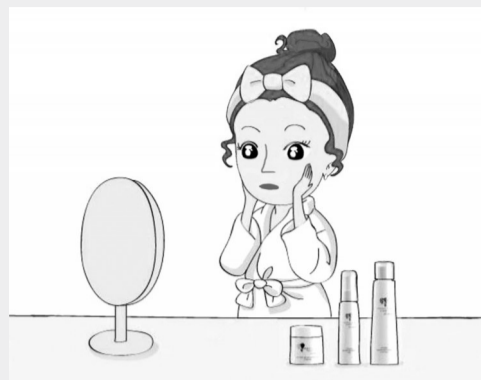


避开五个误区， 让冬季护肤不踩“雷”

冬季,随着气温的下降,人体的新陈代谢能力逐渐降低,皮肤会因汗腺、皮肤腺分泌的减少和失去较多的水分而变紧发干。因此,冬季护肤不能懈怠。不过,在护肤的过程中,不少人容易陷入误区,需要马上纠正。



误区一

冬季护肤只要做好补水就可以了

不妨先来了解一下为何冬季更易出现皮肤干燥起皮、敏感等问题。作为人体最大的器官,皮肤的功能很强大。在皮肤的最外层,有一层透明的膜,是由皮脂腺里分泌出来的油脂、角质细胞产生的脂质、汗腺里分泌出来的汗液等经过低温乳化形成的皮脂膜。可别小看这层皮脂膜,它肩负着皮肤锁水、防止外界物质侵入等重要作用,可谓是肌肤的第一道屏障。

冬季,随着气温下降,皮脂腺和汗腺也会变得“懒惰”,为皮肤提供的水分和油脂明显变少,如果保护不好,皮脂膜受损,就像墙面出现裂缝,外界的物质也更容易侵入,干燥、刺痛、皮疹等各种问题更易发生。

不少人会认为冬季面部只需要大量补水即可,这其实是一个常见的误区。护肤讲究的是水油平衡,除了补水,补油脂同样至关重要。尤其是当出现面部刺痛时,往往并非缺水而是缺油脂,不少人会选择补充大量的爽肤水,结果收效甚微,其实是需要选择使用一些油性的乳液和面霜。

误区二

晚上多涂晚霜有利于修复肌肤

很多人认为晚间是肌肤修复的好时机,就往脸上擦很多滋润型的晚霜。其实,过多的晚霜不仅不吸收,还会导致睡眠中的肌肤停止呼吸,毛孔无法完全张开,呼吸不畅的肌肤不能代谢和吸收,反而会更干。一般取1至2个黄豆粒大小的量,既可以保湿肌

肤,也不会太过粘腻增加肌肤负担。

误区三

洗澡可缓解皮肤干痒

感觉越干痒越洗澡止痒,恰恰形成的是一个恶性循环,越洗越干。尤其随着年龄增长,腺体分泌减少造成皮肤油脂分泌不足引起干燥,干燥则导致皮肤瘙痒。不少人会发现用温度较高的热水洗澡后,会感觉瘙痒明显好转,但是往往不久后皮肤瘙痒反而会加重。这主要是由于用温度较高的热水洗澡时产生的烫的感觉会掩盖皮肤瘙痒的感觉,然而热水会破坏皮肤的皮脂膜,从而进一步降低表皮保水能力,瘙痒会越来越重。

此外不少老年人认为皮肤瘙痒是由于没有清洗干净,因此会增加洗澡的频率,甚至选用碱性很强的肥皂清洗,对皮脂膜屏障造成了更大的伤害。值得注意的是,还有不少家长面对患有湿疹出现脱皮现象的婴幼儿,也会增加洗澡频率,洗澡后又没有及时涂抹润肤剂,同样也会加重孩子皮肤瘙痒的状况。因此冬季洗澡不易太频繁,水温不易过高,还可通过外用润肤油改善皮肤干燥,减轻瘙痒症状。

误区四

冬季要多敷面膜

面膜并非敷得越多越好。冬季,不少人会选择敷面膜进行补水修复,有些人甚至每天都要敷。但是你知道吗?我们的皮肤存在水合,简单来说就类似把手泡在水里时间久了会发白一样。过度的水合反而会导致皮肤渗透性增强,皮脂排泄不畅等,导致

