

春季万物复苏，却也是肌肤问题的多发季节。气温的忽冷忽热、空气湿度的瞬息万变，让肌肤变得尤为敏感与脆弱，稍有不慎就可能陷入肌肤危机。如何在春季正确护肤，远离误区？北京大学人民医院皮肤科副主任、主任医师李厚敏结合临床实例深入剖析春季护肤中的几大误区，并分享实用小贴士，助您守护肌肤健康。

### 误区一：频繁敷面膜 肌肤水合过度

临床上，经常会见到为追求水嫩肌肤，每天早晚敷面膜导致脸部出现红肿、刺痛的年轻患者，发生这种症状的原因是频繁敷面膜导致了肌肤水合过度、屏障功能受损。

过度敷面膜不可取，这种操作会导致肌肤水合过度，即皮肤吸收了过多的水分，从而破坏了肌肤的天然屏障，肌肤会变得越来越敏感，就像泡发过度的海带一样，变得脆弱不堪。水合过度使肌肤更容易受到外界刺激，出现红肿、瘙痒等问题。建议每周敷面膜的次数不宜超过3次，且每次敷面膜的时间不宜过长，以15至20分钟为宜。在敷面膜前，可以先用热毛巾敷脸，帮助打开毛孔，提高肌肤的吸收能力。敷完面膜后，可按照面膜的使用说明操作，必要时用清水洗净，避免残留物堵塞毛孔。

### 误区二：过度去角质 破坏肌肤屏障

春季肌肤新陈代谢加快，角



# 告别春日危“肌” 守护肌肤健康

□本报记者 宗晓畅 通讯员 钟艳宇

质容易堆积，因此去角质成为很多人的护肤步骤之一。然而，过度去角质却会破坏肌肤的自我保护机制，就像用钢丝球刷桃子一样，虽然能够去除桃子表面的绒毛和污垢，但也会刷伤桃子的表皮，使其变得伤痕累累，导致肌肤变得敏感、脆弱。

同样，过度去角质也会让肌肤变得不堪一击，无法抵御外界刺激。一旦受到刺激，肌肤就会出现红肿、刺痛、瘙痒等不适症状，甚至引发炎症反应。建议每周去角质的次数不宜超过1次，且应选择温和的去角质产品。使用时，要轻柔地按摩肌肤，避免用力过猛。去角质后，要记得用清水洗净，避免残留物堵塞毛

孔。同时，去角质后要做好保湿，帮助肌肤恢复屏障功能。

### 误区三：盲目更换护肤品 引发过敏反应

很多人为了应对春季皮肤状态的变化，频繁更换护肤品，因对某些成分不耐受，导致肌肤不适应，甚至引发严重过敏反应。这就如同将不同品牌的粉底液混合在一起，很可能会产生化学反应。这样做不仅无法发挥原有的护肤效果，甚至可能引发肌肤问题。

建议在更换护肤品时，先进行局部试用，观察肌肤的反应。如果出现红肿、瘙痒等不适症状，应立即停止使用，必要时寻求专业医生的帮助。同时，在选择护肤品时，要根据自己的肌肤类型和实际需求来选择，避免盲目跟风。

### 误区四：“春季限定护肤品”是伪概念

春季市场上会出现很多打着“春季限定”旗号的护肤品，宣称能够针对春季肌肤问题进行特殊护理。然而，这些所谓的“春季限定护肤品”往往只是商家促销的噱头，其实际效果并不如宣传所说。因此，在购买护肤品时，一定要理性选择，不要被这些伪概念所迷惑。

建议在选择护肤品时，要避免盲目追求所谓的“季节限定”，要注意查看护肤品的成分表，避

免选择含有自身过敏成分的产品。如果肌肤出现不适症状，应立即停止使用，并寻求专业医生的帮助。

### 误区五：忽视防晒 加速肌肤老化

许多人往往忽视了春季防晒的重要性，认为只有夏季才需要严格防晒。春季阳光看似柔和，实则紫外线强度逐渐增强，加上春暖花开，户外活动时间持续增长，因此紫外线在春天对肌肤的伤害不容小觑。紫外线是肌肤老化的主要元凶，它能穿透云层，直达肌肤深层，破坏胶原蛋白和弹性纤维，导致肌肤松弛、色斑加深、皱纹提前出现。建议选择SPF30以上、PA+++的防晒霜，每日出门前15分钟涂抹，并根据户外活动时间及时补涂。

### 春季护肤小贴士

春季护肤，温和为王。选择温和和无刺激的洁面与护肤产品，避免使用碱性过强的清洁产品。同时，多喝水，保持饮食均衡，从内而外滋养肌肤。此外，保持充足的睡眠，避免熬夜，让肌肤在夜晚得到充分的修复与再生。

春季护肤需谨慎，避免陷入误区是关键。遵循科学原则，根据自身肌肤类型和实际需求选择合适的护肤品与护肤方法，辅以自己的生活习惯与心态，即可在春季远离肌肤问题。

·广告·

### 房山区城管执法局

## 开展春季开复工送法进工地“城管开放日”活动

一年之计在于春，为持续深入打好污染防治攻坚战，提升城管执法精细化水平，引导相关企业增强法律意识与自律意识，主动加强施工管理，近日，房山区城管执法局走进阎村镇在施工地，积极开展春季开复工主题“城管开放日”活动。

活动现场，执法人员与施工工地相关负责人召开座谈会，现场播放了建筑垃圾处置警示教育宣传片，引导企业吸取教训、引以为戒，普及施工工地管理、扬尘管控、建筑垃圾处置、夜施扰民防控等相关法律法规，解答施工单位疑问并给予专业指导。同时，向施工企业发放施工管理“明白纸”，督促施工单位严格落实污染防治各项措施，共同维护良好环境秩序。

