

春季护肤陷阱多

避开这几大误区

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?

北京大学人民医院皮肤科副主任、主任医师李厚敏,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。

■据《北京青年报》



频繁敷面膜,肌肤喝撑水

临床上,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朋友的护肤步骤之一。为了拥有光滑肌肤,不止于女性,很多男性喜欢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,去角质后要提前做好保湿工作,帮助肌肤恢复屏障功能。

盲目更换护肤品,过敏反应爬上脸

很多朋友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,很可能产生化学反应,变成一坨难以名状的“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”都是伪概念

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。

□链接

春季护肤 温和为王

选择温和无刺激的洁面与护肤产品,避免使用碱性过强的清洁产品。同时,多喝水,保持饮食均衡,从内而外滋养肌肤。此外,保持充足的睡眠,避免熬夜,让肌肤在夜晚得到充分的修复与再生。

春季护肤需谨慎,避免陷入误区是关键。遵循科学原则,根据自身肌肤类型和实际需求选择合适的护肤品与护肤方法,辅以良好的生活习惯与心态,定能让您在春季远离肌肤问题,拥有自信迷人的健康肌肤。



春季补钙黄金期 怎么补是门学问

春季是补钙的黄金时期,出游、锻炼频率增加,同时阳光适宜,能够促进维生素D的合成,有利于钙的吸收。预防骨质疏松,吃钙片是大众最常选择的方式,然而,市场上的钙剂类型多种多样,让人挑花了眼,补钙误区也随之而来。 ■据《现代快报》

补钙得结石? 减少草酸摄入

“医生,我长期吃钙片会不会得结石?”南京市第一医院骨科副主任孙强的门诊上,有很多骨质疏松患者会问到这个问题。补钙与结石到底有怎样的关系呢?孙强介绍,首先,结石的形成机制是很复杂的,与遗传、饮食习惯、代谢性疾病、生活环境等多种因素有关。研究表明,适量补钙并不会增加结石风险,相反,钙摄入不足反而可能提高结石患病几率。

以肾结石为例,当人体摄入钙减少时,人体的调节机制会导致肠道对游离草酸的吸收增加,从而使得尿液中草酸钙的浓度上升,最终增加肾结石形成的风险。而当我们适当补充钙剂时,肠道中的游离草酸会被中和并排出,减少肾结石形成的可能性。所以,骨质疏松人群在补钙的同时应当减少草酸的摄入,如菠菜、芹菜、茭白等含草酸较多的食物。但是如果补钙过量,也会增加结石的风险。

钙片磨粉更补? 这些误区要避免

钙片掰开或磨成粉服用,补钙效果会更好吗?答案是否定的。很多老年朋友觉得钙片比一般药片大,比较难咽,于是将钙片掰开,或者磨成粉放入粥、汤等液体中一起服用。这种做法不可取,因为一旦磨成粉,钙片的吸收效率会大大降低,达不到补钙效果。

骨头汤是补钙佳品吗?并不是。很多人认为骨头汤能补钙,但实际上骨头汤中的钙含量仅为牛奶的1/20,与水中含钙量相同。除此之外,骨头汤中脂肪含量高,摄入过多,容易出现肥胖、高脂血症。

豆浆含钙量和牛奶一样高吗?不少人认为豆浆含钙量和牛奶类似,其实不然。虽然大豆含钙丰富,但一旦磨成豆浆后,含钙量仅为牛奶的1/10。

不同人群“补”得不一样

我们应当如何理性补钙呢?青少年1000-1200mg/天;成年人800-1000mg/天;老年人1000-1200mg/天;孕妇及哺乳期妇女1000-1300mg/天。对于骨质疏松患者,建议每日摄入钙1200mg/天,除去食物中摄入的钙,还需通过药物补充至少600mg/天。

如何选择钙剂也是许多人关心的问题。首先要合理选择钙剂类型。目前市场上应用时间最长、吸收率最高的是碳酸钙。但对于消化不良、慢性胃炎患者,建议选择柠檬酸钙等有机钙,溶解度是碳酸钙的17倍,不容易导致胃胀和嗝气。

钙剂规格也要注意。目前市场上最常见的钙剂为片剂。对于儿童、老年人等吞咽能力较弱的人,可选择颗粒钙或液体钙,以防呛咳。

服用钙片最好在餐后,减少胃部不适。同时,应该与高钙食品错开进食,保证肠道对钙的吸收率。在口服钙片的同时,可以进食富含维C的食物,增加钙的吸收。

最重要的一点是,补充钙剂时应联合补充维生素D。该维生素不仅增强小肠钙吸收率,还能促进骨骼矿化。日常可通过肝脏、蛋黄等食物获取,但因这些食材胆固醇含量较高,过量摄入可能增加心血管风险,需结合膳食控制与药物补充。