



本期嘉宾

首都医科大学附属北京康复医院
皮肤美容科美容主诊医师
宋冰冰

了解自己的皮肤类型

了解自己的皮肤类型是护肤的基础。皮肤类型大致可以分为干性、油性、混合性和敏感性4种，每种皮肤类型都有其特定的护理要点。

干性皮肤注重保湿和滋润，避免使用过度去油或酒精成分的产品。

油性皮肤重点在于控油和清洁，应定期使用深层清洁产品，保持毛孔通畅。

混合性皮肤需要平衡油脂和水分，分区护理是关键。

敏感性皮肤可选择温和、无刺激的产品，避免使用含有香料、酒精等可能引起过敏的成分。

科学护肤分步走

科学护肤的基本步骤包括清洁、补水、保湿、防护等。

清洁 选择适合自己皮肤类型的温和洁面产品，清除皮肤表面的污垢和多余油脂，为后续护

随着各种电商平台和短视频平台的兴起，市民获得各种外用药物和功效型护肤品越来越容易，带来方便的同时也滋生很多潜在的问题，某些成分不明、不合格的护肤品不仅不能解决皮肤问题，还会给我们的皮肤健康带来隐患。今天，我们请首都医科大学附属北京康复医院皮肤美容科美容主诊医师宋冰冰教大家如何针对问题肌肤科学护肤。

科学护肤 远离问题肌肤

□本报记者 陈曦

肤打好基础。

补水 使用爽肤水或化妆水给皮肤补充水分，可帮助调节皮肤的pH值，使皮肤保持在弱酸性状态，增强皮肤的天然屏障功能。

保湿 根据皮肤类型及需求选择合适的精华液、乳液或面霜，给皮肤进一步补充水分并且保护皮肤水分不流失。

防护 对不利于皮肤健康的环境因素做好防护，比如风吹、日晒、冷热刺激，晚上可以使用修复类产品，帮助皮肤在夜间得到恢复。

科学使用护肤品

根据《化妆品标签管理办法》规定，化妆品中文标签应当至少包括以下内容：产品中文名称；生产企业的名称、地址；国

产化妆品应当同时标注生产企业生产许可证编号；进口化妆品应该标注进字备案号；产品执行的标准编号；全成分；净含量；使用期限；必要的安全警示用语；具有包装盒的产品应当在直接接触内容物的包装容器上，标注产品中英文名称和使用期限。

经常会有人问，用了很多美白、抗衰、祛痘的护肤品，为什么皮肤越来越差？宋冰冰介绍，护肤品的基础功能是清洁、保湿和防晒，除此之外都叫功效型护肤品。而“功效”是不是真正“有效”，关键在于怎么合理使用。使用得当，可以起到改善皮肤的作用，而不合理的使用可能会加重皮肤的损害。

所以，皮肤出现问题，建议咨询专业皮肤科医师，不要轻易相信护肤品给皮肤带来治疗性改变。

对有皮肤问题的人，比如，痤疮、色素斑等，建议及时咨询专业的皮肤科医师，避免非理性消费护肤品，尤其是对于一些美容院私自调配、宣称能够祛斑祛痘的产品，一定要谨慎。

生活习惯与饮食调理

科学护肤不仅仅是外部护理，还包括生活习惯和饮食的调整。

充足睡眠 保证每天7-8小时的高质量睡眠，有助于皮肤的自我修复和再生。

健康饮食 多吃富含维生素和抗氧化物质的食物，如新鲜水果和蔬菜，减少油腻、辛辣和高糖食物的摄入。

适量运动 适量运动可以促进血液循环，增强肌肤的新陈代谢和弹性。

【健康红绿灯】

绿灯

喝黑咖啡可以减肥



100毫升的黑咖啡热量只有2-3千卡。想通过运动减肥的人群，在运动前一小时喝杯黑咖啡，能够激活神经系统，促进儿茶酚胺和内啡肽的产生，从而产生激活肌肉、消除疲劳、降低痛感的效果。同时还能增加血液中脂肪酸的利用率，从而促进脂肪分解。

红灯

空腹吃6种食物或致胃结石



结石的形成与饮食有很大的关系，尤其是胃结石。研究证实，空腹吃山楂、黑枣、柿子、芒果、茶、酒这6种食物或者进食过量，都会增高胃酸酸度，是胃结石发生的主要诱发因素。胃结石会引起胃部不适、疼痛、恶心、呕吐等症状。

2024年5月下旬刊 本期看点

聚焦

巾帼有为 匠心筑梦

她们是各自行业技能领域里的佼佼者，默默无闻地工作，日复一日地打磨，孜孜不倦地求精，这是她们对“匠心”的定义。本期我们用镜头追光，讲述第三届北京大工匠中4位女性获奖者的感人故事，感受她们如何成为飒爽靓丽的“景”、光彩闪耀的“星”、温暖动人的“光”。

直抒胸臆

满怀信心 携手共赴更加美好的未来

——谈谈备受关注的北京市工会十五大工作报告“关键词”

近日，北京市工会第十五次代表大会召开，大会工作报告详细描绘了北京工会工作未来五年的工作蓝图，部署安排务实清晰，方向目标催人奋进。

“报告要求牢固树立以职工为中心的工作导向，着力提高职工群众获得感、幸福感、安全感。”“报告总结成绩实事求是，擘画未来催人奋进，我们做好工会工作的底气更足了。”……连日来，首都广大劳模工匠、工会干部、职工群众迅速掀起学习贯彻大会精神的热潮，畅谈报告中的“关键词”，表示大会精神将持续激励广大劳动者踔厉奋发、勠力同心开创更加美好的未来，为谱写中国式现代化的北京篇章作出更大的贡献。

A VIEW OF LABOUR UNIONS
工会博览 2024
北京市总工会主管主办 中国工人报刊协会优秀期刊
05月
聚焦
劳模
坚定落实国家重大战略 助力三地协同发展
直抒胸臆
满怀信心 携手共赴更加美好的未来
——谈谈备受关注的北京市工会十五大工作报告“关键词”