而会破坏皮脂膜，让皮肤分泌更多油脂。正确方式是温和清洁+充足补水，搭配轻薄型乳液或凝胶。可以适度使用含水杨酸、烟酰胺的产品调理，但不要频繁叠加刺激。

干性皮肤：重点在锁水与屏障修护

干性皮肤更容易出现细纹、紧绷、脱皮。护肤重点是补水+锁水。选择含透明质酸、神经酰胺、角鲨烷等成分的产品，面霜要有一定厚度。洗脸水温不要过高，避免频繁去角质，给皮肤留住自身的保护层。

敏感性皮肤：越简单越安全  
敏感性皮肤的核心是屏障脆弱。护肤应尽量减少步骤，选择成分简单、无香精、低刺激的产品。避免频繁更换护肤品，避免叠加功效型成分。任何新产品都建议先做局部测试是否存在过敏，不过敏再大范围使用。

混合性皮肤：分区护理，找到平衡

混合性皮肤往往T区油、两颊干，护肤不能“一刀切”。T区可以用清爽型产品，注意控油；两颊加强保湿与修护。洁面选择温和型，避免把干区越洗越干、油区越刺激越出油。

中南大学湘雅二医院  
皮肤激光美容中心  
副主任医师 邱湘宁

## 这种运动减肥方式，对关节很友好

健身自行车是市面比较流行的健身器材，使用它真的可以减肥吗？答案是肯定的，但和其它运动一样，前提是坚持规律运动，并配合均衡饮食。

健身自行车之所以受欢迎，是因为它方便、安全、对关节友好。足不出户就能完成一次有效锻炼，尤其适合不爱出门、有关节不适或正在康复的人群。它属于低冲击有氧运动，可以提升心肺功能，增强呼吸能力，促进血液循环，同时对膝关节和踝关节的压力较小。

在肌肉锻炼方面，健身自行车主要锻炼下肢，包括股四头肌、腘绳肌、臀肌和小腿肌群，同时也锻炼到腹部和腰部肌肉，以保持骑行稳定。规律训练还能改善代谢指标，如降低低密度脂蛋白胆固醇（LDL）、提高高密度脂蛋白胆固醇（HDL），增强胰岛素敏感性，并有助于减少脂肪量。

想通过骑车减肥，关键在强度和规律性。建议进行中等强度运动，大约相当于最大心率的50%~60%，并保持30~40分钟。运动频率以每周3~5次为宜。对于平时缺乏运动的人，可以从每天10分钟开始，下周增加到15分钟，六周后达到30到40分钟。相比偶尔长时间运动，每天坚持20~30分钟效果更稳定。

同时，饮食管理同样重要。建议多吃蔬菜、水果和乳制品，主食选择半全谷物或全谷物，减少精制糖和动物脂肪摄入，并注意补充水分。

在器材选择上，应优先考虑可调节款式，飞轮重量至少6千克，以保证踩踏顺畅。使用前要调整好车座高度：踩踏最低点时，腿部应略微弯曲，避免过直或过度弯曲；脚踏水平时，前膝髌骨应与脚踏轴线对齐。合适的姿势不仅能提升效率，也能减少受伤风险。

健身教练 冯琪

## 运动不到30分钟相当于白练，是真的吗？

最近，社交平台流传一种说法：“运动不到30分钟相当于白练，只有锻炼30分钟以上才能真正减脂。”这种说法到底是不是真的？有没有科学依据呢？

事实上，锻炼时，体内的糖原和脂肪就会一起为人体提供能量，运动的时长越长消耗就越多。所谓运动30分钟才能减脂，更准确的说法应该是，运动30分钟以后，脂肪的消耗会明显加速。

运动开始的10秒到两三分钟以糖原供能为主，在几分钟之后，可能脂肪就开始参与供能，30分钟并不是一个“开关”，并非到30分钟这个节点才突然起效，10分钟、20分钟都是可以的。

在运动过程中，身体首先会利用血液中的游离脂肪酸和血糖来供能，这些能量来源可以快速被身体利用。随着运动的持续，血糖水平逐渐下降，身体开始更多地依赖脂肪和肌肉中的糖原来提供能量，但运动时长也不是越长越好。

每个人的身体素质条件不一样，与年龄、心肺功能、是否有运动习惯等均有很大关系，一般我们在临床上推荐的都是中等强度的运动，可能维持30分钟到1小时左右，比较适宜，绝大多数人可以耐受。若要达到减肥目的，我们推荐每周运动3~4次，隔日一休，这种中等强度的运动基本上对普通人而言就已足够。

北京友谊医院康复医学科 副主任技师 张勃  
普外中心减重与代谢外科 副主任医师 刘洋

## 锻炼肌肉要讲技巧

大家都希望拥有健美的身体，也知道锻炼有效，但真正练出肌肉，方法选对很关键。

常见的有效增肌方式主要有四类：第一是力量训练，比如器械举重或自由重量训练，能增加肌肉负荷，促进肌肉生长；第二是复合动作，如深蹲、卧推、硬拉等，一次调动多个肌群，提高整体力量和代谢；第三是高次数训练，有助于增强肌肉耐力、塑造线条；第四是低强度有氧，如慢跑、游泳、骑车，能改善心肺功能，为肌肉提供

更好的氧气与营养支持。此外，还可以通过针对性训练加强腿部、腹部、手臂、背部和颈部肌群，让身体更加均衡有型。

想把训练效果最大化，还要掌握一些基本技巧。锻炼时间尽量固定，避开饭后一小时和睡前一小时，体力较好的时段一般在下午3点~晚上8点之间。训练频率上，初学者或工作较忙的人每周3次即可，每次约1~1.5小时，尽量覆盖全身肌群。每个动作需要做2~3组起步，随着力量提升逐步

增加到3~5组，大肌群组数可以多一些，小肌群适当减少。组间休息控制在40~60秒，大强度训练也不宜过长间歇。

动作过程中要保持节奏稳定，避免借助惯性，注意肌肉控制。呼吸也很关键，一般发力时吸气、还原时呼气，做大重量或最后几次时可先深吸气后完成动作。训练前要做拉伸预防损伤，训练后放松肌肉帮助恢复。

河北省沧州市黄骅新城  
中老年康复中心 张泽峰