

■ 心理咨询

如何帮助丈夫
适应“父亲”的新角色

□ 本报记者 闵丹

职工问题：4个月前，我的女儿出生了，但我老公一直很少照顾孩子，休息的时候只顾自己玩网络游戏。为此，我们争吵过，公婆也教育过他，可是没什么用，他说害怕与孩子接触，不知道该怎么带孩子。女儿也不喜欢和他亲近，一抱就哭。都说“女儿是父亲的小情人”，可在我们家，父女怎么就成了陌生人，我们该怎么办？

北京市职工服务中心心理咨询师：非常理解您要求先生多陪伴孩子的想法，的确，父母的陪伴对孩子的健康成长至关重要。十年前我也曾是一名“不尽责”的年轻爸爸，面对孩子，除了喜悦，我更多的是茫然，因为妻子和父母给予了孩子很全面的照顾，让我感觉自己挺“多余”的，即使有时候我主动带孩子玩耍，也会被家人指责“笨手笨脚”，担心孩子磕着碰着。时间久了，我觉得我也不想带孩子了。后来我参加了社区的育儿经验交流论坛，在里面遇到了很多有经验有想法的父母，学习到了如何与孩子相处、合理照顾孩子的方法，渐渐地找到了做“父亲”的真实感觉，同时也获得了一次自我成长。您可以鼓励先生与周围的其他年轻爸爸多多交流育儿经，消除其“害怕”恐惧心理，顺利度过新手期。

实践中，十月怀胎，给予了女性角色转换的心理调适期，而男性大多都是从孩子呱呱坠地的那一刻才真正意识到自己当父亲了，因而他们在短时间内难以适应。男性对如何扮演父亲这个角色的认知，大多来源于自己的父亲，以及社会大众对“父亲”的定义。而中国传统文化中“慈母严父”的理论，让很多男性认为父亲就应该是严肃的、严厉的，从而错失了与孩子亲近交流的机会。为人父母，都是边做边学的，建议准爸爸和新爸爸，多参加培训班和交流群，获得经验和支持。近几年《爸爸去哪儿》、《爸爸回来了》等真人秀节目，也为大众提供了一次重新审视和学习的机会。在宝宝的成长过程中，父亲的角色是不可替代的，年轻父亲们要从孩子母亲的背后走出来，多咨询有经验的人，多学习育儿知识，积极地承担起属于自己的那份责任。

免费职工心理咨询在线服务
www.bjzgx1.org

专家支招
春季
到底该怎么给皮肤进补？

□ 本报记者 黄葵

皮肤表皮的透明层、颗粒层
是皮肤的防水屏障

春季气候转暖，空气湿度增加，但随着户外活动的增加，春风会带走皮肤的水分，令肌肤干燥暗淡。有人说“我每天都拍两三次化妆水，补水喷雾随身携带随时喷脸，每天晚上都敷面膜，为什么皮肤还这么干？”化妆品琳琅满目，到底应该怎么给皮肤进补呢？北京清华长庚医院皮肤科主任赵邑给读者带来了深度解读。

赵邑说，首先我们需要了解皮肤的结构，才能明白哪些方法能有效补水，哪些产品只是商家噱头。

皮肤由表皮、真皮、皮下组织构成。皮肤表皮是直接与外界接触的部分，其由外至内与保持水分关系最为密切的是角质层、透明层、颗粒层。角质层不仅能防止体内水分的散发，还能从外界环境中吸收水分，一般含水量为15-25%，如果降至10%以下，皮肤就会干燥发皱，产生裂纹、细屑。

赵邑指出，透明层和颗粒层构成了一个防水屏障，使水分既不易从体外渗入，也阻止角质层以下的水分向角质层渗透。所以我们通常所说的补水只是角质层的补水，因为有皮肤屏障的保护，水分基本达不到真皮层，鼓吹能够真皮补水的护肤品都是虚假宣传。此外角质层表面尚有5nm厚的皮脂膜，即皮脂腺分泌的皮脂与汗液中的水分及皮肤代谢产物等共同形成，称为润泽脂质。皮脂膜和角质层、透明层、颗粒层共同作用维持皮肤屏障的完整性，防止水分经表皮丢失。

