



(上接A08版)

简单最好 睡足就美

“想要皮肤好,关键还要睡得够。”专家说,很多人虽然花了很多精力和金钱在各种护肤品、护肤设备上,但是平时生活饮食习惯却踩了一个又一个的“坑”,混乱的生物钟、不良的饮食习惯对皮肤的伤害其实是很大的。“比如熬夜睡眠不足,这对皮肤的伤害是花多少钱买护肤品都补不回来的。想要皮肤好,就争取做一个‘睡美人’吧。”

另外,不少爱美的女孩子为了瘦身而节食、吃素食,过分的节食和蛋白质摄入不足会导致营养失衡,引发种种健康问题,其中也包括皮肤方面的问题,临床上因节食引发各种疾病而就诊的个案实在太多了。饮食均衡,尤其是蛋白质的摄入,对于预防各种皮肤问题和皮肤衰老也是很重要的。适当补充各种坚果、水果也可以让皮肤健康。

不少人相信补充胶原蛋白,比如口服片剂、口服液或者敷胶原蛋白面膜,可以让皮肤细致白嫩。对此,专家说,内服的话,可能人体可以吸收某些氨基酸、蛋白质、多肽因子等,但生物利用度有多少是不确定的,连专业的药品都是只有70%左右的生物利用度,非药物就更难说了;倒是外敷胶原蛋白成分的面膜,应急临时改善皮肤状态是有效果的。

维E外涂,保湿祛斑

维生素E是常见的抗氧化剂之一,口服维生素E具有延缓衰老的作用,可以减少皱纹的产生,保持青春容貌。专家表示,维生素E进入皮肤细胞更能直接帮助肌肤对抗自由基、紫外线和污染物的侵害,帮助其保持弹性,防止老化,因此,除了口服,维生素E是可以直接涂在脸上的。

外用维生素E均能够减弱皮肤的光老化,降低皮肤肿瘤的发生风险,减少由于紫外线辐射导致的免疫抑制反应,同时减少与晒伤相关的红斑、水肿、皱纹的产生。具体用法如下:

维生素E美白法:取酸奶二匙、蜂蜜半匙、柠檬汁半匙,与3粒天然维生素E调成糊状;敷面15分钟后,用温水洗净,注意不要用过热或过冷的水。此法能将毛孔里的污垢彻底清除,滋养美白。

维生素E保湿法:将维生素E胶丸用针戳破,将液体滴入乳液或面霜中,涂于需要保养的部位,可有效保湿。沐浴后,将维生素E混合护肤乳液一起使用,能避免肌肤干燥起皮,特别适合长期在空调室内工作的女性。

维生素E祛斑法:取维生素E胶丸中的液体涂抹在斑痕上,轻轻揉按5~10分钟,每天两次,持之以恒就会有好的效果。

专家提醒,为避免皮肤过敏,外涂前最好进行少量皮肤测试。口服维生素E不能过量,应按医嘱使用。除了外敷,多吃富含维生素E的食物也可美白祛斑,如猕猴桃、菠菜、卷心菜、莴苣、甘薯、山药、杏仁、榛子和胡桃等。

注射玻尿酸要去正规医疗机构

随着现代医疗美容行业的迅速发展,以玻尿酸为主的注射类微整形得到越来越多爱美人士的青睐。但是注射玻尿酸以后的投诉事件也频频发生。

近日,一位女士在石家庄某医疗美容医院注射玻尿酸后,数月额头都肿胀、疼痛难忍。之所以会出现这样的情况与人们对玻尿酸的一些认识误区不无关系。

“玻尿酸又名透明质酸,是存在于人体和动物组织中的一种天然直链多糖,人体内主要分布在眼玻璃体、关节、脐带、皮肤等部位,发挥重要生理功能。”专家介绍。

由于透明质酸具有良好的保水性、润滑性、黏弹性、生物降解性及生物相容性等理化性能和生物活性,在医药、化妆品及功能性食品中应用十分广泛。

但是,目前人们对玻尿酸有很多误解。“第一个误解是任何人都能注射玻尿酸。虽然玻尿酸是人体内就天然存在的物质,注射玻尿酸也属于微整形不需要开刀,但并非每个人都能注射,孕妇、哺乳期妇女、有多发性严重过敏病史者、有凝血机制异常疾病的患者,以及注射局部有活动性皮肤病、炎症、感染等情况的人,均不宜注射。”专家说,“第二个误解是注射玻尿酸很简单,不必去医院或正规医疗机构。这是最危险的一个误区,也是近年来,由于注射假劣产品或注射手法不当,导致被注射人皮肤坏死、毁容甚至失明惨剧屡屡发生的原因。”

目前,微整形市场存在一些乱象:有大量水货、假货,以及未经专业整形培训的医生和无行医资格的假医生,对行业发展产生了不良影响。

对此,专家认为,国家监管、行业协会和企业应共同努力一起推动玻尿酸行业的健康发展。国家管理、监管继续提升,坚决打击假货、水货,严格审批制度等,充分发挥行业协会的作用,联合更多的专业医生传达正面的玻尿酸知识。同时作为企业也要提升自己的核心竞争力,提供更多高质量、高等级、高附加价值的原料和终端产品。

■相关新闻

流传甚广的护肤法竟错误的

眼霜、美白面膜、隔离霜、防晒霜……这些名目繁多的化妆品,真的是你的皮肤所需要的吗?有哪些是你们深信不疑的“护肤谎言”呢?