座谈会后，执法人员还通过发放宣传手册、宣传品等形式，向施工人员进行法律法规咨询指导，解读相关法律法规，积极防控施工扬尘、道路遗撒、夜施扰民等违法行为，共同守护首都蓝天。

2025年，房山区城管执法局将持续强化多方联动，与公安、住建、生态环境等部门形成合力，强化源头执法，严格落实施工工地及混凝土搅拌站绿色施工规范，督促企业落实“进门查证，出门查车”管理责任，从工地源头提升泄漏遗撒治理效果，强化“产生——运输——消纳”等全环节全链条监管，同时应用好京津冀执法协作工作机制，与河北保定地区围绕非法跨省市偷运乱倒建筑垃圾违法行为开展专项执法，提升大气污染防治执法质效。（李安琪）

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

### 春天喝煮苹果水有助调节血脂



从时令养生角度看，春天肝气旺盛，饮食上应当“少酸增甘”，苹果煮水恰好符合这一原则，且效果温和。苹果中的多酚类物质有抗氧化功效，有助改善皮肤状态；丰富的果胶成分还有助调节血脂。春天煮苹果水时，可以加入陈皮或玫瑰花。玫瑰花擅长疏肝解郁，陈皮理气健脾，非常适合春季养肝。

### 食物别吃太热的



食管黏膜可耐受、不会产生明显损伤的最高温度是65℃。超过这一温度，会对黏膜造成热损伤，长期反复刺激，易引发黏膜慢性炎症，诱导细胞癌变，进而增加食管癌风险。一般来说，如果饭菜在70℃以上，正常人端住盘子1-2秒就会被烫得受不了；如果能端住、端稳，说明温度在50℃以下，适合食用。

### 红灯

### 泡脚太热太久反而伤气血



在适当水温和时间下，泡脚能产生“温法”效应，畅通体内气血。但很多人认为泡脚水越热越好，时间越长越好，甚至看电视时不知不觉泡了1个多小时，这种做法非常伤身体。身体过热会导致阳气生发，气血外张。若因水温较高或泡脚时间过长而出大汗，很可能把气血悄悄泡掉。

### 过度操心可能是一种隐形自恋



心理学家认为，过度操心可能是自恋的表现，表面上是关心、帮助他人，实际更多是找存在感。通过指导别人的生活，来展现自己的重要性。尤其是对子女、下属的操心，可能源于对他人能力的不信任，觉得别人的所想所做不如自己，甚至想通过代劳来追求掌控感。如果觉得自己的操心费力不讨好，先反思一下对方是否需要你帮忙，别人的选择和你能有多大关系，克制展现自己的冲动。

## 京津冀消协组织发布电商购物避“坑”指南

□本报记者 周美玉

当下，线上购物已成为消费者日常生活的重要方式。为引导消费者科学选购、规避风险，近日，北京市消费者协会、天津市消费者协会、河北省消费者权益保护委员会联合发布电商购物四大避“坑”指南，从电商平台选择、支付安全、售后维权等环节提出建议，助力消费者守护自身权益。

### 购物前：谨慎选择，避免误导

消费者应优先选择经营资质齐全、售后服务完善的大型电商平台，避免通过不明链接、弹窗广告或私人社交账号进行交易，警惕“钓鱼网站”。同时，需要警惕“虚构原价”“虚假折扣”等套路，消费者可通过比价工具查询历史价格，避免被“伪优惠”误导。谨慎看待“网红推荐”“限量秒杀”等营销话术，避免冲动消费。

另外，优先选择支持“七天无理由退货”的商品，关注商品详情页中的规格、材质、保质期、售后服务条款等核心信息。养成查看用户评价的习惯，重点参考中评、差评及追评，警惕“刷单炒信”营造的虚假口碑。

### 购物中：安全支付，留存凭证

消费者要警惕支付环节风险，优先使用平台官方支付工具，交易全程需在平台内完成，拒绝私下转账或扫码付款。切勿轻信“客服”电话退款、加微信交易等要求。

仔细查看付款页面，避免不慎开通“免密支付”“分期付款”等付款方式，在开通其他付款方式时，请仔细阅读协议，避免隐藏费用。

对于大额商品，养成保存商品页面截图、聊天记录、订单详情、支付凭证及物流信息的习惯，索要并妥善保管发票或电子交易凭证，便于后续维权。

### 收货后：及时验货，善用售后

签收前先查验商品外观、数量及功能是否完好，遇破损或货不对板，可当场拒收并拍照留证。大额、易碎、易腐商品建议录制开箱视频。

此外，要提前了解平台“七天无理由退货”规则及所购商品保修期限，及时申请退换货或维修。特别注意谨慎参与好评返现、扫码返现等“刷单炒信”行为，非必要不授权APP权限，谨慎填写身份证号、银行卡等敏感信息，避免个人信息泄露。

### 纠纷处理：依法维权，高效解决

当遭遇消费纠纷时，可依据《中华人民共和国消费者权益保护法》第二十四条、《中华人民共和国消费者权益保护法实施条例》第九条、《中华人民共和国电子商务法》第五十九条等规定维护自身权益。维权途径可依次选择与店铺协商解决、申请平台介入、投诉举报、司法诉讼。先通过平台客服发起投诉，要求商家履行退换货或赔偿义务；若协商未果，可申请交易平台介入处理；平台处理不佳可向平台属地消协组织投诉，也可以向有关监管部门投诉；如果涉及金额较大、情节严重，可向人民法院提起诉讼。

另外，遭遇虚假宣传、假冒伪劣商品等严重侵权行为，可及时保留证据向市场监管部门举报。