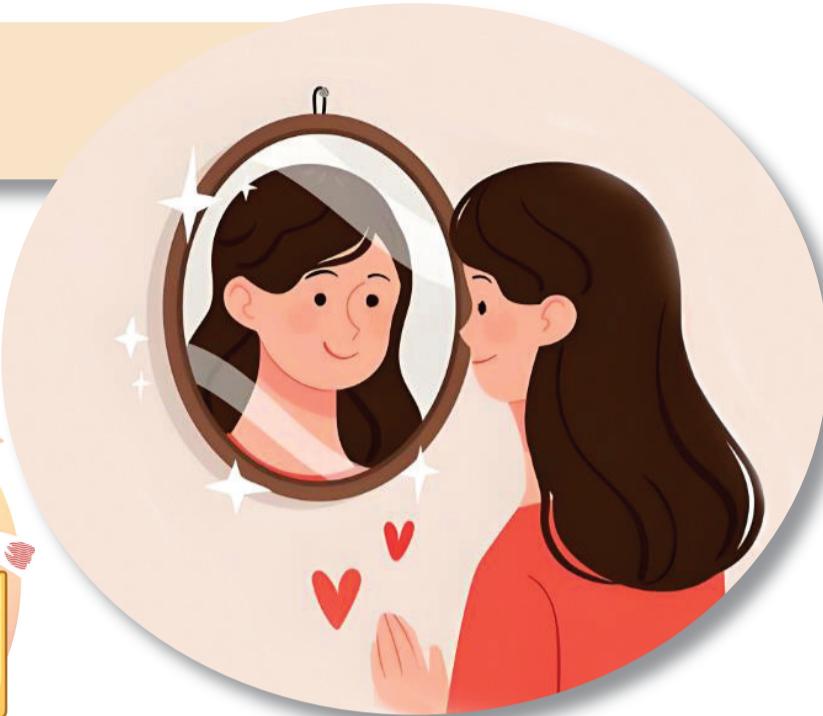


春季护肤避开这些误区

春季万物复苏，却也是肌肤问题的多发期。气温的忽冷忽热、空气湿度的瞬息万变，让肌肤变得尤为敏感与脆弱，稍有不慎，就可能陷入肌肤危机。如何在这样一个变幻莫测的季节里正确护肤，远离误区？医学专家结合临床实例深入剖析春季护肤中的几大误区，并分享实用小贴士，助您守护肌肤健康。



频繁敷面膜 肌肤喝撑水

临幊上，经常会见到为追求水嫩肌肤，每天早晚敷面膜导致脸部出现红肿、刺痛的年轻患者，发生这种症状的原因是频繁敷面膜导致了肌肤水合过度、屏障功能受损。

过度敷面膜不可取，这种操作会导致肌肤水合过度，即皮肤吸收了过多的水分，从而破坏了肌肤的天然屏障，肌肤会变得越来越敏感，就像泡发过度的海带一样，变得脆弱不堪。水合过度使肌肤更容易受到外界刺激，出现红肿、瘙痒等问题。

专家支招

每周敷面膜的次数不宜超过3次，且每次敷面膜的时间不宜过长，以15—20分钟为宜。在敷面膜前，可以先用热毛巾敷脸，帮助打开毛孔，提高肌肤的吸收能力。敷完面膜后，可按照面膜的使用说明操作，必要时用清水洗净，避免残留物堵塞毛孔。

疯狂去角质 肌肤屏障遭破坏

春季肌肤新陈代谢加快，角质容易堆积，因此去角质成为了很多人的护肤步骤之一。为了拥有光滑肌肤，不止于女性，很多男性也会选择每周多次去角质。

然而，过度去角质却会破坏肌肤的自我保护机制，就像用钢丝球刷桃子一样，虽然能够去除桃子表面的绒毛和污垢，但也会刷伤桃子的表皮，使其变得伤痕累累，导致肌肤变得敏感、脆弱。

同样，过度去角质也会让肌肤变得不堪一击，无法抵御外界刺激。一旦受到刺激，肌肤就会出现红肿、刺痛、瘙痒等不适症状，甚至引发炎症反应。

专家支招

每周去角质的次数不宜超过1次，且应选择温和的去角质产品。使用时，要轻柔地按摩肌肤，避免用力过猛。去角质后，要记得用清水洗净，避免残留物堵塞毛孔。同时，去角质后要做好保湿工作，帮助肌肤恢复屏障功能。

