

祛痘四大误区 一定要避开

□本报记者 杨琳琳

生活中，很多人都为痘痘而烦恼，它不仅影响了个人形象，同时也降低了自信心。引起长痘的因素有很多，要根据原因找出正确的祛痘方式。下面就让我们跟着中日友好医院皮肤科主任医师张晓艳一起来全面认识痘痘。



引起痘痘的五个常见原因

遗传或者内分泌引起 遗传性肤质是无法改变的，油性肤质皮脂腺分泌比较旺盛而且毛孔粗大，不管在哪个季节都易滋生痘痘。因此平时要做好控油工作，每天早晚清洁一次同时做好补水工作。若是因为内分泌紊乱所引起的痘痘，应该调理好内分泌，同时要保证有充足的睡眠以及规律作息。

生理期激素改变 生理期因为激素水平发生了很大改变，部分女性月经期间下巴部位会发出大量的痘痘，这主要和内分泌变化有很大的关系。不必过于担心，一般月经过后就可消失，可以选择具有消炎和舒缓功效的外用药物和医用护肤品，防止让病情恶化。

饮食偏好 过辣、过甜、油腻的食物容易引起痘痘发作，尤其是油性肌肤的人。因此，皮肤容易出油的人群更需要调整好饮食，尽量避免或少进食甜的、辛辣的和油腻性的食物，可减少痘痘的发生。

紧张压力或熬夜 过度紧

张、压力过大或睡眠不足时，都会引起皮脂腺分泌油脂增多，容易引起痘痘爆发。期间要做好皮肤的清洁和卫生，调节情绪和压力，保证有充足的睡眠，适当运动，这样能够让神经系统处于放松状态。此外，生活环境突然发生改变时也会引起痘痘产生，尤其是突然到了温度过高的环境中，会刺激皮肤产生大量的油脂。

毛孔堵塞以及药物或护肤品 皮肤清洁不彻底，皮肤上堆积较多角质混合油脂就会堵塞毛孔，从而滋生粉刺、丘疹等不同类型的痘痘。一些刺激性的药物使用不当，或使用劣质护肤品等，也会刺激皮肤角质增生、油脂分泌、炎症反应等表现。所以，我们要使用适合自己肌肤的优质护肤品，外用药物时需要在正规医生的指导下，避免盲目应用给肌肤带来不良影响。

祛痘要避免进入误区

误区一：拼命洗脸

有的人认为脸上长痘痘是洗得不干净，于是拼命洗脸，各种抗痘的肥皂、洗面奶、爽肤水、乳液和面霜等护肤产品接连上阵，但却是事与愿违，痘痘还是不时地从脸上冒出来。这其中的原因是因为过多地触摸或摩擦皮肤，不断尝试新的护肤产品，会破坏部分角质层，碎屑等皮肤表面污秽物脱落堆积在皮肤毛孔，从而使痤疮恶化。

人们日常使用的清洁用品，含有皂基的PH值很高(8-10)，会刺激皮肤。而与皮肤酸碱度(5.5)相似的非皂基清洁产品更适合痤疮患者。抗菌洗面奶对轻度痤疮有一定的积极作用，但也可刺激敏感皮肤。过度清洁，比如一天洗好几次脸，会使你的

皮肤变干，对外界刺激敏感性增高，更加容易刺激皮肤。

误区二：挤痘痘

只要一长痘痘，很多人都忍不住动手——挤痘痘。张晓艳在这里提醒大家，虽然挤痘痘可能会让你的皮肤在短期内看起来更好，但它会使脓液、角质碎屑和油脂混合物更深地进入到皮肤，从而引起皮肤发炎或原有的炎症加重。经常挤痘痘，不仅会导致更深的丘疹，使痤疮恶化，而且更容易留疤。

误区三：反复涂抹药膏

有的患者一看到脸上小痘痘就着急，忍不住一遍又一遍涂抹药膏，殊不知涂抹次数多了对皮肤也是一种刺激，还容易堵塞毛孔，不利于痘痘快速恢复。一定要谨遵医嘱，按照药理的作用机理来选择用药的频率和次数。

误区四：用遮瑕产品

女性经常使用遮瑕膏或粉底来掩饰脸上的痘痘，不过，经常使用这类产品容易堵塞毛孔，催生粉刺和暗疮。

一般来说，油性肌肤不适合用过多粉底，此外油腻的化妆品和护肤品也容易堵塞毛孔。如何科学护肤，可以咨询美容皮肤科医生来寻求帮助。当然，有时需要多试用几种护肤品才能找到适合自己肌肤的产品。

如何正确预防痘痘

要想最大限度地控制痘痘，建议从以下几方面着手：

定期洗脸 每天至少洗两次脸，保持面部清爽。选用适合你皮肤类型的温和洁面乳(干性、油性或混合性需要分别对待)。向医生咨询怎样使用含有水杨酸等成分的洁面乳来清洁容易长痘的皮肤。避免摩擦面部，清洁剂以画圈

