

春季护肤攻略

拯救大油田 肌肤去“油腻”

■本报记者 盛丽

春天到了，气温升高，伴随着温度的上升，许多皮肤问题也跟着出现。你会不会有这种苦恼，就是无论什么时候，总是顶着一张油光满面、毛孔粗大的脸，不仅影响形象和自信，甚至还会让自己的皮肤留下一些健康隐患。很多人都很好奇，油性皮肤是否说明身体健康出现了异常问题？应该如何给肌肤“去油腻”？我们请北京电力医院皮肤科医生汤昭阳给女性朋友介绍一下。

为什么你的脸变成“大油田”？

皮脂分泌旺盛

皮脂腺分泌旺盛。有研究表明，毛孔粗大与皮脂腺分泌呈正相关。毛孔粗大常常出现在鼻部及面内侧，这也与此区域皮脂腺分泌旺盛密切相关。油性皮肤表面出油很多，但其实肌肤内部缺水严重。

经常熬夜

经常熬夜也可能导致脸上出油。经常熬夜会影响内分泌代谢不完全，使皮肤中的水分和油脂失去平衡，水分少了，油脂就会增加。造成皮肤水分流失，导致皮肤暗淡、油脂分泌过多、长暗疮等。

此外，熬夜不仅会对皮肤造成伤害，还会对身体造成一定影响，熬夜会使人们的免疫力降低，影响身体健康。

低，影响身体健康。

过度油腻的饮食

油腻的饮食也是导致油性皮肤的重要原因。许多人口味较重，经常吃一些高脂肪和高热量的食物，实际上，这些食物对皮肤非常有害，并且容易产生油脂。因此，油性皮肤的人必须注意合理饮食，少吃油腻、油炸的食品。

过度清洁

为了控油，洗脸次数过多，过度清洁面部皮肤会导致水油不平衡，而引起油性皮肤。因为皮肤本身具有一定自我清洁的功能，如果破坏了皮肤本身的能力，将无法控制脸上的油脂分泌，这也导致面部变得越来越油。

注意饮食

油性皮肤的人需要注意自己的饮食，饮食应以清淡为主，多吃新鲜蔬菜和水果、多喝水、保持大便通畅，可逐渐改变油腻、粗糙的皮肤状况。不要喝浓咖啡、过量的酒类以减少皮肤油脂的分泌。

规律作息

规律的生活和合理的饮食控制，是缓解油性皮肤最有效的方

哪些治疗方法可以细嫩皮肤？

除了通过调整生活习惯和饮食习惯来改变皮肤状态，春天也是最适合做医美季节，因为大部分的医美项目治疗后需要防晒，在紫外线还不算强的春天，对于防晒的要求就不会太高。且空气中湿度高，没有了秋冬季的干冷，对皮肤治疗后的修复有很大的帮助。

果酸焕肤治疗

果酸焕肤治疗能从清理油脂和代谢角质方面较好地改善毛孔粗大的问题。果酸焕肤属于化学焕肤术，将不同浓度的果酸涂在皮肤表面，导致皮肤可控的破坏和剥脱，促进新的皮肤再生、使

法，所以油性皮肤的人应该避免熬夜，早睡早起，坚持一段时间就可以看到明显的效果。

油性皮肤并不代表身体处于不健康的状态，但如果长时间不进行改善，不仅影响自己的容貌，甚至还会出现皮肤问题。所以为了避免这种情况发生，油性皮肤的人需要根据自己的具体情况，通过护肤、饮食、作息等多方面进行调理，缓解皮肤出油的问题。

色素分布更均匀，刺激真皮层重建，使皮肤变得光滑。另外这种清理油脂的治疗方法能够很好地疏通毛孔，起到视觉上毛孔收缩的效果。

光子嫩肤

作为医美治疗的入门级项目，有着非常全面的治疗效果，不仅美白淡斑去红，对收缩毛孔这种“嫩肤”治疗也有很好的效果。可以直接通过光热刺激穿透到皮肤深层刺激皮下胶原蛋白增生，从而令毛孔收缩。射频、皮秒、白瓷娃娃这些类似的治疗项目也有一样的效果。

另外效果最好的治疗方式其实是相对有创的治疗方案。比如剥脱点阵、射频点阵、非剥脱点阵这一类的治疗方案。相较于无创的治疗方法，这些治疗方案改善的皮肤层次更深，对于松弛型水滴型毛孔改善明显。热能对皮肤形成微小细长的损伤区破坏真皮层老旧的胶原纤维。形成新生的有支撑力的纤维网，从而改善皮肤松弛毛孔粗大的问题。但是这种治疗需要的恢复期会比较长，等待结痂脱落的时间一般需要7天左右。

