

网红刷酸速成，是护肤良方还是毁肤陷阱？

今日女报 / 凤网记者 吴雯倩

全脸厚敷、多酸叠加、天天刷酸……入伏后气温飙升，不少女性被出油、爆痘、痘印困扰，于是，各类打着“快速焕肤”旗号的居家刷酸护肤法在社交平台上被追捧。但最近今日女报/凤网记者发现，不少为了追求速效的女性不仅没变美，反而脸上皮肤坏了……

照着网红教程“抄作业”，少女脸“烂了”



AI制图

“30%果酸面膜、15%果酸身体乳，10天摸起来光滑了”“抠破的痘印发红，敷几次就淡了”……近期，“三伏极速焕肤”的刷酸攻略在小红书、抖音等平台频频出现，各类“亲测有效”的笔记吸引了不少爱美人士。今日女报/凤网记者

在网购平台上搜索“刷酸”发现，相关商品近5000款，涵盖面膜、精华、水杨酸棉片，不少单品付款人数超万。

今年高考完的小许一心想在大学报到前去掉脸上的痘印，刷到某博主的“刷酸上脸”攻略后，她立刻跟风网购了一款标注“30%高浓度”的果酸面膜。她参照博主“厚敷增效”的方法，每晚在家厚敷10~15分钟。虽然敷上时脸有些许刺痛发烫，她也咬牙坚持。结果不到3天，她的脸颊通红、灼热难忍，还冒出一串细密的小水疱。就医后，小许被诊

断为化学性皮肤灼伤，表皮屏障受损，后续需要3至6个月的规范修护。

职场女性同样是刷酸“翻车”的高发群体。25岁的白领欧女士长期受皮肤出油、闭口困扰，看到社交平台“水杨酸+壬二酸+维A醇三酸叠加能治顽固痘肌”的分享后，自行把三类强效功效产品叠涂在脸上。坚持了半个月，她的皮肤非但没变光滑，反而频繁泛红发烫、脱皮刺痛，化妆卡粉到没法出门，最终被确诊为重度皮肤屏障受损合并刺激性接触性皮炎。

刷酸属专业操作，勿把刺痛当起效

“刷酸主要作用是代谢老废角质，短期辅助抑制油脂分泌，改善闭口、痘痘与浅层痘印，但很难从根源上解决出油长痘问题。”湖南省中西医结合医院（湖南省中医药研究院附属医院）皮肤科吴哲医生告诉记者，居家自行刷酸不好把控浓度、用量和停留时间，一旦操作用力过猛，极易损伤角质层。

不少人疑惑“我之前冬天刷过都没事，怎么现在出问题了”，吴哲解释，夏季皮肤的耐受度和秋冬完全不同，高温会让面部毛细血管扩张、毛孔张开，角质层细胞间隙增大，酸类成分的渗透速度

比冬季快，刺激性也会同步提升；加上夏季出汗量大，汗液混合皮肤表面的酸类残留，会持续损伤表皮；叠加户外紫外线照射，极易诱发光敏反应，更容易加重炎症，导致色素反黑。

事实上，国家药监局早已明确，“刷酸治疗”需在具备医疗资质的医院或诊所，由经过培训的专业人员操作，其所用的“酸”并不是化妆品，而且，有些“酸”是不能用于化妆品的。以医疗机构皮肤科常见的“刷酸祛痘”为例，治疗时果酸常用浓度为20%、35%、50%和70%，水杨酸常用浓度为

20%至30%。而化妆品中可以添加的某些“酸”有着严格的使用限制和技术要求。以清洁、保护、美化、修饰为目的的化妆品，不具备医疗作用，即便是能够实现一定清洁、去角质功效的产品，也和“刷酸治疗”有着本质区别。

针对网上流传的“痛感越强、脱皮越狠，效果越好”的说法，吴哲明确辟谣：一般情况下，家用低浓度酸只会带来几分钟轻微刺痒，一旦出现持续灼痛、水疱、大片脱皮，就是化学灼伤信号，需立刻停用，并以清水冲洗后及时就医。

夏季控油祛痘，避免“越刷越油”

“夏季出油多、痘痘频发，靠频繁刷酸控油是典型的护肤误区。”吴哲进一步解释，刷酸的本质是通过剥脱表层老废角质，让皮肤暂时看起来透亮细腻，这只是“表面功夫”。相反，高频、过量刷酸会持续侵蚀角质屏障，降低皮肤的锁水和防御能力，陷入“越刷越油、越油越痘”的恶性循环，反复炎症还可能留下永久性痘坑、色沉。

针对不同人群的夏季护肤需求，吴哲给出了具体建

议：健康油痘肌如果要用含酸护肤品，务必选择正规品牌、符合国家浓度标准的低浓度产品，仅在夜间局部点涂痘痘、闭口、出油旺盛的区域，严禁全脸涂抹、每天使用；暴晒后、高温天气要立刻停用，同时做好帽子、口罩、遮阳伞等“硬防晒”，避免紫外线加重损伤。

