

# 康

# 养

合理饮食  
适度运动  
科学养生

## 一年之“肌”在于春 护肤小妙招 为你解决“面子”问题

一年之“肌”在于春,春天本身就是各种皮肤问题高发的季节,再加上春节过年的各种玩、各种嗨、各种无忌口,很多人的皮肤状态亮起了“红灯”。“我的皮肤过敏了,又干又痒”“我的皮肤又暗沉无光了”“我的脸又开始卡粉了”“我的斑又加深了”……这是近来皮肤科医生遇到的最多、最典型的问题。春季该如何解决这些“面子”问题?多位皮肤科专家为爱美女性支招。

### 改善皮肤过敏、干痒,护肤小妙招看过来

针对皮肤过敏、干痒的患者,郑州人民医院医学美容中心主任黄玉成表示,最重要的是做好皮肤的温和清洁、舒缓保湿以及严格防晒。清洁面部时,宜用温和性、不含香精的氨基酸类洁面用品,以洗完脸不感到皮肤紧绷为合适。次数不宜过多,早晚一次为宜。注意不要用毛巾来回擦拭,轻轻蘸干即可,禁用去角质产品、洗脸仪。皮肤干燥可根据情况改用油性较多、水分多的乳液或面霜类化妆品,以达到皮肤保湿的目的。避免使用含有酸类、具有角质剥脱作用的产品,例如水杨酸、A醇等,选择比较温

和、没有香精、防腐体系安全的产品。皮肤敏感期间尽量不要化妆。很多女性朋友注重夏季防晒,但是对其他季节的防晒措施就比较马虎,这是错误的。日光会进一步损伤皮肤屏障,并使炎症部位的皮肤更易留下色素沉着。在紫外线强烈时,要尽量避免外出,免受紫外线对皮肤的损伤。确实需要外出时,使用遮阳帽、遮阳伞、墨镜、防紫外线口罩等遮挡物来抵御紫外线对皮肤的伤害。如果皮肤过敏、干痒严重,可以到专业医院找皮肤科医生进行舒缓治疗,进一步减轻炎症反应,改善皮肤敏感状况。

### 正值“桃花癣”高发期,做好预防很重要

你知道什么是“桃花癣”吗?这听起来美丽娇柔的名字,发作起来却能让患者困扰不已。郑州市中医院皮肤科主任王晓丽说,目前,正值春季皮炎的高发期。由于季节性特点,中医形象地将春季皮炎称之为“桃花癣”。“桃花癣”其实不是癣,而是多种春季皮肤病的总称。它好发于儿童和青少年,主要是因为春天人们皮肤的新陈代谢变得十分活跃,皮脂腺和汗腺的分泌物日渐增多,在接触到各

种过敏原后易发生过敏反应,一般表现为面部的红斑、脱屑、瘙痒、丘疹。

预防“桃花癣”,要注意保证饮食营养以及做好皮肤护理。“桃花癣”的患病原因以营养不均衡较为常见,部分患者日常饮食肉类较多,较少进食蔬菜、谷物,从而导致体内部分维生素严重缺乏。因此减少油腻、刺激性食物摄入,多吃新鲜果蔬及富含维生素B食物,制定科学的膳食食谱,保持全营养素的供应尤为重要。日常护肤时要避免过度清洁皮肤,减少皮肤刺激,减轻皮肤屏障的破坏。避免阳光暴晒和风沙侵袭,出门做好防晒措施。



### 皮肤症状严重者,要及时到医院就诊

春季皮炎症状严重者,要及时到皮肤科就诊。王晓丽表示,按照中医的辨证,“桃花癣”分为风热血热、风寒束表、湿热蕴结、湿热内蕴、脾虚湿蕴、阴虚血燥六大类型,需要辨证施治,给予不同的处方。王晓丽说,青年女性由于皮肤角质层比较薄弱,是“桃花癣”的高发人群,症状多为红斑灼热、轻度脱屑、微有瘙痒、舌质淡红、苔薄、脉强或脉细,多属风热血热,考虑到病人服药方便、疗效好、简便廉价等特点,“我们医院常用处方开的是清热解毒茶、抗敏止痒丸等制剂,取得很

好的疗效、深受患者欢迎”。而对于那些病程迁延已久,每年春季反复过敏且常伴发躯干或四肢点片状皮损、瘙痒剧烈呈阵发性,舌质淡红、苔稍厚且腻,脉弦或弦涩的患者,辨证多属阴虚血燥,一般多采用“当归饮子”加减,面部局部并辅以中药冷喷、冷擦药物离子透入等治疗。“对于不方便来院的患者,我们在中医辨证处方用药的同时,也会给病人处方‘复方黄柏液’‘紫归解毒膏’‘甘草油’等外用制剂,嘱咐患者回家后自行湿敷,同样会收到理想的疗效”。

### 根据自身需求,有针对性地选择医美项目

随着医学科技的不断发展和人们生活质量的提升,医学美容也逐渐走进千家万户。针对春季出现的种种皮肤问题,适当的医学美容手段也是可以考虑的一种选择。黄玉成表示,各种医美手段基本都需要一定时间的恢复期,春季的温度湿度都恰到好处,十分适宜皮肤恢复,因此是一年中“变美”的黄金期。

光子嫩肤、水光针、皮秒、超声射频……目前,市面上的医美项目林林总总,令人眼花缭乱。这些医美项目分别起到什么样的功能与效果,爱美女性该如何进行针对性的选择?黄玉成说,光子嫩肤是采用特定的宽光谱彩光,穿透至皮肤深层作用,改善皮肤暗沉、细致毛孔、除细纹、提亮肤色的;水光针是通过细小的针头,将透明质酸直接注射皮肤的真皮层,进行深度补水、调节水油平衡、促进皮肤新陈代谢、改善肤质的;皮秒激光则是通过仪器

发射一定波长的激光到皮肤深层,粉碎色素斑点,让皮肤变得均匀白皙,可用于治疗雀斑、晒斑、老年斑、太田痣、咖啡斑,改善黄褐斑、痘印等;超声射频则是一种抗衰项目,它的原理是将射频能量作用于真皮层,不断刺激胶原再生,使皮肤逐渐恢复弹性,达到提升皮肤活性、减少皱纹的目的。

爱美女性可以根据自己的需求有针对性地选择合适的医美项目,但需要特别提醒,一再“敲黑板”的是:无论是水光针、肉毒素、玻尿酸等注射类医美项目,还是光子嫩肤、皮秒、射频等光电类医美项目,都必须到正规的医疗美容机构,由有资质的医生操作才可以。切莫轻信熟人介绍或朋友圈推广,轻信所谓“知名专家”和海外“镀金”,切不可在生活美容场所接受医疗美容服务。

正观新闻·郑州晚报记者  
邢进  
通讯员 毕佳佳 朱清

