



本期嘉宾

首都医科大学附属北京康复医院  
皮肤美容科主治医师  
宋冰冰

### 皮肤老化有这些表现

**皮肤变薄** 皮肤分为表皮、真皮和皮下组织三层，随着年龄增长，表皮的棘细胞减少，表皮变薄；真皮的胶原蛋白减少，真皮变薄；皮下脂肪也减少，皮下组织变薄。所以，皮肤全层都变薄了。

皮肤变薄之后，抵御外界刺激的能力减弱，特别是一些高龄老人，皮肤很容易被擦破和出现皮肤的淤斑。

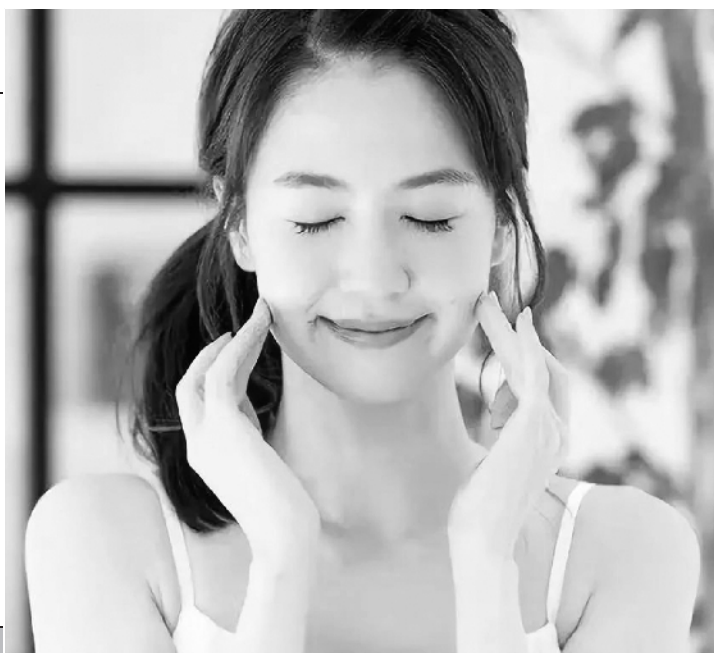
**胶原蛋白减少，弹性降低** 胶原蛋白就像支架一样支撑起皮肤，让皮肤看上去紧致有弹性。同时，胶原蛋白网络之间有大量的水分和透明质酸、神经酰胺等天然保湿因子。胶原蛋白含量减少后，皮肤就会失去支撑，变得松弛和塌陷，水分也更容易流失。

**产生色斑** 皮肤老化之后，皮脂腺和汗腺的功能也会退化，经皮水分丢失量增加，皮肤的含水量下降，原来的油性皮肤可能逐渐变为混合性或干性皮肤。“老年斑”（脂溢性角化）、雀斑、黄褐斑是三种最常见的面部色斑，均与皮肤光老化有关。

**产生皱纹** 皱纹可以分为自然皱纹、动力性皱纹和重力性皱纹三类。

自然性皱纹多呈横向弧形，与生理性皮肤纹理一致，伴随年龄增大皱纹逐渐加深，纹间皮肤松弛下垂。动力性皱纹是由于表

今天是第17届“全国护肤日”，主题为“科学护肤，青春飞扬”。衰老是每个人都要面对的课题，随着老龄化的加剧，越来越多的人开始关注皮肤老化问题。皮肤老化会有哪些表现？又该如何保持皮肤的年轻态呢？我们请首都医科大学附属北京康复医院皮肤美容科主治医师宋冰冰给您介绍一下。



