

# 如何养成一张干净的脸?



认真洗脸



定期面膜



做好防晒



极简护肤

□王小波

近年来,皮肤科门诊的敏感性皮肤患者越来越多,症状多表现为面部泛红、瘙痒等,发展到后期可能出现色素沉着、皮肤老化、丘疹等。患者在运动、日晒、忽冷忽热时症状更为严重。这些情况多是由不正确的护肤或使用含激素、免疫抑制的药物引起。

怎样养成一张干净的脸?需要从多方面进行管理,包括饮食、日常护肤等,逐步改善皮肤状态,让肌肤更健康、水润有光泽。

## 饮食方面

**多食用新鲜的水果、蔬菜和坚果。**这些食物含有多种维生素和天然抗氧化剂成分,有助于皮肤免受自由基损害。

**多喝水。**有助于皮肤保持水润状态,防止皮肤干燥。

**少食辛辣刺激食物。**少食高糖、高脂食物,尽量戒烟、戒酒。

## 生活和作息习惯方面

**保证充足的睡眠时间**及规律的作息**时间。**良好的睡眠有助于皮肤的修复和更新。熬夜会导致生物钟紊乱,当生物钟紊乱后,各种激素水平会变得不稳定,代谢也出现异常,会让皮肤自我修复能力降低,出现干燥、瘙痒等现象,加速衰老。

**减轻压力。**精神压力可能引起多种皮肤问题,甚至引起皮肤疾病,如银屑病、白癜风、神经性皮炎等。

## 日常护肤方面

**清洁。**依据自己的肤质选择合适的洁面产品,如氨基酸洗面奶成分较安全、温和保湿,适合大部分人群使用。因为我们的皮肤是呈弱酸性的,为保持皮

肤PH平衡,应避免长期使用过于刺激的洁面乳或碱性皂类洗面奶。

皮肤不需要深层清洁,很多人认为皮肤进行深层清洁可以清洁到毛孔深处,但实际上经常深度清洁皮肤,反而会破坏角质层,导致皮肤出现屏障问题。正确方法为,将脸打湿后,将洁面产品搓出泡沫,用指腹轻揉20秒,用清水把泡沫冲洗干净,用吸水性稍强的毛巾或棉柔巾把脸上的水按干(而不是擦或者搓)。不少人在卸妆时使用卸妆产品后还会再用洗面奶,这样的卸妆步骤大可不必,频繁清洁是会伤害到皮肤屏障的。卸妆时间不能超过1分钟,过度揉搓面部引起的副作用大于化妆品残留对皮肤的危害。

**凉水洗脸。**使用凉水洗脸而非热水洗脸,热水会破坏皮肤表面天然的皮脂膜,导致皮肤敏感、干燥,还可能导致毛细血管的舒张收缩功能失调,血管持续扩张,面部出现红血丝。冷水洗脸可以收缩毛孔,增强皮肤抵抗力,增加皮肤弹性,调节水油平衡,减轻皮肤不适,预防皱纹,提高皮肤对冷刺激的耐性,改善皮肤状态,让皮肤更有光泽。需要注意的是,冷水洗脸虽有很多好处,但不建议长期维持,特别是油性皮肤,建议用温水洗脸,可以更好地清洁油脂。此外过冷的水也会刺激皮肤黏膜,建议水温保持在30摄氏度~35摄氏度为宜。

**做好补水保湿。**洁面后3分钟,是涂抹保湿产品的黄金时间,及时做好保湿可以更好地锁住水分。使用适合自己的护肤品,使用爽肤水、精华、乳液、面霜等使皮肤处于湿润状态。油皮和混油皮以清爽保湿为主;干皮则需要避免皮肤干燥起皮;假如皮肤敏感时,尽量选择温和的产品,以精简护肤为主。

**护肤品不能用力拍打,只需要轻轻涂抹均匀就可以。**有部分人认为拍打按摩有助于护肤品吸收,实际上除

了引起微热使水分蒸发,对吸收没有任何作用。拍打对皮肤的慢性刺激会使皮肤毛细血管扩张,引起炎症,进而出现色斑。大力按摩搓脸也容易损伤皮肤的胶原蛋白,产生皱纹。

**定期合理使用面膜。**频繁敷面膜、喷喷雾不仅不能达到充分的保湿作用,还可能引起皮肤过度水合,加重屏障受损,甚至发展成敏感肌。

**注意防晒。**无论春夏秋冬都应该涂抹防晒产品,防止紫外线对皮肤的损害。阳光暴晒会导致色素沉着,不仅会变得又黑又黄,还会破坏皮肤胶原蛋白和弹性纤维,引起皮肤老化,抑制皮肤免疫力,增加皮肤癌风险。

## 医美项目方面

可以定期做医美治疗,比如激光、强脉冲光、水光、刷酸、射频及超声治疗,通过物理和化学治疗让皮肤更加年轻化!需要注意的是,一定要根据自己的实际需求出发,切忌盲目跟风。需要由专业医生来评估皮肤状态是否合适做医美治疗。

