

# 给肌肤状况做一次“年终总结”

## ——常年都有的“混淆”问题该理清了

今日女报 / 凤网记者 李诗韵 实习生 刘浩



### 混淆 3: 干燥 VS 瘙痒症

相似度: 60%

近日,美容网做了一项最新调查,结果显示,步入冬季后,60%的女性最关注的肌肤问题就是干燥。皮肤紧绷,还有疼痛感,嘴唇干、头发干、身体干,就算沐浴过后,腿上、胳膊上、脸上依旧“簌簌”的掉落像雪一样的小干皮,不禁让人抓狂。其实,在干燥环境下,找到根源就能解决肌肤问题。

皮肤发紧、个别部位干燥脱皮、洗澡过后全身发痒……这些都是干燥肌肤和肌肤瘙痒症的共有症状。但长久瘙痒,你除了一“挠”为快,还需要赶紧自查是否患上了“冬季瘙痒症”。

专家帮帮忙 >>

干燥太久,能导致瘙痒症

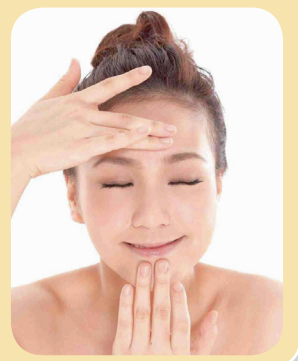
特邀专家:杨舒平(长沙市美时慕美容 SPA 连锁机构美容顾问)

“秋冬季节肌肤异常干燥,而此时肌肤干燥起白皮的问题也会随之产生。干燥仅仅是表现在表皮,但如果是先天皮脂功能匮乏或后天随着年龄增长引起的皮脂腺退化,这种类型的肌肤瘙痒就应该被归为瘙痒症。”杨舒平介绍,中医讲究风寒湿热邪,女性如果是“火体”体质的话,中招概率会很高。因为热毒太重无法正常排出,就容易出现瘙痒症。而那些平时喝酒易上脸和爱吃火锅的人群也都是瘙痒症的高发人群。

### 专家调理,恢复健康

“吃药一年,不如泡澡十天。”杨舒平介绍,一般来说,由于干燥引起的肌肤瘙痒是因为环境的改变肌肤主动做出的反应调整,因此使用合适的保湿产品就能获得理想的改善效果,像泡脚、泡澡都是很好的选择,因为足底有很多的穴位,适当的按摩也可以排毒。

然而,若女性患上瘙痒症,则应听从医生或美容专家的建议,除做好日常保湿工作外,还要注意补充一些必要的神经酰胺,同时可以使用外用洗剂进行处理。但最好不要长期使用糖皮质激素类外用药物,以免引发更严重的肌肤炎症。同时,爱美的女性在这段时间应该停用所有的化妆品和护肤品,直到情况好转后,再在医生的指导下合理地使用。



网友云,圣诞节过了,元旦节还会远吗?一到年底,大街小巷的商场店铺都贴满了“折扣”信息,MM们可谓看得心痒痒。然而,当你掏空口袋、花尽心思往脸上添料时,你是否反省自己——为何花了大价钱却始终改善不好肌肤状况?

其实,到了年底,我们不仅要给身体做一次体检,肌肤也需要一次大诊断。避开这些常犯的肌肤“混淆”问题,你的肌肤才会更有效地吸收营养噢!



### 混淆 1: 痘痘 VS 皮脂腺炎

相似度: 80%

经常有MM感叹:青春不再,痘痘永存。这个与年龄不符的“青春痘”顽疾究竟何时消停?看来你得刨根究底了。

红肿、隆起的小包、顶端处露出白头粉刺、时不时冒出来的一两颗“痘痘”……几乎每个人都有过这样的肌肤问题,但你得注意,这或许并不是“青春痘”那么简单,说不定是皮脂腺炎在作祟。

专家帮帮忙 >>

巧妙辨“痘”

特邀专家:刘沙(长沙市美后抗衰老中心高级美容顾问)

痘痘最根本的成因就是皮脂腺油脂分泌旺盛,大量分泌的油脂堆积在毛孔中,造成毛孔堵塞。而皮脂腺炎好发于面部,由内分泌功能紊乱所致,也可由于皮脂腺旺盛,使得毛囊皮脂腺导管角化异常的炎症反应,能造成皮疹、粉刺、脓包、囊肿等多种伤害。

