



春季肌肤保卫战 开始啦!

□ 见习记者 马文双 通讯员 王俊

春的气息日渐浓郁,天气变暖,万物复苏,但是春风也夹带着细菌开始干扰肌肤,各种皮肤问题纷纷前来“报到”。在这春风荡漾的季节里,如何将各种皮肤疾病拒之门外?如何打造属于你的靓丽肌肤?

春季常见皮肤疾病

春天里,虽有清风爽面,但无处不在的病毒、细菌也在春回大地之际活跃起来,日光性皮炎、激素依赖性皮炎、水痘等皮肤疾病开始干扰人们与春天的约会。

日光性皮炎

“日光性皮炎俗称晒斑,通常被人们认为是夏季常见症,往往在春季疏于防范。”河南科技大学第一附属医院皮肤科主任王为平说,“春季由于日照及人们户外活动的增加,皮肤也容易对紫外线过敏,使面部产生红斑、脱皮、瘙痒等症状。”

初春时节,市民也应注意防晒,避免长期光照。皮肤敏感的人,还应注意使用防晒霜。一旦患上日光性皮炎,还应及时进行抗过敏治疗。

花粉过敏

“随着天气的转暖,百花也会竞相开放,而花粉是常见的过敏原。易过敏人群稍不注意就会让手部、面部等暴露在外的皮肤产生过敏症状,如红斑、脱皮等。”王为平说。

如果发生花粉过敏,患者还应及时进行抗过敏治疗,并进行过敏原检测,做好预防。一旦出现季节性皮疹,患者也应考虑是否由过敏引起,同时进行过敏原检测,以防范再次过敏。

化妆品皮炎

和煦的春风中,很多女性选择在万物复苏之际,盛“妆”迎接春天的到来。但是,对于易感肌肤来说,在紫外线的照射下,化妆品中的敏感因子容易诱发化妆品皮炎。

“由化妆品引起的皮肤炎

症,称化妆品皮炎。有人经常使用某种化妆品,一旦停用或再次使用便会发生过敏反应;也有人在首次使用后,面部即出现过敏反应;还有的是在使用后经过日光照射而发生反应。”王为平说,“化妆品皮炎一般表现为红斑、痒、色斑、变黑、变花。”

因此,对于敏感肌肤来说,在使用化妆品时一定要选择有质量保证的品牌。

激素依赖性皮炎

春季面部容易过敏,面部皮炎很顽固,很多人为了快速解决面子问题,尤其喜欢涂抹激素类药膏。要知道,经常使用激素类药膏会令肌肤变得干燥、发红,甚至会导致色素沉着、皮肤萎缩、多毛等症状,患上激素依赖性皮炎。所以,尽量不要随意涂抹药物,应在医师指导下用药。

水痘

初春,水痘也开始“出没”在人群中。

王为平说,最近这段时间,水痘患者开始增多。水痘作为病毒感染性疾病,好发于春季,多发于学龄前儿童。一旦感染水痘,患者的额头、发髻部位、身上就会出现丘疹、水疱,有的人还会发烧。“水痘主要通过呼吸道及手部等密切接触传染,从感染前一周到感染期间,再到感染后一周都有传染性。在此期间,患者尽量不要在人多的场合停留。”王为平说。

成年人感染水痘后症状通常比较严重,会出现大面积皮疹,并伴有高烧等症,如果治疗不及时,还会引起肺部并发症。感染水痘后,一定要做好抗病毒治疗及隔离工作。

让肌肤吃好喝好

春季皮肤所面临的难题不仅仅是疾病,天气和环境的变化也会给肌肤带来改变,春季的护肤习惯当然也要作出调整。这就需要通过正确选用护肤品,给肌肤补足水分等来打造春季的靓丽肌肤。

