

你有没有过几天不洗脸的经历?假期宅在家,反正也不见人,干脆不洗脸了,给皮肤“放个假”。

最近,网友对“一月不洗脸是什么体验”的话题展开讨论,很多人认为,一月不洗反而皮肤变得更好。这种说法有科学依据吗?偶尔不洗脸真能让皮肤变更好吗?

■综合《武汉晚报》《健康时报》



一月不洗脸 皮肤会变好?

医生:多数人不适合

有人实验30天不洗脸 结果皮肤变好了

英国作家 Erica 曾在《每日邮报》上发表文章《你会一个月不洗脸吗?》,讲述她在30天内不使用任何面部清洁产品,仅用化妆水做简单的擦拭。30天后,她的肤质达到最佳状态。

皮肤科医生解释,皮肤具有自我修复屏障的功能。如果皮肤处于敏感期,不洗脸时皮脂膜保护受损的皮肤屏障。在这种特殊情况下,不洗脸可以缓解皮肤问题。

能否长时间不洗脸? 医生:普通人不建议

既然一个月不洗脸的实验效果不错,那么我们是否可以照做,让皮肤变美呢?皮肤科医生的答案是,不建议长时间不洗脸。

对于多数普通人来说,不洗脸可能带来一系列皮肤问题。面部的皮肤每时每刻都在新陈代谢,会分泌出油脂和汗液,这些皮肤的代谢物会给细菌繁殖提供良好的生长环境。长期不洗脸,汗液、油脂、附着的灰尘、细菌停留在皮肤表面,可能导致面部感染、爆痘、肌肤暗黄、粗糙、毛孔粗大和黑头等。

过度清洁会“伤脸” 皮肤敏感期可少洗脸

生活中,有些人存在认识误区——勤洗脸,皮肤就会干净漂亮,不容易长黑头。皮肤科医生说,过度清洁可能把皮脂膜洗掉,导致皮肤屏障受损,皮肤失水速度增加,出现皮肤缺水、干燥粗糙;皮脂膜保护作用被削弱,有害微生物容易入侵或刺激,尤其容易受到紫外线伤害。

对于皮肤敏感期的人来说,偶尔不洗脸或不用洁面产品,一方面能减少表面活性剂对皮肤的刺激,另一方面,能保护脸上的皮脂,减少对皮肤屏障的损伤。

不同肤质洗脸有讲究

肤质不同,洗脸的频率、方法也有所差异:

◎油性皮肤

适合早晚各使用清洁力度较好的洗面奶。白天若出油多,可用化妆棉沾温水轻轻擦拭。

一些去死皮的产品,一周使用

1次即可,不要超过两次。

◎中干性皮肤、敏感肌

早晨脸上一般只存在少量皮肤代谢物,用清水冲洗就够了,无需用洗面奶。

晚上洗脸时,可选用温和不刺激、非泡沫洗面奶。

这几种情况需要及时洗脸

1.化妆后一定要及时卸妆、清洁皮肤,洗掉脸部的残余化妆品。

2.沙尘、洪涝等天气,从室外回来后,需要立即洗手、洗脸,彻底清洁沾染的污染物。

3.进食完刺激性食物后,会让皮肤出汗变多,可能将一些细菌通过纸巾擦拭带入毛孔,进而加速毛孔内细菌滋生,导致皮肤问题,需要及时清洁。

一套正确的脸部清洁公式

洗脸洗的是生理性污垢和外源性污垢。生理性污垢是指由人体产生、分泌或排泄的物质,包括老化脱落的细胞、皮脂等;外源性污垢则是指微生物、环境污染物、各类化妆品残留等。

同时,洗脸是个技术活,水温、手法及洁面产品的选择都很重要。

皮肤科专家推荐一个脸部清洁公式:32℃水温+PH5.5—7洗面奶+15下按摩+两分钟时长+适合的洗脸工具+3分钟内护肤。

选择32℃水温 实验证明,人的面部温度是32℃,建议洗脸水温也保持在32℃左右,可有效清洁各种污垢和代谢产物。

如果频繁使用温度较高的热水,虽然能够强力去油,但是会不断损伤皮脂膜,破坏皮肤屏障。

根据肤质挑选洁面成分 选择洗面奶时,要根据皮肤状态决定。一款好的洗面奶不仅能清洁皮肤,还要做到不过度清洁、破坏皮肤屏障,最好选择PH值5.5—7之间的洗面奶,更加温和。

