



夏天疯狂囤积面膜后——

长了“激素脸” 快快戒掉“皮肤鸦片”



■专家

“成瘾”之后 皮肤问题不断

激素药物常见的有性激素、糖皮质激素等。糖皮质激素外用可降低毛细血管的通透性，减少渗出和细胞浸润，具有抗炎、抗过敏、免疫抑制、抗增生等作用。临床上以糖皮质激素制成的外用软膏、霜剂在皮肤科广泛应用。近年来，一些不良化妆品生产厂家将激素掺进嫩肤、美白的化妆品中蒙骗消费者，使不少消费者在长期应用后产生依赖，导致激素依赖性皮炎。因此，医生们将之称为“皮肤鸦片”。

“含有激素成分的化妆品如果长期使用，皮肤就会产生如同上瘾的症状，只要停用，过敏症状就会加重、反弹。”田立红表示，同一部位外用激素3周以上，皮肤就会出现红斑、丘疹、干燥脱屑、萎缩、毛细



■支招

如何拯救“激素脸”

“糖皮质激素绝不是仅存在于面膜中，当然，不是所有的面膜都含糖皮质激素。”田立红表示，面霜、水、乳液等等，你用的化妆品中都可能含有，尤其是一些“三无”产品。面膜中，补水类一般不含，重灾区在祛痘、祛斑、去红血丝等功效性面膜上。通常而言，消费者自己无法判断产品是否含糖皮质激素，但有一个原则，那就是效果太明显的产品绝大多数都含有。

那么，一旦发现“激素脸”，我们该怎么做呢？

1. 避免使用功效性、速效性的护肤品（如“速效祛斑”、“速效美白”、“速效脱敏”、“速效祛痘”）等产品；不盲目跟风淘宝、微信代购、明星推荐等质量无法保证的“口碑产品”。
2. 不要使用激素类药物，防

止对药物产生依赖性。虽然激素类药物效果非常明显，但一旦停药后，症状不但没有改善，反而会更加严重。治疗期间使用无添加类护肤产品，注意补充皮肤水分。

3. 一定要保持良好的心态，不要只求一时的效果，使用冷喷、热敷的方法，使用激素脸愈演愈烈。洗脸时可使用与体温差不多的水，进行清洁面部，使弱酸或者中性洗面奶，避免造成刺激。

4. 遇到季节交替、气温骤升骤降时，往往会加重激素脸的症状。因此，应采取一些防护措施，如春夏季注意隔离防晒，冬天可以戴口罩等。

5. 注意忌口，避免食用刺激性食物，如葱、姜、蒜、浓茶、咖啡、酒类及其他容易引起过敏的食物，如鱼、虾等海味。

■链接

“激素脸”VS 皮肤过敏

“激素脸”的发病症状与皮肤过敏类似，你会感到皮肤发红发痒难以忍受。遇到季节交替、气温骤升骤降时，往往会加重症状，因此，大部分人会当做是换季引发的皮肤过敏。想要辨别自己是否得了“激素脸”，我们一起仔细看看它的发病症状：

1. 微小血管弥漫性扩张，尤其是在遇冷热等刺激后皮肤发红、发痒、发胀；
2. 皮肤早衰，出现皱纹、松弛、毛孔粗大、皮肤缺水、粗糙；
3. 面部红血丝，皮肤变薄，抵抗力下降；
4. 酒糟鼻样皮炎、痤疮样皮炎、湿疹、出油严重；
5. 汗毛变粗、变多等。

■美容资讯

开启头顶新纪元，2017Rebecca 趋势发布

今日女报/凤凰网(通讯员周红)近日，Rebecca 时尚假发趋势发布会在洛阳白云山华丽上演，呈现了一场气势恢弘、空灵神秘的森林大秀。发布会演绎日渐斑驳的自然风貌与现代文明的奇妙关系，它们此消彼长又生生不息，诞生不可捉摸的冲突美感。

