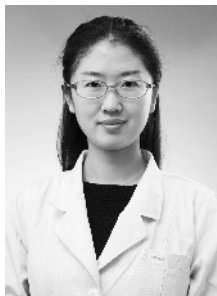


### 健康日历

## 【525全国护肤日】

“525全国护肤日”是由中国医师协会皮肤科分会倡议并设立的一个全国性宣传活动。“525”谐音“我爱我”，旨在通过科普宣传，加强公众对皮肤健康的重视和认知，树立科学、理性的护肤观念。



本期专家

首都医科大学附属北京康复医院  
住院医师 宋冰冰

自新冠肺炎疫情发生以来，为配合疫情防控工作，大家都自觉佩戴口罩。但长期佩戴口罩，也带来了不少皮肤问题，如皮肤过敏、致痘、毛孔粗大等“口罩脸”症状。在第十五个“全国护肤日”到来之际，首都医科大学附属北京康复医院住院医师宋冰冰，带您走进本届护肤日主题“后疫情时代的科学护肤”，倡导科学护肤，让您拥有健康的肌肤。

# 1

### 关于皮肤屏障你应该知道的

#### 什么是皮肤屏障？

皮肤作为人体面积最大的组织器官，覆盖在人体表面，构成了人体对外界环境的第一道天然防线，可对机械性、物理性、化学性和生物性的外来刺激进行有效防护。同时调控外来物质的经皮吸收以及水分从内部蒸发，这些作用就是屏障功能。

皮肤屏障主要由皮脂膜和角质层组成。主要起着保持皮肤水分、防止体内水分蒸发、抵御外界异物侵入体内的作用。过度频

# 爱自己 从爱护肤开始

□本报记者 陈曦

繁的用力剥脱、去除，无异于对皮肤的天然屏障进行“强拆”，容易造成皮肤干痒、敏感、发炎。

#### 如何强化皮肤屏障？

选择模拟正常皮脂的护肤品要恢复屏障，最重要的是恢复脂质结构。而脂质的组成是神经酰胺、胆固醇和游离脂肪酸，其中神经酰胺的补充最为重要和漫长，所以在选择护肤品时挑选含有神经酰胺成分的护肤品就肯定错不了，另外医学护肤品会比普通护肤品更安全。

正确洁面 卸妆后把脸洗到嘎吱响，才觉得干净？“大油田”用强力控油、强力清洁产品才觉得干爽舒服？不要容易被自身的感觉所骗。实际上，这样会洗走过多的皮脂膜，让皮肤处于脱脂状态，起保湿作用的细胞间脂质流失。因此洁面次数不要过多，每次洁面过程一定要温和。最好避开表面活性剂、酒精、香精、合成防腐剂、合成色素、十二烷基硫酸盐等成分。

保持肌肤水合状态 皮肤水合状态对于屏障的修复异常重要，所以医生会告诉你，保湿、保湿、再保湿。不论是补充护肤水还是面霜，一定要做到让皮肤保持水润。而对于干性、极干性皮肤来说，最外层的油性保护膜是必不可少的。

不要频繁去角质 其实很多皮肤问题往往是被自己折腾坏的，我们以为的“认真保养”往往给皮肤屏障带来重创，比如频繁使用去角质产品就是代表行为。

不要再迷恋去角质后的细滑感了，减少去角质的频次，并避免使用粗粒的去角质膏及刺激性强的去角质工具，养好健康的角

质层皮肤才会好。

除此以外，维持肌肤pH值(注：我们的肌肤是弱酸性)、睡好美容觉、减少紫外线照射、舒缓精神压力、远离加工零食等等也是强化皮肤屏障的好方式。

# 2

### 后疫情时代如何科学护肤

长期戴口罩会不会导致皮肤过敏？

皮肤过敏在民间是一种笼统的叫法。口罩引起的皮肤问题是多方面的，部分是由直接接触口罩所引发的接触性皮炎。

口罩中可能引起过敏的物质主要是残留甲醛、弹性耳带，泡沫封条等。选购佩戴正规厂家生产的合格普通口罩或医用外科口罩发生接触性皮炎的概率相对较低。

戴口罩对皮肤会有什么影响？

长期戴口罩，面部皮肤处于潮湿、闷热的环境中，皮肤温度会上升1-2度，微生物繁殖也会加速，因此，面部的炎症水平会升高，脂溢性皮炎、痤疮、玫瑰痤疮(也就是民间俗称的酒渣鼻)、敏感性皮肤等问题会更容易加重。

戴口罩导致痘痘加重了，应该怎么办？

戴口罩后出现的痘痘，可能就是普通的痘痘，也就是痤疮，但也可能是玫瑰痤疮，具体的还需要专业的皮肤科医生进行鉴别。但二者在日常护理方面还是类似的，都需要减少摄入油腻、辛辣刺激和高碳水化合物含量的食物。

