

三月，春回大地，阳光明媚，在这个美好的季节，你可知道你的皮肤正在遭遇换季最大的挑战。花粉尘螨增多、紫外线逐渐增强等气候变化也给肌肤带来缺水敏感等问题，同时冬天遗留的肌肤黯沉、循环不畅等疑难也尚未解决。想要安然应对季节变化，在春天拥有健康水嫩的桃花肌，你的保养方法和护肤品们是时候“上新”了！

女神换季护肤指南

四招打造春季桃花肌

■换季护肤重点1:防干燥

从冬季开始，肌肤的水分蒸发现量就会随着气温的降低急速上升，到了初春达到顶峰，此时的肌肤最干燥。而且早春的气候特征是温度变化大，再加上冬季遗留的干燥因素，所以皮肤保湿工作更是不能少，否则严重干燥者也会出现类似秋冬季的脱皮现象。

对策：在选择换季式的保湿护肤品上，要注意春季和冬季是有些区别的。那些适合冬季适量油性的护肤品，春季就不一定适用了，否则，就会让暗疮、皮疹有乘机捣乱的机会。春季防干燥，重点就是让肌肤保湿之余又不会有太大负担。

春天在挑选保养产品时，建议先选择含有玻尿酸、甘油、尿素、神经酰胺等保湿成分的产品，然后再加上舒缓镇静的成分，像是芦荟、金盏花、甘草酸钾等成

分，让肌肤能在换季的同时，减少干燥脱皮、泛红敏感的现象。

■换季护肤重点2:对抗敏感

每到换季时节，敏感肌肤的人常常苦不堪言。季节变化是肌肤敏感的主要诱因之一，加上春季花粉、尘螨增多，日照强度逐渐增强，很多女性每到春天都会有关节敏感泛红的问题。

对策：首先严禁过于复杂的保养方式：在肌肤敏感时，再用复杂的保养品来护肤绝对是适得其反的，因为这样只会增加肌肤的负担。最明智的做法应该是，以舒缓肌肤为主，为肌肤补充充足的水分，抑制发炎，降低皮肤的刺激。

选择成分简单的护肤品：基础护肤时，以修护及保湿为主，选购产品时，更是要成分越简单越好，建议可选择无酒精、无香料、无色素的护肤品，具有舒缓作用的产品更佳。

■换季护肤重点3:防日晒

春天气温虽然不高，但紫外线照射并不弱于夏季，防晒工作早已在一派明媚的春光中悄然展开。这个

季节，全球臭氧层含量最少，紫外线含量较高，

阳光中占95%以上的UVA会肆无忌惮地穿透云层照射到你的肌肤上，很容易使皮肤晒黑。晒斑经过28天的新陈代谢周期，便会留下紫外线“亲吻”肌肤的印记。

对策：初春时节，不管是哪种肤质，都一定要将你的防晒功课做扎实。敏感肌更需要防晒霜的保护，但并不是所有的防晒霜都适合敏感肌肤使用，在选择品类上，我们应该尽量避免使用喷雾或凝胶的防晒品，这两种类型的防晒品容易令肌肤变得更干，更易令皮肤干燥发痒。

■换季护肤重点4:促进循环

血液能将营养成分带到身体的每个角落，倘若血液循环不畅，营养成分就无法到达肌肤细胞，导致肌肤状态下降，老化角质堆积、弹性下降、干燥黯沉问题也就接踵而来了。

对策：由于冬天的低温造成身体内部血液循环不畅，肌肤状态下降，老化角质堆积，无论补充多少营养，也无法渗透进肌肤，导致肌肤干燥粗糙黯沉。建议每周一次使用温和的去角质产品，去除老化角质，令肌肤纹理更细腻之余，令后续保养品更容易被吸收。

因为血液循环不畅造成的气色问题，可多泡澡、适量运动，或选择促进循环代谢、明亮肤色成分的保养品搭配按摩使用，且若容易贫血的人要多补充铁质。

(杨瑞)