当晚，红毯上众星云集，气质女神张雨绮、当红花旦刘诗诗、人气歌手吉克隽逸、影视新星郭

晓婷等亲临现场，此外还有不少时尚达人与潮流先锋盛装出席，见证了这场时尚盛事。瑞贝卡礼赞每一位优雅、坚韧、独立的现代女性，她们充满勇气，敢于向世界表达真实的自我，永远做最美的自己，一如甄贵的 Rebecca 时尚假发，汲取时尚灵感悉心成就精制工艺，归返自然，追寻本真。

今日女报/凤凰网记者 李诗韵 实习生 周鹏程
擦着防晒霜，敷着补水面膜……当你正在担心防晒和补水的时间远远还不够的时候，是不是该仔细照照镜子，看看脸上的毛孔是不是越来越大？
这时，一定有人告诉你，你可能沾上了“皮肤鸦片”。近日，不少美容师纷纷提出“给皮肤戒掉鸦片”的观念，呼吁大家拒绝激素面膜。然而，“皮肤鸦片”的威力到底有多大？

■数据

137 款面膜 33 款查出“皮肤鸦片”

近日，广东食药监局检测了137款面膜，功效各异，结果显示，有33个面膜样品检测出了糖皮质激素，还给糖皮质激素起了一个更为通俗形象的名字——“皮肤鸦片”。

看一看糖皮质激素在面膜中的功效，“皮肤鸦片”这个名字确实很适合它：功效强大：“有痘祛痘、有红去红、四小时美白”；两周成瘾：一旦停用，皮肤就会

突发性的变红、发痒、长痘，肌肤会变得特别的干、敏感、出现红血丝，严重的还会皮肤萎缩，很难治愈。

有专家指出，以前所说的激素性皮炎就是由糖皮质激素引起的。也就是说，糖皮质激素的危害早已普遍存在女性中，这次广东食药监局的检测就是一个爆发口。

■现象

“皮肤激素”下的激素

“祛痘美白，四小时见效”，这样的广告词，我们也经常看到。而出现最多的产品，则是面膜。尤其在炎热的夏季，受伤的肌肤靠面膜镇静，皮肤状况似乎得到一些改善。可是，长久泡在面膜中的肌肤，真的越来越好吗？

前不久，长沙市中心医院皮肤科接诊了一位女性患者。平日就喜欢护肤的美女有囤积面膜的习惯，尤其是炎热的夏天，她几乎每天早晚都会敷上一张。然而，在她的护肤习惯中，并不常用商场里的面膜，而是更喜欢购买“代购面膜”。

于是，同一款面膜，她连续用了两年时间。但是用到最后，皮肤却变得越来越敏感。就医时，整个面部变红、发痒，稍微一晒，或者情绪激动，都会加重病情。该院皮肤科主任田立红告诉记者，这名患者患上的就是最近特别流行的“激素脸”，即典型的因糖皮质激素的面膜而患上了激素依赖性皮炎。

“激素脸”也称“激素依赖

性皮炎”，是因为间断或者是长时间的滥用激素药膏或暗含激素的护肤品，引起激素的毒副作用所造成的一种严重皮肤病，对皮肤的危害性极大。因发病症状与过敏症状很相似，所以，很多患者在患病初期，都认为自己是由于护肤品没选择对或饮食没调理好而引起了过敏症状，于是就采用了一些治疗过敏的药膏来治疗，结果不但没有治好病，反而使皮肤状况越来越差，甚至出现越治越重的情况。



血管扩张、痤疮等。由于糖皮质激素本身能抑制表皮细胞的增殖代谢，因此造成皮肤变薄、痤疮加重、色素沉着。同时，激素外用还可能造成内分泌紊乱。引起骨质疏松、月经不调等不良反应。

“当然，每个人的肤质不一样，免疫力不一样，成瘾的时间也不一样，区别在于，有人是两周，有人是两个月，有人是半年，这跟他们使用面膜的频率也有关系。”田立红说，在临床上，症状严重的患者，一年365天，都处于皮肤的各种问题状况中。