1.频繁去角质肌肤会变嫩?

很多女性都认为,角质层是由皮肤死亡细胞构成的,俗称死皮,角质越少皮肤就越嫩滑,因此很多人频繁地使用去角质产品以期拥有剥壳鸡蛋般的肌肤。

专家指出,去角质的意义很大程度上是去除无法正常脱落的角质层,而非干扰皮肤的正常代谢,因此去角质应适度合理。老年人皮肤的角质层脱落速度减缓,不能将色素等代谢产物及时排出体外,皮肤会显得暗沉、粗糙,因此日常生活中可以做一些促进角质层正常脱落的护理,但是切记不能过度。

有些人习惯搓澡,实际上这也是一种去角质的物理方法。专家表示:“角质层一般为10~15层,而每次搓澡时可搓掉2~3层,因此不建议频繁搓澡,一周一次即可。”对于市面上销售的去角质类化妆品,也建议使用频率与搓澡一样,不要超过一周一次。因为一旦过度去除角质就会使皮肤干燥、发痒,甚至令细菌乘虚而入导致皮肤感染等一系列问题。

2.坚持使用收敛水毛孔会变小?

相信很多女性的化妆台上都有收敛水或具有收敛作用的爽肤水。打开某电商平台,各种品牌的收敛水几乎都写着具有“有效收敛毛孔”的功效。一些毛孔粗大的女性每天都会使用收敛水,并坚信只要持之以恒毛孔早晚会变小。

“毛孔粗大主要与多油和老化两大因素有关。”专家指出,毛孔是皮肤油脂的排出通道,当青春期或者夏天来临时,皮脂腺分泌油脂增多,刺激毛孔增大,此为正常的生理现象。此外,痤疮杆菌等细菌也可能刺激出油,导致非正常的毛孔粗大。另一方面,年龄增长的自然老化和紫外线、红外线等引起的光老化都会导致真皮的支持结构胶原蛋白分解,引起毛孔萎缩性增大。“所以,收敛水使用过后可能会在感官上给人毛孔变小的感觉,但不会起

到根本性作用。”

“从成分来看,大部分收敛水含有乙醇、戊二醇等多元醇类,醇类蒸发时会带走水分,短暂收缩毛孔,并伴有皮肤清凉的感觉,但蒸发完便失去了作用,一般认为其收缩的功效时长不超过8分钟。”专家表示,水杨酸也是收敛水中常见成分,作为脂溶性的有机酸,水杨酸可以去除角质、清洁毛孔,达到短暂性控油的目的,但是如果长期使用,会使角质层变薄,让皮肤变得越来越敏感。国家相关标准严格规定了化妆品中水杨酸的浓度,并且禁止在3岁以下儿童用品和个人卫生用品中使用。

3.牛奶、蜂蜜、珍珠粉外敷能美白?

俗话说“一白遮百丑”,美白产品自然大有市场。用牛奶洗脸、敷蜂蜜面膜、外敷珍珠粉……网上这些美白偏方的拥趸很多。

然而遗憾的是,“上述3种方式几乎均无美白效果。”专家说,牛奶富含蛋白,如果喝下去自然益处多多,但如果用来洗脸、泡澡,皮肤根本无法吸收如此“大块头”的蛋白质分子。更让人担心的是,有些人外用之后舍不得彻底洗掉脸上或身上的牛奶残液,这就给细菌提供了绝佳的培养基。也许一晚过后,细菌早已在皮肤上“四世同堂”,很可能导致皮肤发痒、湿疹。

“蜂蜜主要由单糖组成,无法透皮,更不可能美白。相反,由于其属于高渗液体,如果涂在皮肤上时间过长,会引起皮肤细胞脱水,出现发皱现象,与皮肤长时间泡在海里的状态相似。”专家介绍,“网上流传的黄瓜、蛋清、面粉、醋等面膜自制方法也不甚科学,不建议民众尝试。”此外,珍珠粉的主要成分是碳酸钙,外敷时皮肤不可吸收。外敷之后若有残留粉末,可能会反射出一定的光泽,显得皮肤变白了,其实只是假象,而且珍珠粉口服也没有美白的功效。

究竟如何才能科学美白?专家指出:“左旋维生素C及其衍生物、间苯二酚、熊果苷等成分能够透皮吸收,公众在选择上可有一定的侧重。”此外,生活中也要注意防晒,预防皮肤衰老及不可逆性黑皮。

综合中国日报、新华社等