的方式轻柔按摩面部皮肤。花足够的时间洗脸。在一天结束的时候必须洗脸，去掉任何化妆品、防晒霜或其他残留的东西。

避免过度日晒 为了防止长期的皮肤损伤，应避免在没有防晒霜的情况下在阳光下呆太久。虽然人们需要阳光来合成维生素D，但是过多暴露在紫外线下会损害皮肤。

此外，面部粉刺、炎症或疤痕暴露在阳光下容易使它们变暗并影响愈合过程。

每日饮水充足 水可以帮助身体解毒，排泄废物。保持水分是一种简单、健康和自然的促进代谢的方式。为了增加效果，可以在水杯里加点柠檬片等。柠檬中的维生素C也有抗氧化剂和抗炎的特性，并促进皮肤胶原蛋白的形成，因此可以帮助减轻痤疮炎症后的色素沉着。

饮食有度 对于痤疮患者，改善饮食习惯，需要忌口，简单来说就是忌食甜、油腻和辛辣食物。甜食包括各种甜点、饼干、蛋糕、淀粉类的食物以及加糖的饮料；牛奶、酸奶等各类奶制品，对于痤疮患者来说，应该限制每日的乳制品摄入量；多油、肥腻、高脂类的食物和辛辣、刺激性的食物都会加重痘痘，应该加以限制。饮食建议在营养均衡的前提下以清淡，素食为宜。

维生素D 让女性更受益

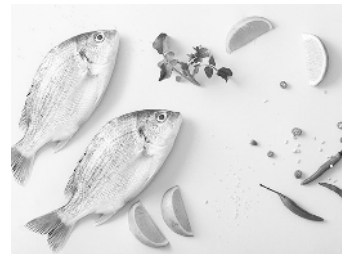
维生素D对于维持机体骨质健康有重要作用。孕期及哺乳期的女性应注意补充，以预防骨质疏松及新生儿佝偻病等情况发生。维生素D的作用不止限于对骨质的影响，VD对于女性其他方面健康同样有很多好处。

高水平VD或可明显改善乳腺癌患者的生活质量。研究发现，维生素D水平较高的乳腺癌女性患者长期生存效果较好，较维生素D水平较低的女性患者生存的可能性高出30%；维生素D3还可帮助绝经前女性塑造肌肉和减少肌肉量的流失，甚至可将肌肉维持到更年期后十几年。

人体皮肤会伴随阳光照射自然产生维生素D，因此女性朋友最好抽时间进行一些户外运动晒晒太阳，适当吃一些多脂鱼、蛋黄和谷物等都有助于补充维生素D。(陈娜)

【健康红绿灯】 绿灯

熬夜族多吃鱼和豆



鱼类蛋白质含量高，且富含不饱和脂肪酸EPA和DHA，对心血管具有保护作用；它还富含维生素A，对熬夜族眼睛不适、皮肤干燥有一定缓解作用。豆类包括大豆类和其他淀粉豆类。大豆类(如黄豆)富含优质的植物蛋白，可以帮助缓解疲劳。

剩茶包拯救黑眼圈



再精神、清爽的面孔，只要有黑眼圈的存在，就仿佛被写上了两个词：疲惫+衰老。将喝剩下的茶叶包好，每天睡前敷在眼皮上20-30分钟或是轻轻滚动按压眼周皮肤5-10分钟。此法对因疲劳过度、睡眠不佳、长期熬夜而形成的黑眼圈有一定效果。

红灯

骨汤补钙当心喝出高血脂



很多人为了补钙去喝骨头汤，每天喝一顿大骨头汤或是吸根大棒骨。其实，大棒骨里并没有多少钙，吸进去的全是胆固醇，尤其是老年人更应该少食。想要预防骨质疏松，建议多吃一些海产品、豆类及乳制品，形成良好的饮食习惯；进行适当的户外活动，增加紫外线的照射时间。

腰部赘肉健康“杀手”



腰臀比是判定中心性肥胖的重要指标。中国男性腰臀比高于0.9，女性0.8以上，即可诊断为中心性肥胖，意味着健康风险的加大。腹部肥胖是加速衰老的主要因素之一，目前已证明冠心病、心肌梗塞、脑栓塞、乳腺癌、肝肾衰竭等15种以上导致死亡的疾病与腹部肥胖有直接关系。

丰台区市场监管局

为新发地新入驻商户开通绿色通道

丰台区市场监督管理局新发地所以服务新发地市场、助推区域经济发展为己任，在深化“放管服”改革上下功夫。

2020年9月28日新发地市场猪肉大厅复市，重新开放的猪肉批发大厅分为一级批发厅和二级批发厅两个独立的区域，一级批发和二级批发两个大厅均实行“卖方注册制，买方会员制”，所有下游采购商均为登记注册会员。

受疫情影响，猪肉大厅流失了部分商户，为保证猪肉大厅复

市后正常营业，新发地所与区局登记注册科科所联动，为猪肉大厅新入驻商户开通绿色通道，业务骨干上门指导，上门为新入驻商户批量发放营业执照。

新发地所按照“一窗受理、提前指导、集成服务”的原则，直接对接市场主办方，创新采用“即时预约、批量受理”模式，实现市场准入“零跑腿”的“新发地速度”。批量办结后，统一送照上门，实现“批量受理、批量办结、即办即领”，加快了猪肉大厅经营户开业经营进

程。同时，新发地所依托全程电子化登记系统，推出“我帮办”“上门办”服务，指派业务骨干全程跟进，指导规范申请材料，为企业“一站式”“秒批”营业执照，不断优化办事流程，全力保障商户以“第一速度”实现扩能增产。

下一步，新发地所将持续加大对市场商户的帮扶力度，不断优化办事流程，助推新发地市场全面复商复市和区域经济发展。

(丁圣君)

·广告·