市疾控中心提醒

冬春之交 校园严防传染病

□本报记者 唐诗

目前北京市正处于冬春季交替时期，温差变化大，传染病疫情高发。开学后几周，往往是流感、感染性腹泻、水痘、麻疹、流行性腮腺炎等传染病在校园内流行的“高风险期”，长假后身体也处于调整期，抵抗力下降，学校人员密集，交叉感染机会增加，极易发生传染病疫情。

班主任应仔细询问学生健康状况，重点关注有无发热、咳嗽、腹泻、呕吐、皮疹、结膜红肿等传染病可疑症状者，并及时上报校医做进一步排查。怀疑患传染病时应立即隔离，通知家长带学生到医院进行诊治，并跟踪

了解学生病情和诊治情况。家长、学生应配合学校、校医开展晨午检、因病缺课病因追查、登记和报告等传染病防控工作。

患病学生应进行居家隔离、治疗，待痊愈后方可复课，对因患传染病缺课的学生，复课时应查验学校属地医疗卫生机构预防保健部门出具的复课证明。

■生活资讯



应做好教室、宿舍等场所的通风和消毒；在传染病流行季节尽量少安排大型集体活动；加强对学生及学生家长的健康防病知识宣传工作，指导同学们养成良好的卫生习惯，勤洗手，打喷嚏或咳嗽时应用手帕、纸巾或衣袖内侧掩住口鼻，避免飞沫污染他人。

■链接

春季护肤小贴士

Q: 春季需要更换新的护肤产品吗？

A: 冬天的护肤品还没用完，到了春季继续用还是搁置呢？简单地说还是要根据皮肤的状况。一般冬季温度、湿度较低，皮肤分泌油脂会减少。因此冬季用着感觉很舒适的保湿产品，可能到了春季，随着温度升高，皮肤油脂分泌增多，就会变得油腻。这种情况当然需要更换保湿产品。

Q: 春季需要一直敷面膜吗？

A: 很多人都喜欢敷片状的面膜，或者用压缩纸膜泡水来敷

脸。在敷脸的短时间内确实可以提高角质层的含水量，但是如果后续不使用保湿产品，水分还是会流失的。角质层的含水量一般在30%左右，过高过低都会影响皮肤的屏障作用。所以不要太频繁，切记使用后续的保湿产品。

Q: 春季在护肤方面还需要注意些什么呢？

A: 尽量避免使用香皂、肥皂，皂类对皮脂的去除能力很强，会引起皮肤干燥。避免可能引起过敏护肤品。另外避免用过热的水清洁皮肤，减少刺激皮肤的可能性。



中医认为，养肝的最佳时期就是春天了。春气通肝，春天是肝旺的时候，也是最好的排毒养肝的时候，所以常常都说春天是养肝的黄金期。尤其是春天来了肝火旺盛，一定要及时将肝火降下去。平时在饮食上面多注意才可保护肝脏，不能总是依靠药物的治疗。

春季养肝黄金期

3碗排毒汤 养肝要趁早

蒲公英

蒲公英虽然长相平平，但是它内在蕴含的功效还是非常大的，尤其是对于肝脏问题严重的人来说，可以用蒲公英来调节。蒲公英可是一种药食两用的食物，既可以用来做菜也能用来泡水喝，对肝脏毒素的分解能力是强大的，尤其是调理肝气混乱的问题，还能降肝火，对脂肪肝和肝硬化也有很好的帮助。

猪血

猪血是由猪的血液凝结而成的食物，平时常见的关于猪血的菜就是猪血豆腐，虽然有

辣的也有清淡的，但是对于肝脏负担过重的人来说，一定是吃清淡的猪血豆腐。在中医看来，猪血可是强大肝脏很有效的食物，对肝毒的排解能力也是不错的，对酒精肝也有解毒的能力。

玉米须

平时吃玉米的时候可以将玉米须撕下来，和玉米一同煮在锅中，一般玉米几分钟就熟了，而玉米须可以煮上一段时间，然后倒上一碗玉米须煮好的汤，可以帮助我们清理体内的毒素，减轻肝脏的负担，在春天吃可以很好地控制肝火，调理气血。

(曹小沫)