## 科学护肤 保持肌肤年轻态

□本报记者 陈曦

情肌的长期收缩所致，面部表情肌与皮肤相附着，表情肌收缩，皮肤在与表情肌垂直的方向上就会形成皱纹，即动力性皱纹，如鱼尾纹、抬头纹。

重力性皱纹是在皮肤及其深面软组织松弛的基础上，再由于重力的作用而形成皱褶和皱纹。重力性皱纹多分布在眶周、颧弓、下颌区和颈部，如法令纹、木偶纹。

皱纹的形成除了遗传基础外，与皮肤含水量、累积日光照射剂量，还有表情习惯关系最为密切。

### 科学护肤，保持皮肤年轻态

**适度清洁，保护皮肤屏障** 关于清洁，比“没洗干净”更糟糕的是过度清洁。各种“深层清洁”“磨砂洗面奶”“去角质”以及洁面仪，仅可有节制地用于油性耐受性皮肤，而对大多数皮肤类型是不适宜的。过度清洁的后果是破坏皮肤屏障，引起皮肤干燥和敏感，无力抵御外界刺

激，皮肤老化加速。

**充分保湿，构筑健康皮肤** 涂抹保湿剂的主要目的是减少皮肤里水分的蒸发。保湿剂里通常有三种成分：第一种是封闭剂，比如凡士林、矿物油、植物油，能够直接阻隔皮肤水分的蒸发；第二种是吸湿剂，比如玻尿酸，可以将环境中的水分吸附于皮肤表面；第三种是神经酰胺、鞘磷脂这样一些天然保湿因子，它们可以渗透到表皮细胞间发挥锁水的功效。

**严格防晒，减少光老化** 来自太阳的紫外线，根据波长可分为长波紫外线（UVA）、中波紫外线（UVB）和短波紫外线（UVC）。其中，UVB在夏季更多，正午更强，可引起晒伤反应，所以容易被重视。可是UVA是全年都普遍存在的，即使在冬季阴雨天气仍然存在，而且UVA与皮肤老化和皮肤癌的关系非常密切。所以，一年四季都需要注意防晒。

**提拉紧致，改善皮肤松弛** 射频、超声刀通过热效应作用于

皮下组织及筋膜层，发挥刺激胶原新生，收紧筋膜层的作用，从而实现提拉紧致效果。玻尿酸注射则是通过向面部支撑点补充容量，加强支撑的方法实现提拉。至于各种提拉紧致的家用美容仪，效果比较弱，持续效果也很短暂。

**强脉冲光又称光子嫩肤**，由于其较宽的波长范围，可同时实现祛斑、去红和嫩肤的功效，而且无创，被誉为“午餐美容”首选。

总之，随着科学的进步和经济的发展，除了护肤理念的更新，各种护肤手段包括光电激光，注射填充，手术等等也琳琅满目，但提醒大家要去正规的医疗机构进行治疗，避免盲目选择导致人身财产受到损害。

**健康在线**  
协办  
首都医科大学附属  
北京康复医院

### 【健康红绿灯】

#### 绿灯

#### 心情不好时吃根香蕉



香蕉中含有的色氨酸能够转化为5-羟色胺，这是一种抑制性神经递质，能够促进人的心情变得安宁，减轻悲观抑郁程度，甚至可以减轻疼痛，故香蕉又有“快乐食品”之称。需要提醒的是，香蕉中的钾含量高，患有慢性肾炎、肾功能不全者不宜多吃。

#### 西兰花焯水有4个好处



**色泽更好**：焯烫后的西兰花会显得更绿，看起来更有食欲；**有助减油**：西兰花由很多小花球构成，里面有许多缝隙，烹调时容易吸油，焯水后，西兰花吸油能力会大大减弱；**减少烹调时间**：因为西兰花焯水后已达到五六成熟度；**有助于去除硫甙类物质**的特殊味道。

#### 红灯

#### 出汗不等于排毒



汗液成分中，实际占比最多的是水分，高达99%以上，其他成分仅占到0.5%~1.0%，包括氯化钠、钾、乳酸、尿素、蛋白质等有机物。无论出多少汗，排出的几乎都是水分。此外，正常新陈代谢是通过肝脏、肾脏排出代谢废物，汗液并不能将人体内的“毒”通过皮肤表面排出。