选对护肤品

“随着春天的到来,皮肤血管和毛孔随之扩张,皮脂分泌比较旺盛,因此,面部会显得湿润有光泽。这时如果再使用含油分多的护肤品,皮肤不仅吸收不了,还容易长出粉刺,有损皮肤的健康。”市第一中医院医生崔丽说,“春天应选用一些滋润类的护肤品,油脂较大的护肤品要少用,尽量不要打较厚的粉底,以免影响皮肤的正常排泄,堵塞毛孔。”

让肌肤喝饱水

随着皮肤代谢的逐渐旺盛,还应适当给肌肤补充水分,以促进皮肤的代谢。每日宜饮 1000 毫升~2000 毫升的水,9:00~11:00、16:00~17:00 饮水效果更佳,20:00 以后尽量少饮水。还可以食用一些富含水分的食物,如黄瓜、西红柿、茭白、柿子椒、丝瓜、西葫芦等。渴的时候尽量不要以饮料代替水,可以用菊花、玫瑰、莲心等泡茶喝。

崔丽提醒,由于皮脂分泌旺盛,饮食宜清淡,多食有芳香气味的叶梗类蔬菜,避免过多进食辛辣、油脂类食物。可以食用苦菊、冬瓜、香菜等具有清热功能的食物,适当摄入一些小米、玉米等粗粮。

化妆水这样抹才给力

化妆水是第一层真正会在面部停留的护肤产品,怎样的手法才能打好这层护肤基石,让功能各异的化妆水发挥出最佳功效呢?

A.将两张化妆棉叠加,可以保证柔软厚实,拍打的效果更好。

B.以轻轻拍打的方式让化妆水被肌肤吸收。

C.鼻翼等边角地带要照顾到,化妆棉比手指更好控制。

D.用双手包覆脸部,确保化妆水被吸收而不是蒸发。

Tips1:化妆水当面膜湿敷,想要效果更好,就在纸膜外加一层保鲜膜或保湿啫喱,确保水分的去向是肌肤而不是空气。

Tips2:用化妆棉来擦化妆水,这可以起到二次清洁和去角质的作用。

Tips3:敏感和干燥肌肤要注意用手来拍打,会让肌肤吸收更彻底。

Tips4:质感厚重的精华化妆水可配合按摩,功能性不输面霜和精华素。

(东东)

力量型小游戏 帮你预防近视眼

美国能源部国家实验室对 41000 名跑步者进行了为期 7 年的跟踪调查,结果发现,力量型锻炼具有防止视力衰退及眼部疾病发生的作用。现介绍几个适合中学生在家庭中练习的力量型身体锻炼小游戏,长期坚持能获得健脑、益眼、强壮身心的良好效果。

游戏一:“小猫走”

在家中地毯上,双手双膝着地,与肩同宽,弓起背部,模仿小猫走路,行走时,腰背部随着前行的幅度下沉和弓起,手臂支撑全身的重量,使手臂部的肌肉得到锻炼,头随着腰部下沉时尽量向后仰,抬头看天花板,弓起时低头看地面,使头、颈部肌肉得到活动和放松,有助于健脑、益眼。

游戏二:“撞钟”

在地毯上或床上面对墙壁坐好,双手放在臀部两侧撑地,双腿向前平伸,身体与地面呈 90° 角。用力蹬住对面的墙壁或床栏杆,反复做“撞钟”动作。在腿部肌肉的力量得到锻炼提升的同时,头部尽量向后仰,使脊柱得到活动和放松,促进全身血液循环的加快和肺活量的提高。可减缓颈项、躯干肌群的疲劳,增强肌肉耐力性力量,达到强身健体的效果。

游戏三:“八戒运桃”

先准备一个沙包。游戏开始时,手臂伸直向后背,身体后仰,腹部向上腆,做“猪八戒”大腹便便的样子。然后,踮起脚,将准备好的沙包放在自己的腹部,手按住沙包,吸气吐气,做腹式呼吸,眼睛看着沙包在腹上起伏,进行腹部肌肉锻炼。游戏反复进行,通过腹式呼吸进行腹部肌肉锻炼,带动全身肌肉的锻炼,增强腰腹部肌肉运动的力量。

(仔露)