干性肌肤皮肤容易失去水分,油脂分泌弱,使用清洁力度比较小

的洗面奶就可以将面部清洗干净。油性皮肤油脂分泌旺盛,可以选择清洁力度较大的洗面奶。

实施面部激光治疗、果酸换肤等治疗术后,建议使用清洁能力弱的洗面奶,在清洁的同时不会刺激皮肤。

双手向外画圈 正确的洗脸方法是,洗净双手后,挤适量洗面奶在手心,双手充分轻轻揉搓直到洗面奶充分起泡;再将起泡的洗面奶涂于面部,轻轻推抹开;然后用双手向外画圈按摩面部,大概按摩15下左右。

洗脸时间至少两分钟 可真正发挥洗面奶清洁肌肤的功效。

甄别洗脸工具 人们常用的洗脸工具各有利弊。毛巾不要又擦手又擦脸,容易造成交叉感染,并且滋生细菌和微生物,建议洗完脸后用一次性纸巾擦拭。

清洗双手 洗脸前先用消毒香皂或洗手液将双手彻底洗净,再用纸巾擦干,然后再进行脸部清洁。

及时润肤 洗完脸3分钟内,人体的皮肤最柔软细腻,毛孔处于张开

茶叶泡脚 改善睡眠防感冒

■据《健康时报》

很多人喜欢睡前泡脚,中医专家介绍,在泡脚水中加入茶叶,不仅能缓解疲劳,解表散寒,疏通经络,杀菌止痒,还能改善睡眠,预防感冒。

每天晚上睡觉前,将适量茶叶放入木桶中,加进一定量的沸水,用毛巾覆盖木桶,浸泡5—10分钟,然后将双脚放进去足浴15分钟,同时用手按摩整个脚背和脚底,待全身微微出汗后,用干毛巾将双脚擦干净,趁热上床。

防治感冒用清茶

清茶泡脚能宣通腠理,解表发汗,温通血脉,改善血液循环,增强免疫功能,既可以预防感冒,又能缩短感冒病程。

驱除寒湿用红茶

红茶性质温燥,其含有的咖啡碱、茶多酚等物质能够有效去除体内湿气,加上少许生姜末,可有效驱除体内寒湿,缓解腰、肩、臂、腿等疼痛。

促进睡眠用普洱茶

脚掌上的无数神经末梢与大脑紧密相连,刺激脚底上的神经,通过经络达于“心”。经过发酵的普洱茶,茶碱和茶多酚含量比普通茶少,不会兴奋神经,反而能安神定志,对大脑皮层产生足够的抑制,加快入睡,减少做梦。

治疗足裂兑点醋

茶叶的收敛固涩之功效,能很好地修复裂开的皮肤。如果在泡足的茶叶水里加点醋,可以增加皮肤光滑度,一周后可愈合裂口。

研究显示 上午锻炼 比晚上更有效

■据新华社

究竟什么时候锻炼,才能多燃烧脂肪?欧洲一项研究显示,上午锻炼比晚上更有效,至少在老鼠身上是这样。

研究人员认为,不同时间锻炼对身体的影响不同,这是因为人体的新陈代谢过程受到细胞自身生物节律的影响。为了找到“最佳”燃脂时间,研究人员选择了与人在许多基本生理功能上有相似之处的小鼠进行研究。

研究人员把小鼠分成两组,让它们每天定时做剧烈运动。其中,一组小鼠固定在多数鼠类活跃的时段运动,另一组则在多数鼠类休息时运动,这两个时段分别相当于人类的上午和晚上。分析小鼠的脂肪组织后发现,在活跃时段运动的小鼠体内新陈代谢更快。“研究显示,在提高新陈代谢和燃烧脂肪方面,上午锻炼要比晚上锻炼更有效。”研究人员说。