建议大家做到以上几点,恢复肌肤屏障,使肌肤重回健康状态。

## 医生档案

王小波,毕业于西安交通大学医学院,副主任医师,天津市城区王小波皮肤病诊所院长,天津最美科技工作者,天津名医。从事皮肤科工作近20年,对皮炎、湿疹、黄褐斑、银屑病、白癜风等疑难顽固性皮肤病有丰富诊疗经验。

王小波身为副主编,编写专著《实用皮肤病中西医结合诊疗学》,发表论文5篇,其中,《异维A酸胶丸联合外用药物治疗中重度痤疮效果探讨》被中国美容医学杂志社学术委员会评为优秀论文。

## 我市举办心理危机干预队员业务知识培训班

运城晚报讯(记者 景冬波)为提升全市心理危机干预和心理援助队伍的专业化、系统化建设水平,10月19日,运城市卫生健康委举办全市心理危机干预队员业务知识培训班,邀请陕西省精神卫生中心、山西省精神卫生中心的5名专家进行授课,我市从事社会心理服务工作和心理危机干预队员等200余人参加培训。

培训班上,山西省精神卫生中心社区管理科主任、山西省社会心理服务体系建设专家组成员张涛,讲解了

“危机干预队员的自我关照”;陕西省精神卫生中心专家吴靖萱、宁雅童、苏艳丽分别讲解了“心理危机干预的流程”“心理危机干预的常用技术”“甘肃地震心理援助经验分享”。同时,在陕西省精神卫生中心专家团队的主持下,大家就地震灾害后心理危机干预进行了演练。

据了解,我市自2019年被确定为全国社会心理服务体系试点市以来,在市委、市政府的高度重视和大力支持下,建立起了党政领导、部

门协同、社会参与的工作机制,以5大平台为基础、3支队伍为主力、5种科普为途径,将心理健康服务融入社会治理体系、精神文明建设,融入平安运城、健康运城建设。目前,以“预防为主、精准服务、特殊关爱、回归社会”16字方针为主要内容的“16535运城模式”社会心理健康服务体系,已初步建立。



## 提素养 促健康

—2024年版“健康素养66条”

释义连载

### 21. 关爱老年人, 预防老年人跌倒, 识别老年痴呆。

关爱老年人, 尊重老年人的思维方式和自主选择, 为老年人创造更好的生活环境, 支持和鼓励老年人树立社会价值自信和家庭价值自信。

跌倒是65岁及以上人群伤害致死的第一位原因, 老年人需要增强防跌倒意识。跌倒的发生与老年人的身体机能、健康状况、行为和环境等多方面因素有关。跌倒是可以预防的, 老年人要主动学习预防跌倒知识, 增强预防跌倒意识, 养成预防跌倒行为习惯, 对家居环境进行适老化改造。

老年人应科学运动, 在确保安全的前提下, 选择适合自身条件的运动形式和强度, 注意加强平衡能力、肌肉力量和耐力的锻炼, 不要因为害怕跌倒而停止运动。

老年人应主动调整日常行为习惯, 不要着急转身、站起; 穿合身的衣裤, 穿低跟、防滑、合脚的鞋; 行动能力下降者应主动使用辅助器具; 不登高取物。出行时, 尽量选择无障碍、不湿滑、光线好的路线; 上下台阶、起身、乘坐交通工具、自动扶梯时站稳扶好, 放慢速度; 夜晚出行携带照明工具; 雨雪、大风等恶劣天气减少室外活动; 外出时随身携带应急联系卡片、手机。

应对老年人家居环境进行适老化改造, 如地面选用防滑材质, 保持地面干燥; 卫生间、厨房等易湿滑的区域可使用防滑垫; 去除门槛、家具滑轨等室内地面高度差; 室内照明适度, 减少眩光, 灯具开关位置应方便使用; 常用物品放于老年人伸手可及之处; 床、坐具不要过软, 高度合适; 家具摆放和空间布局合理, 保持室内通道便捷、畅通无障碍; 淋浴间、坐便器、楼梯、床、椅等位置安装扶手等。

痴呆是指一种以获得性认知功能损害为核心, 导致患者日常生活、社会交往和工作能力明显减退的综合征, 老年痴呆最常见的是阿尔茨海默病, 早期识别、早期干预意义重大。阿尔茨海默病常表现为近记忆力减退、情景记忆受损, 如反复说同一件事、乱放个人物品、忘记重要事件或约定、学习新知识新技能的能力下降等; 推理能力和处理复杂任务的能力受损, 判断力差, 如无法管理财务、对安全隐患的理解力差、决策能力减退等; 视空间功能受损, 如辨别方向能力下降、容易迷路等; 语言功能受损, 如说话找词困难、语言内容空洞、表达和理解能力下降、出现阅读和书写困难等; 有些患者还会出现情绪、人格和行为等改变, 如异常的情绪波动、淡漠、焦虑、抑郁、回避社交、兴趣减退、失去同理心、强迫行为、重复动作等。老年人一旦出现上述症状, 应及时到综合或专科医院神经内科、精神/心理科、老年医学科等相关职能科室就诊, 以便早诊断、早治疗。

投稿热线: 15503590928

健康中国

运城行动(131)

运城市卫生健康委员会 运城日报社 合办