如果已经出现受损症状，急性期要全面停用酸类、美白、抗老等所有功效型产品，每天用冷藏的医用敷料湿敷

10~15分钟舒缓镇静，搭配含神经酰胺、积雪草苷等温和修护成分的护肤品做基础保湿；严禁用手撕脱皮、自行涂抹激素类药膏，避免造成二次损伤。

“猛药速成护肤不可取，但不必谈酸色变。”吴哲最后提醒，夏季护肤切忌急于求成，核心原则是温和清洁、精简保湿、严格防晒。如果存在顽固痘痘、反复皮炎等问题，不要乱试偏方，应在专业医生的指导下治疗。

■ 资讯

23分钟开通血管，长沙市三医院急救心梗患者

今日女报/凤网讯(记者 吴雯倩)

近日，长沙市第三医院（湖南大学附属长沙医院）依托天心紧密型城市医疗集团胸痛救治联动体系，成功抢救一名急性心梗患者，患者入院至导丝开通闭塞血管仅23分钟，大幅优于国际90分钟救治标准。

几天前，家住长沙市天心区的刘先生突发剧烈胸痛，紧急前往大托铺街道社区卫生服务中心就诊。该院由市三医院派驻专家周蔚快速评估，完善心电图、生命体征监测后，确诊急性下壁ST段抬高型心肌梗死。

依托医联体信息平台，基层诊室同步上传全部检查数据，联动120转运，同时开展吸氧、心电监护、心梗双抗预处理，稳定患者病情。长沙市三医院胸痛中心团队即刻开展冠脉造影，发现患者右冠中段完全闭塞，副主任医师石为快速植入支架疏通血管。从患者进入社区中心到血管开通全程78分钟，核心救治指标D-to-W仅23分钟。术后，刘先生生命体征平稳，未出现并发症，心脏功能逐步恢复。

“急救小勇士”集结！
长沙市中心医院夏令营解锁运动损伤新技能

今日女报/凤网讯(记者 罗雅洁)7月19日，长沙市中心医院（南华大学附属长沙中心医院）第十四届“动一夏，‘救’出发”中小學生急救知识夏令营举办，近百名7至14岁学生参与，一站式学习暑期安全与运动急救技能。

本次夏令营新增运动损伤急救特色课程，运动医学专家现场教学崴脚、关节扭伤处置的POLICE原则，结合实操教会孩子规避运动二次损伤；急诊医师带来溺水、异

物梗阻、动物咬伤等高频险情急救教学，细致讲解心肺复苏标准流程、海姆立克急救规范以及咬伤冲洗就医三步法，普及暑期安全关键点。

现场设置知识抢答、亲子实操练习环节，护理团队分组手把手指导心肺复苏、异物急救操作，学生与家长配对在模拟教具上反复练习，全部熟练掌握核心急救手法。活动还设置了变脸表演环节，营造传统文化氛围。

暑期护“长”不停歇，
湖南省儿童医院多项举措助成长

今日女报/凤网讯(记者 徐珂通讯员 卿小娟)近日，儿童身高矮小就诊迎来暑期高峰，湖南省儿童医院推出五大便民助长服务，落实儿童青少年“五健”促进行动，全方位护航孩子生长发育。

据校园体检数据显示，长沙75万余名中小學生中1.38%存在身高矮小问题。该院今年上半年生长发育门诊接诊超3.7万人次，矮小患儿超2.5万。针对挂号难、就诊流程繁琐等家长痛点，该院推出系列举措：上线专家科普短视频，线上答疑；实行药物、营养、运动、睡眠一体化综合干预；开设中医助

长门诊，通过推拿、穴位贴敷调理脾胃；开放临床科研入组通道，符合条件患儿可免费享受前沿诊疗；落实医保双通道与国家集采政策，降低生长干预费用。系列服务前移干预关口，兼顾饮食、行为管理，充分挖掘儿童生长潜力。

该院儿童保健所主任赵莎提醒，孩子身高低于同龄同性别第三百分位、年长高不足5厘米，属于矮小预警信号，需尽早完善骨龄、内分泌检查。生长激素为处方药，需经全套评估后方可规范使用，切勿自行用药。

湖南省妇幼保健院开展小耳畸形耳再造义诊

今日女报/凤网讯(记者 吴雯倩)

近日，湖南省妇幼保健院耳鼻喉科启动暑期小耳畸形专项义诊，为先天耳部畸形患儿提供免费面诊、听力筛查等惠民服务，抓住暑期黄金矫治窗口。

此次义诊从7月20日持续至9月30日。活动期间，专科专家免费面诊并定制个性化手术方案；群众可免费做电耳镜、声导抗、纯音听阈测定；在该院手术患者，术后扩张器注水全部免费。科室配备一

对一管家，全程解答手术周期、日常护理、听力恢复等各类问题。

先天性小耳畸形属常见耳鼻喉先天畸形，重症耳廓缺损，多伴随外耳道闭锁、听力下降，易造成孩子心理自卑，加重家庭身心负担。耳再造手术能重塑耳廓、改善听力，但手术分三期且需长期注水扩张，暑期时间充裕，是最佳治疗时段。本次义诊将简化就诊流程，多重免费服务降低就医成本，助力患儿及时开展规范矫治。