

馬年吉祥



春节长假,人们开启了吃喝模式,高油、高糖、高脂的“年味三高”饮食轮番上阵。殊不知,当你在享受美味时,身体内部正经历一场复杂的荷尔蒙与炎症风暴,最终在脸上显现为层出不穷的痘痘,不仅影响拜年、拍照的好心情,还可能留下难以消退的痘印。其实过年爆痘并非不可避免,只要摸清爆痘诱因,提前做好预防,也能清清爽爽过年。本期,就请银川市中医医院皮肤科副主任医师雪彦锋为我们支招。

一过年就爆痘? 皮肤“维稳”指南请查收

记者 刘威

一过年就爆痘 这些诱因要知道

“我们常说的痘痘(青春痘),医学名字叫痤疮,是一种毛囊、皮脂腺的慢性炎症,主要发生在面部、胸部和背部,表现为粉刺、丘疹、脓疱等。痤疮的主要发病原因与雄激素及皮脂增加、毛囊皮脂腺开口处过度角化、痤疮丙酸杆菌感染及继发炎症反应等有关,部分患者发病还与遗传、免疫、内分泌障碍、情绪及饮食等因素有关。”雪彦锋介绍。

每到春节假期,很多人脸上的痘痘就悄然冒出,连绵不断,这是生活习惯突然改变引发的皮肤应激反应。饮食上,春节的餐桌往往重油重糖,辛辣刺激的火锅、油炸食品、甜点、奶茶、酒水轮番上阵,会刺激皮脂腺大量出油,快速堵塞毛孔,这是爆痘最主要的原因。过年不仅吃得放纵,很多人作息也完全乱了套。熬夜守岁、娱乐聚会,会打乱人体生物钟,导致内分泌失调,皮肤修复能力下降,痘痘自然容易“找上门”。

另外,很多女性节日化妆频繁,或者卸妆不彻底,加上冬季干燥缺水,皮肤屏障变脆弱,极易诱发炎症。春节假期,大家走亲访友劳累,加上情绪波动、环境水土变化等,也会悄悄加重皮肤负担,成为爆痘的“隐形推手”。

管住嘴,从源头上控油

预防爆痘,保持面部皮肤清爽,最简单有效的方法就是管住嘴,从源头上控油。

首先要提前减少高糖食物摄入,少吃蛋糕、糖果、甜饮料,糖分是刺激皮肤出油的“元凶”;少吃辛辣、油炸、火锅等重口味食物,降低皮肤炎症风险。乳制品(牛奶、奶茶)能停就停,它是明确的致痘雷区。过年期间可以多吃富含维生素的蔬菜、低糖水果和粗粮,补充膳食纤维,让肠道和皮肤提前保持稳定状态。过年忙于娱乐的同时,也要养成多喝水的习惯,每天保证足量饮水,促进身体代谢,让皮肤保持水油平衡。

规律作息,让皮肤自我修复

“其实,比饮食油腻更伤皮肤的是连续熬夜。规律的睡眠能稳定内分泌,让皮肤的自我修复功能保持在最佳状态。很多人平时作息不怎么规律,到了春节熬夜更变本加厉,痘痘也悄悄爬上脸庞。”雪彦锋提醒。

假期里不用强求每天都早睡早起,但尽量不要作息颠倒。能在晚上11点前入睡是最好的;如果实在做不到,也别白天一直睡觉、夜里熬夜不睡。睡前不喝酒、不喝浓茶,少长时间刷手机,这些小习惯都能帮助皮肤更好地修复,减少爆痘。另外,节日期间合理安排行程,避免过度劳累,保持心情舒畅,也有助于降低爆痘几率。

简单护肤,为皮肤减负

想要春节假期皮肤健康,护肤不用太复杂,不要盲目加码,记住以下几点就够了。首先尽量不要随便换护肤品,用自己平时用着舒服、温和的产品最安全,避免新成分刺激皮肤引发过敏爆痘。出门聚会时,无论多晚回家,都要做好面部皮肤彻底清洁,绝不能带妆直接睡觉。

再者不要过度清洁,节假日活动多、出汗出油多,不少人就会增加洗脸次数,觉得这样能控油防痘,殊不知过度清洁反而会破坏皮肤屏障,让皮肤变得更敏感、更爱出油,痘痘反而会加重。而且清洁力度强的控痘洗面奶,不是人人适合。因为个人皮肤角质层厚薄不同,皮肤的炎症阶段也不一样。建议春节期间每天用温水洗脸1~2次,避免用力揉搓;清洁产品选温和的氨基酸类,它有退红消炎、修复肌肤的作用,洗完脸后及时涂抹保湿产品,帮助皮肤维持稳定的屏障功能。

已经长痘别乱挤 正确处理不留疤

发现脸上长痘后,很多人的第一反应是赶紧用手挤掉。其实这是最错误、最危险的做法。因为手上往往携带大量细菌,挤压痘痘时会把细菌带入皮肤深层,加重红肿发炎,还可能留下永久性痘印、痘坑,甚至引发局部感染、蜂窝织炎等问题。

雪彦锋还提醒,如果痘痘大面积爆发、红肿严重、疼痛明显,或是反复发作,一定要及时到正规医院皮肤科就诊,在专业医生指导下治疗,不要自行用药或盲目祛痘。

频繁敷面膜 肌肤喝撑水

春节期间聚会增多,有些爱美女性为了追求水嫩肌肤,会每天早晚都敷面膜,没想到却出现皮肤红肿、刺痛等症状。这是为什么?对此,雪彦锋解释,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。



提醒