同样是皮脂腺分泌旺盛导致,痘痘所呈现出来的症状则是一粒粒分布在肌肤上。而皮脂腺炎是呈块状的,并且伴有红肿、瘙痒的情况出现。如果患者用手去抠,手指甲中含细菌量多会

### 控制油脂,不再“痘”你玩

“针对长痘痘的肌肤,最关键的是忍住不要去抠。而且由于长痘痘的原因很多,所以我们要对症下药。”刘沙介绍,控制痘痘需要清洁掉多余的油脂,应先去专业的美容机构,做一个详细的肌肤判断,判断你的肌肤是因为缺水而导致的出油过多,还是单纯属于油性皮肤而长痘,最终再决定是否要停掉冬季使用的滋润产品。

刘沙建议,长痘肌肤可以改用水杨酸、羟基乙酸或甜菜碱等皮脂和角质调理成分的产品,帮助肌肤恢复正常的代谢,此外还要注意日常卫生习惯和饮食习惯。

对于皮脂腺炎的肌肤处理,刘沙认为与痘痘肌完全不同。“皮脂腺炎的肌肤平时可以用温热的清水加一小勺盐进行清洁或者将面膜纸浸泡在纯净水中敷面,这样可以有效地舒缓面部肌肤。”刘沙说,市面上卖的芦荟胶、红霉素眼膏等涂抹在患处也可以起到杀菌、消毒效果,值得推荐。而在饮食上,宜清淡、要忌口,不能吃发物。同时,管理好自己的情绪和睡眠都能对病情起到改善作用。



### 混淆 2: 出油 VS 毛孔早衰

相似度: 70%

粗大的毛孔是女人永远的痛,远望近看总觉得不够美观。也正因如此,缩小毛孔成为了不少女性终生的保养课题。其实脸上毛孔粗大的原因各有不同,并不是每种毛孔问题都适用同一种解决和保养之道。

毛孔问题的成因并不只是“出油”这么简单,皮肤松弛也是毛孔粗大的重要原因。随着年龄的增长,如果因皮脂旺盛而一直存在出油过多的情况,就会严重影响到皮脂腺管的功能,而毛孔也会呈现出异常粗大的状态,长时间作用下,毛孔就会呈水滴状变形,且很难再被收缩。

专家帮帮忙 >>

毛孔太大先查原因

特邀专家:刘沙(长沙市美后抗衰老中心高级美容顾问)

“对于油性或混合性肌肤的MM来说,毛孔粗大问题很容易在成因上被混淆。”刘沙介绍,要判断毛孔粗大的肌肤是因为出油还是毛孔早衰,用肉眼即可分辨。若能看到很明显的毛孔,并且有黑头等十分明显的脏东西附在肌肤表层,那就是爱出油导致毛孔粗大;倘若是毛孔早衰,则会有血液循环不通畅等问题,

而皮肤的皮下组织赘肉会变得松弛、缺乏弹性,

刘沙认为,肌肤爱出油是导致毛孔早衰的主要成因。因为皮肤一旦爱出油却没有经过妥善处理导致毛孔常年处于扩张状态,就会让毛孔越变越大,皮肤修复功能也会逐渐衰退。

### 教你“被收缩”的毛孔隐形保养术

护理出油导致的毛孔问题,关键是控制油脂分泌,需要清洁被油脂附着氧化的毛孔内壁。刘沙建议,MM可以选择去油、去污力强一些的洁面产品以及去角质产品,但也要小心过于强力的清洁产品,因为过于频繁地使用这类产品可能会刺激皮脂腺分泌更多的油脂。

而处理因年龄增长引起的毛孔问题不能只单纯控油,还要从真皮层改善肌肤环境,刺激胶原蛋白再生,让毛孔从肌肤底层被撑起来。另外做好防晒也是让毛孔不变大的主要途径。当出现毛孔过早衰老时,使用再多的护理也只能起到缓解的作用,不可能让毛孔回缩到之前的紧致状态。想要真正解决这个问题,只能到专业整形医院或美容 SPA 院进行填充,再配合一系列的收缩毛孔的护理,情况才回有明显的改善。