但有重要的一点需要提醒，医美治疗一定要选择正规的医疗机构及有执业资格的医师。

【健康红绿灯】

绿灯

一个动作科学矫正驼背



驼背的人可以选择俯卧位来锻炼，下肢放松并拢，深呼吸，同时缓慢抬头、挺胸，直到感觉颈背部肌肉紧张、酸胀，持续3-5秒后再恢复原位。重复此动作，每天80-100次。前期次数不要太多，后期逐渐增加次数。此方法可以有效利用颈背部的肌肉拉力，将驼背状态牵拉回正常状态。

先洗草莓再摘蒂头



草莓这种皮薄、不能猛搓的浆果类水果，该怎么清洗？用流动水轻轻揉搓冲洗30秒以上，用清水浸泡5-10分钟，泡完再冲洗一遍。洗草莓时千万不要先将蒂头叶片去除，以免附着在草莓上的杂质在清洗过程中从蒂头处渗入。一定要冲洗干净后再去除蒂头。草莓碰到水很容易烂掉，最好是吃之前再清洗。

红灯

越睡越累可能是枕头的错



好枕头最重要的标准是，顺应颈椎的生理弯曲。以下五类枕头不仅伤颈椎，还可能引发其他健康问题。枕头太低：易打鼾；枕头太高：颈椎难放松；枕头太软：颈椎易疲劳；枕头太硬：容易落枕；枕头太旧：引起过敏。若枕头出现变形、有异味等问题，应及时更换。日常也应注意清洁，每周清洗枕巾、枕套，让枕头晒晒太阳。

不正确擤鼻涕或损伤听力



生活中一些人擤鼻涕时喜欢拿着纸巾，两只鼻子一起擤。这样做压力太大，鼻涕可能会走到耳朵和咽喉，造成鼓膜穿孔，损伤听力。正确擤鼻涕方法是“按住一只鼻孔擤另一只”：用手指压住一侧鼻孔，稍微用力，擤出另一侧鼻孔的鼻涕，交替进行。

肌肤如何去“油腻”？

做好皮肤清洁

油性皮肤需要选择适合自己的清洁产品，不应使用清洁能力太强的产品，因为会清除皮肤本身的油脂，导致皮肤会分泌更多的油脂。

注意保湿

许多油性皮肤的人误以为油性皮肤不缺水，因此不需要补充水分。但实际上，皮肤缺水也会让皮肤出油严重，从而引起恶性循环。对于油性皮肤的人，可以

选择清爽类型的保湿产品。

收缩毛孔

洗完脸后，油性皮肤的人一定要及时使用爽肤水来收缩面部毛孔，以防止面部油脂过多分泌。爽肤水的功能可以使皮肤变得更加饱满，避免水分蒸发，减少皮脂分泌情况，并且还可以起到预防痤疮的作用。



·广告·

丰台区市场监管局

按照创卫标准深化餐饮企业监管

为了更好地贯彻落实好创卫攻坚工作，切实推动创卫工作再提升，丰台区市场监管局太平桥街道所主动履行职责，提升工作质量，按照创卫标准，把各项创卫任务抓实抓细，深化餐饮企业监管。

一是监督检查到位，夯实创卫常态化工作。对辖区内所有餐饮行业进行全面督导检查，开展拉网式排查，重点查看辖区内

“四害”滋生地是否全面清理和消杀、三防设施是否到位、环境卫生是否达标等，对发现的问题立即整改。

二是创新机制举措，开展餐饮企业示范街建设。重点对餐饮食品安全示范街（太平桥路）实行“包干到人”的工作责任制，紧紧盯住餐饮店内环境卫生整治不放松，规范基础卫生设施，规范废弃物处理，规范原料购进索

证索票和验收记录，规范食品贮存，规范从业人员卫生习惯，规范保持内外环境卫生清洁等。

三是坚持问题导向，以消费维权为抓手攻坚克难。完善社会共治，积极构建全员参与的多元化创卫格局，对存在的问题第一时间查处问责，确保整改到位，不留隐患。同时建立健全餐饮企业创卫“黑名单”制度、重点消费投诉信息公示制度、违法违规

信息记录公示制度，对严重失信主体实施联合惩戒。

(林晨)

声明
兹有北京市香雪园酒店将注销分支机构：北京市香雪园酒店美容美发厅，该分支机构多年停业，所遗失的营业执照正、副本和公章，声明作废。
北京市香雪园酒店歌舞厅，该分支机构多年停业，所遗失的营业执照正、副本和公章，声明作废。
北京市香雪园酒店
2021年3月8日