盲目更换护肤品 过敏反应爬上脸

很多人认为应对春季皮肤状态的变化，频繁更换护肤品，因对某些成分不耐受，导致肌肤不适应，甚至引发严重过敏反应。如同将不同品牌的粉底液混合在一起，很可能会产生化学反应，变成一块难以名状的“黑暗料理”。这样做不仅无法发挥原有的护肤效果，甚至可能引发肌肤问题。

专家支招

在更换护肤品时，先进行局部试用，观察肌肤的反应。如果肌肤出现红肿、瘙痒等不适症状，应立即停止使用，必要时寻求专业医生的帮助。同时，在选择护肤品时，要根据自己的肌肤类型和实际需求来选择，避免盲目跟风或追求所谓的“春季限定”。

“春季限定护肤品”是伪概念

春季市场上会出现很多打着“春季限定”旗号

的护肤品，宣称能够针对春季肌肤问题进行特殊护理。然而，这些所谓的“春季限定护肤品”往往只是商家促销的噱头，其实际效果并不如宣传所说。因此，大家在购买护肤品时，一定要理性选择，不要被这些伪概念所迷惑。

专家支招

在选择护肤品时，要避免盲目追求所谓的“春季限定”，要注意查看护肤品的成分表，避免选择含有自己过敏成分的产品。如果肌肤出现不适症状，应立即停止使用，并寻求专业医生的帮助。

防晒不到位 加速肌肤老化

春季阳光看似柔和，实则紫外线强度逐渐增强，加上春暖花开，大家的户外活动时间持续增长，因此紫外线在春天对肌肤的伤害不容小觑。许多人往往忽视了春季防晒的重要性，认为只有夏季才需要严格防晒。

紫外线是肌肤老化的主要元凶，它能穿透云层，直达肌肤深层，破坏胶原蛋白和弹性纤维，导致肌肤松弛、色斑加深、皱纹提前出现。

专家支招

选择SPF30以上、PA+++的防晒霜，每日出门前15分钟涂抹，并根据户外活动时间及时补涂。

来源：北青网

朝左睡可缓解胃烧心症状

口腔里总发苦、反酸，有时还烧心，很可能是胃食管反流造成的。这种病不但让人想吐“酸水”，还可能导致慢性咳嗽、喉炎、吸入性肺炎，以及睡眠中断。数据显示，高达80%的胃食管反流病患者会在夜间出现严重症状，这将对睡眠质量产生负面影响。近期，一项研究表示，不同睡姿会对夜间的胃食管反流带来不同影响。与仰卧位、右侧卧位相比，左侧卧位能显著缩短夜间食道胃酸暴露时间，加快胃酸清除速度。

胃是位于左上腹的囊袋状器官，位于食道左下方；食道处于胸腔正中，通过食道裂孔、横膈膜与胃相连，相连部位就是胃的入口“贲门”——类似于阀门的组织，切断胃与食道的连通，让食物无法反流。但某些情况下，由于胃内压力较高或食道内压力较低，超过了贲门括约肌的阻力，就会造成食物和胃酸“返回”食道内，造成烧心、上腹痛、腹胀、早饱、恶心等不适，也就是胃食管反流病。

胃食管反流病与胃的位置有着密切关系。睡眠时，如果取俯卧位，腹部受到明显挤压，胃内压力跟着升高，会加重反流；如果是右侧卧位，胃的位置则高于贲门，胃内容物在重力作用下更易向食道流动；如果采用左侧卧位，胃的位置会低于贲门，可明显减轻反流。

打鼾、睡眠呼吸暂停综合征也可加重胃食管反流。呼吸暂停憋气时，胸内负压增加，导致食道内压力迅速下降，胃内容物被反吸进食道内，造成反流。睡眠呼吸暂停患者通常也是仰卧位时病情更重，侧卧位时可明显减轻，所以，除了尽早治疗外，患者平时向左睡是最佳选择。

除了体位外，症状较轻的胃食管反流患者需要注意进食不宜过饱，少吃过甜、过酸的食物，以免胃酸酸度过高；进食后不要马上卧床，尽量保证胃肠道有3小时消化时间；远离烟酒。如果症状较严重，患者可考虑手术治疗，或使用奥美拉唑、兰索拉唑等质子泵抑制剂，可迅速缓解大部分患者的症状，逆转部分并发症。此外，建议有反流症状的患者尽早进行胃镜检查，有利于肿瘤的筛查和疾病状态的评估。



来源：健康时报