正常功能受损,造成水合性皮炎。因此,面膜的使用频率建议一周1至2次,而且不能单纯依赖面膜或者补水喷雾,敷完面膜后仍然需要使用保湿产品。

需要注意的是,冬季还有不少人会选择打水光针进行补水修复,在皮肤科可以常常看到有些患者由于在一些不正规的美容院注射了妆字号的产品,从而导致皮肤结节状的反应。此外,打水光针的频率也不宜过高,皮肤需要吸收修复的过程,反之更容易发生不良反应。

实际上,护肤讲究的是适度、适量。临床上敏感皮肤的发生率越来越高,对常用的护肤品和清洁品不能耐受,甚至对一般的空气温度和湿度变化也不能耐受,面部皮肤经常出现发红、脱皮,感觉刺痛、烧灼、痒、紧绷、干燥等,造成这种现象的原因不少与过度使用清洁剂、化妆品、不合格的面膜及护肤品、不正规美容院的治疗等有关。

误区五

冬季不用注重防晒

尽管冬天的太阳没有夏天那么强烈,但是紫外线依然存在,因此一年四季都要做好防晒,而防晒正是应对皮肤衰老的重要一环。

防晒防的主要是阳光中的长波紫外线与中波紫外线,它们可以穿透皮肤,破坏胶原蛋白、弹性纤维组织等,令皮肤松弛衰老,此外还可以诱发皮肤的光敏反应和光毒反应。冬季,人体的皮肤屏障功能会变弱,对于紫外线的抵御能力也会更低,不进行防晒不仅会晒黑,而且在阳光的照射下皮肤变得更加干燥,还会更容易出现细纹。因此冬季仍然需要借助防晒霜、墨镜、防晒帽等方式做好防晒。 闫言

预防高脂血症,

饮食遵循“一高四低”原则



脑卒中。血脂较高会导致脑动脉斑块沉积,造成脑血管狭窄,严重时会发生脑卒中,患者会出现头痛、头晕、一侧肢体麻木无力等症状。

急性胰腺炎。高血脂患者体内甘油三酯过多,会在胰腺内堆积,激活胰酶,然后分解成游离脂肪酸,与其他化学物质发生反应,损伤胰腺,进而引发胰腺炎。

脂肪肝。过多的脂类物质沉积于肝脏,若肝脏代谢出现障碍,导致出现脂肪肝,还可能会出现脂肪性肝硬化。

糖尿病。高血脂容易导致糖尿病的发生,同时糖尿病也会加重高血脂的症状。“三高”一般是同时存在,且相互作用,同时要注意血脂增高也会影响糖尿病的治疗。

患者在服用降脂药的同时,应以饮食治疗为基础,遵循以下五个原则:

低糖。患者过多摄入碳水化合物,会使血脂水平升高,因此建议平常少吃含糖高的食物,如饼干、蛋糕等。

低热量 在保证一定营养水平的前提下,需要控

制每日的能量摄入,每餐吃到八分饱,按时进餐,忌暴饮暴食,不要吃夜宵。

低脂肪。尽量少吃含饱和脂肪酸的食物,如动物内脏、肥肉、油炸食品以及动物油(包括黄油、猪油、奶油)、椰子油、棕榈油和含氢化植物油的各式甜点等。

低胆固醇。胆固醇每日总摄入量应低于300毫克,严格限制进食动物内脏、动物脑、蛋黄、肥肉及各种动物油。可多食植物性食品,特别是大豆及其制品。

高纤维素。可多吃各类水果、豆类、燕麦片、木耳、海带、紫菜、菇类、瓜类、芸豆类及蔬菜茎部,不仅可提供植物固醇,还能增加可溶性纤维素的摄入,有助于降血脂。

此外,有氧运动是调节血脂的最佳处方。患者应选择符合自身条件和年龄的运动项目,如年轻人可选择跑步、游泳、打球、做体操等;老年人,特别是有高血压、冠心病和糖尿病的人群,最好选择散步、太极拳和慢跑等运动量较小的项目,但运动要适量,以结束后不感到疲乏劳累为宜。 柴卫芳

高脂血症俗称“高血脂”,是导致心脑血管疾病的元凶,同时会诱发很多并发症,对人体健康造成极大危害。高血脂常会导致冠心病、脑梗塞等并发症,因此预防高血脂十分重要。

常见的并发症主要有以下几个:

冠心病。冠心病会造成心脏缺血、缺氧,若不及时治疗,甚至会导致死亡。

脑梗塞。高血脂是引发脑梗塞的危险因素之一,血脂升高会引发动脉硬化、动脉腔狭窄,因而容易引发脑梗塞。