真皮在表皮下面，主要由纤维组织、基质和细胞组成，其中与保湿关系最大的是基质中的透明质酸，可以结合大量水分，使皮肤保持水润光泽。若真皮基质中透明质酸减少，就会导致真皮含水量下降，使皮肤出现干燥、弹性下降、皱纹增多等现象。

通常护肤品补水保湿作用仅停留在表皮层，即使添加了各种保湿成分，如玻尿酸，丙二醇，天然保湿因子成分，神经酰胺类成分，胶原蛋白，氨基酸，海藻糖等等，或帮助修复皮肤屏障功能，或增强角质层角蛋白粘合作用减少干燥及皮肤脱屑，或在角质层形成薄膜或网状结构增强保湿作用，或增加角质层厚度提高皮肤保水能力，延缓皮肤衰老，基本止步于角质层。真皮水分来自于血液的供应，被基质中透明质酸结合，一般不容易丢失，日常生活中只要饮食结构均衡，不需要特别补充。

护肤要注意
用好润肤剂和封包剂

那么，如何有效补充角质层水分呢？北京清华长庚医院皮肤科医师舒丹说，清洁皮肤后未涂护肤品时角质层含水量在30%左右，当化妆水或乳液涂抹于皮肤上时，短期内角质层含水量能达到70-80%，但其中约40%的水会在2分钟内蒸发掉，因此我们需要保湿护肤品来帮助我们保水、锁水，在角质层表面形成一层油膜防止水分蒸发。

舒丹告诉记者，好的保湿护肤品含湿润剂，润肤剂和封包剂。湿润剂是指能吸收水分的物质，可以将皮肤

深层水分吸引到角质层，也可以从环境中吸收水分（但要求空气中相对湿度在70-80%），常用的有甘油、丙二醇、尿素、蜂蜜等。

润肤剂是一类温和的能使皮肤变得更软更韧的亲油性物质，如霍霍巴油、葡萄籽油、澳洲坚果油、鳄梨油、硬脂酸、亚油酸、亚麻酸、月桂酸等，它们可以改变皮肤的通透性，增强皮肤弹性、光滑度、水合程度，从而改善皮肤的外观。

封包剂可以在皮肤表面形成一层油膜，防止水分蒸发，如羊毛脂、蜂蜡、可可油、巴西棕榈油、石蜡油、凡士林油、含合成神经酰胺或单酰甘油的保湿产品等。凡士林最有效但质感油腻易致粉刺。羊毛脂有效有时会引发过敏；以胆固醇为主的生物脂质有助于老年人皮肤或光老化皮肤屏障功能的修复；以神经酰胺为主的生物脂质有助于遗传过敏性皮炎患者皮肤修复；以脂肪酸为主的生物脂质适用于新生儿、银屑病患者和尿布皮炎患者。

此外，喝水是补水的基础，除三餐外我们每天大约需要1.2-1.5升水满足身体需要。因此养成好习惯，随身带水杯，按计划分开饮用水，是皮肤补水的基础。干燥环境，空气湿度不足也可使皮肤失水过多，我们可以在室内使用空气加湿器，保持空气湿度在55-60%左右，增加皮肤角质层含水量。紫外线照射可导致表皮细胞增殖速率加快，生成多量的自由基导致皮肤水分流失加重，破坏皮肤屏障结构。因此，皮肤补水后最好加用防晒产品，从而获得较为持久的保湿效果。

丰台工商开展南中轴路综合整治行动

近日，丰台工商大红门工商所积极配合区南中轴路综合整治工作指挥部，联合大红门街道办事处、食药、公安等多部门联合开展南中轴路沿线综合整治活动。综合治理南中轴路沿线违法广告牌设置、无证无照经营行为、违法建筑等问题。丰台工商在前期数据摸排的基础上，对重点区域进行现场核查，当场取缔无证无照经营

户15户，并协助其他执法部门拆除违法广告牌25块，拆除违建300余平方米。有效整治了南中轴路地区无证无照经营等其他违法行为。丰台工商部门表示，将进一步对辖区内涉及重点地区和重点行业的无证无照经营情况进行核实摸排，严厉打击相关违法行为，确保辖区违法经营得到有效治理。

吴建纲



北京市职工服务中心与本报合办

本版热线电话：63523314 61004804
本版E-mail: ldzzmys@126.com