注意防晒，平时也可以考虑

选用含水杨酸、果酸、壬二酸、维A酸等成分的护肤品作为维持。

当然，如果痘痘始终反反复复，还是需要到医院就诊，由皮肤科医生进行规范治理。

疫情防控常态化下，如何进行日常护肤？

建议一次性普通口罩或医用外科口罩不要反复使用，长时间佩戴要记得及时更换口罩。在不影响防疫的前提下，可适当摘下口罩。

同时，日常护肤过程中减少面膜使用频率，加强修复类保湿乳/霜的使用。如果皮肤问题加重，请及时就医。

戴口罩还需要防晒么？

答案是肯定的，因为口罩对紫外线的隔离效果并不强，不能阻隔紫外线对皮肤的损害。如果长期不防晒，不仅会晒黑，上下半脸的颜色差异明显，还会加重光老化。

对于有痤疮、玫瑰痤疮、雀斑、黄褐斑、敏感性皮肤的人群，也会诱发或加重病情。所以，即使戴了口罩，也应该严格防晒。

很多人经常反复洗手或常用免洗消毒液，这些对手部皮肤又有什么影响吗？

反复洗手，尤其是用酒精反复洗手，会明显洗脱皮肤屏障的油脂，让皮肤变得干燥、易脱屑，甚至诱发顽固的手部湿疹。因此，建议大家没必要过度清洁双手，并养成洗手以后抹护手霜的习惯。

如果出现了瘙痒、脱屑等症状，说明手部皮肤已经受到刺激了，建议立即减少洗手频率，更换较为温和的洗手液，同时加用保湿效果强的护手霜。

### 【健康红绿灯】

## 绿灯

### 购全麦面包要做到“四个注意”



相对于白切面包、奶香面包来说，全麦面包相对更健康，想要购买真正的全麦面包，注意以下几点：第一，配料表的第一项为全麦粉；第二，横断面一般为浅褐色，颜色很深的可能是添加了焦糖色素；第三，麸皮均匀散在面包的各个部位，而“赝品”的麸皮往往只是浮于表面；第四，口感粗糙，有“拉嗓子”的感觉，精细面粉做的面包口感细腻。

### 盐放多了加一点糖



甜味可以中和咸味，还能让咸味变得比较柔和。实验证明，在1%-2%的食盐溶液中添加10%的糖，几乎可以完全抵消咸味。因此，炒菜时盐放多了，可以加少量的糖补救，注意一定不要加多。需要提醒的是，吃了用这种方法处理的菜，接下来要减少盐和糖的摄入。

## 红灯

### 总是腰疼可能是骨盆倾斜



一个易被忽视引起腰痛的原因是骨盆倾斜。多数骨盆倾斜都是由于急性劳损引起的，患者腰背部及大腿的肌肉不平衡，劳累后不能维持身体正常姿势，不能直立、走路姿势改变、不能平卧等，休息后可缓解。但如果出现韧带骨骼的变化，即为真正的骨盆固定倾斜，患者会出现长期慢性腰痛，就需及时就医。

### 耳朵不能随意打耳洞



人的耳朵不能随意穿孔，特别是有软骨的地方如耳廓，如果轻易打洞，容易引起软骨感染，严重的甚至可能导致耳廓终身畸形。瘢痕体质的人要禁止做类似打耳洞的创伤性“美容”，否则会适得其反，引起局部疤痕、增生，造成局部疤痕瘤，且越长越大，即使手术切除也会复发。

# 腿抽筋别以为只是缺钙

我们经常说的抽筋就是医学上说的肌肉痉挛。肌肉痉挛的原因有以下三种情况：

#### 原因1：缺钙导致的腿抽筋

大家都知道我们身体里的钙百分之九十九都会沉积到骨骼和牙齿上，剩下不到百分之一的钙存在于体液、软组织中，而血液中的钙主要是调节神经肌肉兴奋性的。如果血液中的钙浓度下降，就会引起神经肌肉的兴奋性加强，典型的症状就是腿抽筋。

#### 原因2：维生素D缺乏

维生素D可以促进体内钙的吸收，如果维生素D含量低，就会导致再多的钙也不能被人体吸收，所以说，如果你经常抽筋，可能会是维生素D缺乏。

那维生素D怎样补充呢？最好的办法就是晒太阳，因为我们平时吃的食物中含有的维生素D的量太少了，根本达不到人体所需要的量，晒太阳是最经济实用的，太阳光中的紫外线照射

在皮肤上就会刺激皮肤合成维生素D。

#### 原因3：罹患心脑血管疾病

患动脉粥样硬化的人群，血液循环不畅，局部组织出现缺血缺氧，生理机能发生紊乱，很容易引起抽筋。

中风、癫痫或是寒冷刺激，也会导致局部的痉挛反应，如果你经常腿脚抽筋，应及时到医院排查病因，避免耽误治疗。

(王楠)

