



毛孔粗、痘痘多、四肢多毛、胡须密…… 越长越丑？ 快来这里找原因



今日女报 / 凤网记者

李诗韵 通讯员 张蓓

每逢换季，关注皮肤与长相问题的女人就越来越多。熬夜、饮食、心情差……

我们总是提醒自己，这些坏习惯无时无刻不在制约着我们变美。然而，真正的原因你找到了吗？

近日，一篇题为《雄激素背后的“女汉子”》的文章在网上引发热议。毛孔粗大、痘痘多，四肢多毛、胡须密……

当越来越多的美女沦为“女汉子”时，我们不妨查查原因，到底什么在影响着我们的长相？

支招 |

除了药物治疗，
食疗也能柔化“女汉子”

“在不考虑药物治疗的情况下，感觉自己‘女汉子’的女性可以通过改变饮食来降低雄激素。”陈义波介绍，多囊卵巢综合征患者应控制饮食和增加运动以减轻体重，纠正由肥胖而加剧的内分泌代谢紊乱。合理的多囊卵巢综合症饮食习惯是辅助治疗的关键。

那么，多囊卵巢综合症患者饮食要注意什么呢？1、控制总热量，保持理想体重。控制热量，降低超重或肥胖体重，有利于减轻胰岛素负担和增加胰岛素的敏感性。2、饮食宜清淡，避免辛辣刺激的饮食，还需要避免含糖量高的食物，应选择低血糖指数的食物，尽量合并蔬果纤维、蛋白质或脂肪，可降低吸收速度。3、适当增加膳食纤维量，尽量避免选择过于精制食物，可选择玉米、燕麦、红米、黑米、红豆、黑豆、全麦面包等。4、少吃含饱和脂肪酸与氢化脂肪酸食品，如肥肉、各种家禽及家畜皮、人工奶油、全脂奶、油炸食物、巧克力（糖果）、冰激凌、奶茶、炸鸡（西式快餐）、中西式糕饼等；建议选择鱼肉、蛋白、豆、坚果，它们是比较好的蛋白质来源。

那么，雄激素到底对女性相貌而言，有多重要？陈义波说，它确实可能导致女性出现一些男性化的特征，比如出现的皮肤上较典型的特征是多毛，不仅四肢、阴部、腋窝的毛发特别多，上唇、乳头、腹部也会出现令人难堪的毛发，而且还常伴有痤疮等皮肤上的一些表现。有些高雄激素水平的女性甚至声调变得低沉、喉结突出、阴蒂肥大、颞部秃顶、乳腺萎缩等，像个“女汉子”。

案例 |

雄激素影响下的“女汉子”

痘痘又红又痒，肤色越来越暗……照着镜子，原本爱美的何欣（化名）变得越来越不自信。仔细观察自己的面部变化，从18岁开始，相貌似乎就走着下坡路线——两颊毛孔越来越大，嘴角附近渐渐出现胡须，整个一副“女汉子”形象。

如今，何欣21岁了。眼见脸上的青春痘不见消失的迹象，为了战“痘”，她外用药膏、内服中药，甚至到处打听、尝试过各种“秘方”、“偏方”，但似乎也起不到什么效果，反而让脸上毛孔越来越大。

除了满脸痘痘，毛发旺盛是何欣的第二个特点。上唇、四肢和腋窝的毛发也比别人多，用脱毛膏越脱越长。更不让人省心的是，随着痘痘肌的严重，月经也变得经常不规律。于是，越长越难看就成了何欣内心的阴影。

近日，何欣来到长沙市妇幼保健院就诊。一检查，竟发现雄激素水平过高。医生告诉她，雄性激素过高，也能导致月经不调。更重要的是，长久下去，这也能让女性的肌肤变得越来越差，无形中影响女性的相貌。

链接 |

这些因素也正影响着你的相貌

◆杞人忧天，愁眉苦脸

愁眉苦脸，只会使皮肤细胞缺乏营养，脸上的皮肤干枯无华，出现皱纹，同时还会加深面部的“愁纹”。俗话说，笑一笑，十年少。要想拥有美丽，首先就应该拥有一颗温和宽容心。

◆通宵达旦，昼夜不分

熬夜是皮肤保健的大敌。睡眠不足，会使皮肤细胞的各种调节活动失常，影响表皮细胞的活力，这样很容易表现在皮肤上。女人要想美丽，睡眠充足也是关键，所以每天至少要睡8个小时。只要睡好了，就可以消除皮肤的疲劳，使皮肤细胞的调节活动处于正常，延缓皮肤的老化。

◆经常暴晒，不加防护

阳光直射，吸收过量的紫外线，会直接损伤皮肤深层的弹性纤维和胶原蛋白，致使面部皮肤变黑变粗，变得松弛无光泽，出现皱纹，甚至导致皮肤癌。所以，要养成使用优质防晒品的好习惯，以防止皮肤老化。

◆何以解忧，抽烟喝酒

尼古丁对皮肤血管有收缩作用，所以吸烟者皮肤出现皱纹要比不吸烟者提前10年到来，所以，如果你是一个抽烟者，看上去就会比同龄人衰老10岁。而喝酒会减少皮肤中的油脂数量，促使皮肤脱水，间接影响到皮肤的正常功能。

◆喜怒哀乐，表情夸张

夸张的动作和过分的表情会使面部增多皱纹，所以经常大笑、皱眉、眯眼、做鬼脸等等对美丽有害无益。

◆不爱喝水，只喝饮料

水分如果摄取不够，会导致油脂分泌量不足，皮肤就很容易脱水。让肌肤及时补充足够的水分，才是护肤之道的关键所在，所以每天必须强迫自己喝6—8杯水，而不是喝那些富含咖啡因的饮料。

◆化妆精致，卸妆马虎

化妆要精致，这很多人都知道。但卸妆不彻底，却是许多人常常会犯的错误。要想彻底清除毛孔里那些影响皮肤正常呼吸的污垢，仅仅用洗面奶是不够的，必须要定期做深层洁面的工作。

◆护肤品，拿来就用

很多女人并不了解自己的皮肤，一看到护肤品，也不管适不适合自己，拿起就用。若有机会，不妨抽空做个肌肤测试，多了解一下自己的肌肤，然后对症护肤。