#### 睡觉时突然抖动或是太累了



睡觉时，身体突然不由自主地抽动了一下，这种情况很可能发生在你过度疲劳时。此时你的大脑已经进入了睡眠周期，但身体还没跟上。在过度劳累、精神紧张、心理压力之下，有可能引起入睡时身体不自觉地抽动。有入睡抽动的人要注意劳逸结合，必要时咨询心理医生。

不同材质夏凉被各有  
什么优缺点？

### 夏凉被选购指南

夏凉被可以迅速吸收人体排出的汗液，提高舒适度，但不同纺织材料对吸汗速率、保温效果影响不同：

**棉质** 棉纤维具有良好的保温性，吸汗能力强、透气性好，适合作为夏凉被面料；棉作为填充物同样具有这些优点，但比较厚重，不轻薄。

**蚕丝** 透气性好、吸湿性强，但纯蚕丝材质弹性小、不耐磨耐用。蚕丝相对于棉作为填充物会更加轻盈，吸湿性和透气性也更优。

**再生纤维素纤维** 莱赛尔、莫代尔、粘胶等再生纤维素纤维结构松散，具有良好吸湿性、透气性，且柔软，不易产生静电。

**聚酯纤维** 价格低廉，但其吸湿性差、容易产生静电，使用过程中一旦出汗，易黏附在身体上，降低舒适度。

(张莹)

### 房山区城管执法局

·广告·

### 科技赋能 “非现场执法”查处建筑垃圾违规倾倒行为

近日，房山区城管执法局联动良乡镇综合行政执法队依托北京市建筑垃圾车辆运输管理系统，非现场查处一起建筑垃圾倾倒案件。

该处建筑垃圾占地面积60余平方米，倾倒地点位于房山区良乡镇谢村北侧荒地。由于倾倒地点位置偏僻，属于监控盲区，无法调取录像锁定违法当事人和车辆。该区域城管执法局联动良乡镇综合行政执法队一方面根据倾倒现场遗留的车辙特点，初步判定倾倒车辆为重型自卸货车，并联动公安部门调取周边3公里范围内可疑车辆监控录像。

最终，通过系统显示，一辆重型自卸货车于2023年3月20日凌晨行驶至标记点位，进行了短暂停留，并打开了密闭装置、升起了货箱。同时，通过

对张谢村北侧1.5公里处某加油站监控视频摸排，发现对应时间段内，只有一辆建筑垃圾运输车辆经过此处，最终形成完整证据链。

房山区城管执法局联动良乡镇综合行政执法队立即依法对该运输车辆所属运输企业进行了约谈。经查，该运输企业违反了《北京市建筑垃圾处置管理规定》第六条第二款的规定，属于随意倾倒建筑垃圾的违法行为，影响了本市环境保护管理秩序。依据《北京市建筑垃圾处置管理规定》第三十四条第一款之规定，对该运输企业随意倾倒建筑垃圾行为作出罚款10万元的行政处罚。目前该点位建筑垃圾已被清运干净。

近年来，房山区城市管理委、区城管执法局持续加强建

筑垃圾综合治理，聚焦“产生—运输—消纳”全链条、全过程，严厉打击无证运输、遗撒泄漏、乱倒乱卸、违法处置建筑垃圾、擅自设置建筑垃圾消纳场所等违法违规行为，组织全区135家建筑垃圾运输企业和14家处置场进行新标准培训，强化从业人员安全和法律意识，督促建筑垃圾处置场完善消纳备案手续，规范建筑垃圾运输处置行为。同时，加强横向联动，依托“公安+行政”联合治理机制，上追来源、下追去向，从严追究“人、车、企和产废单位”责任，分解执法调查任务，协同推进跨区建筑垃圾专案办理，全链条从严处罚违法违规主体，对违法行为形成强大震慑。

(李安琦)