

以为很护肤 其实这些行为很伤脸

秋冬季,空气湿度骤降,很多人的皮肤率先喊渴,干燥紧绷、泛红起皮成了常见问题。为了缓解不适,有些人开始盲目叠加护肤品,精华、面霜、面膜轮番上阵,以为用得越多越有效。但皮肤科专家提醒,这种堆砌式护肤反而会加重肌肤负担,成为脸部敏感甚至过敏的头号诱因。如何科学为肌肤减负,安稳度过干燥季节?这份专属护肤指南,帮你避开误区,养出稳定健康肌!



哪些护肤行为最坑 快看看你中了几条

天天敷面膜:每天敷面膜,刚开始你可能会觉得皮肤状态有所改善,但时间一长,皮肤过度吸水就会像泡久了的手指一样,变得皱巴巴,过度水合会减弱皮肤的防御能力,敏感肌、皮肤炎症也就随之出现。

建议:每周使用面膜不超过3次,每次15分钟至20分钟。敏感肌人群应尽量少用含香精、防腐剂等刺激成分的面膜。

叠加刷酸:刷酸也称为化学换

肤术,它通过在皮肤表面施用化学剥脱剂(通常为酸类,如果酸、水杨酸、复合酸),造成皮肤不同层次的可控损伤,从而诱导皮肤进行修复和重建,起到治疗或美容的作用。不少网友高频地使用不同酸类产品,今天用果酸,明天用水杨酸,严重破坏皮肤角质层,导致皮肤失去保护。

建议:刷酸后至少间隔1个月再进行任何其他非基础护理类项目(尤其初次尝试者)。在接受新项目前,

须与医生详细沟通近期(1个月至3个月内)所有刷酸及皮肤治疗史,由医生综合评估皮肤状态是否已完全修复,能否承受下一个项目。

频繁去角质:频繁去角质就像给皮肤过度打磨,看似能让肌肤瞬间焕亮,实则可能悄悄破坏皮肤屏障,引发一系列肌肤问题。

建议:一般来说,油性皮肤可以每两周去一次角质,干性皮肤和敏感性皮肤则建议每月或更久时间去一次角质。

学会看成分表 护肤不踩雷

警惕护肤品大乱炖:式搭配,错误的成分组合会为皮肤健康埋下隐患。科学选购的第一步,是查看成分表前5位,它们构成了配方的基石。若其中出现以下成分,建议您(尤其是敏感肌)果断放弃,无需犹豫。

乙醇(酒精):长期或高浓度使用会导致皮肤屏障受损,越用皮肤越干。

香精:是最常见的致敏源,可能引发刺痛、泛红和不适。

MIT 防腐剂(甲基异噻唑啉酮):刺激性较强,极易引起接触性皮炎。

下面这两大“烂脸”组合,千万要避开。

A醇+高浓度VC(超过10%):两者都属于“猛药”,叠加使用刺激性

太强,容易引发皮肤不耐受,导致泛红、脱皮。

酸类+酒精:这对组合就像往伤口撒盐,酸类本身就在剥脱角质,酒精再来破坏屏障,这俩组合短期效果好,但时间一长就会让你的皮肤底子越来越薄,让皮肤变得更加敏感。

和无效护肤说拜拜 不同肤质的精简方案

护肤的关键在于“精”而不在“多”。找准适合自己的方案,才能事半功倍:

油痘肌:首要任务是控油维稳,切忌过度清洁。

氨基酸洁面+控油乳液,简单的两步就足够。

干敏肌:核心是保湿和修复,不要选择“猛药”型产品。

一支含有神经酰胺的面霜,坚持

使用就能有效巩固皮肤屏障。

衰老肌:抗老要温和且循序渐进。可以从0.3%浓度的A醇配合维生素E开始,慢慢建立耐受,切不可贪心求快。

手法不对 再贵的护肤品也白费

错误做法1:用化妆棉大力擦脸。摩擦会磨损角质层,让皮肤变薄、敏感。

错误做法2:用力拍打“啪啪响”。

拍打并不能促进吸收,反而可能刺激皮肤,导致泛红。

正确姿势:无论是精华还是面

霜,都应先置于掌心,用手温热乳化后,再以“按压”的方式轻轻上脸,促进产品更好地渗透。

突然出现红肿刺痛 屏障受损急救三步

当皮肤突然出现红、肿、痒、痛等症状时,说明皮肤屏障已经受损。此时应立刻断舍离,停止所有功效型护肤品(美白、抗老等),并遵循以下急救步骤:

停用产品:立即停用所有护肤品、化妆品,只用常温清水洗脸。

科学冷敷:用无菌纱布浸湿常温

矿泉水或纯净水,在面部湿敷10分钟至15分钟。切记不要用冰块直敷,以免冻伤。

杜绝刺激:绝对不能再敷功效面膜,不要用手抓挠,也不要热水洗脸,避免二次刺激。

屏障修复期间,认准神经酰胺:胆固醇:脂肪酸=3:1:1这个黄金配

比,并选择pH值在5.5至7之间、无香精、无酒精的温和产品。

护肤不是做化学实验,别拿自己的脸当“试验田”。记住这些知识点,科学精简护肤,才能安心拥有健康好皮肤。

(来源:新华网 微信公众号《以为很护肤,其实这些行为很伤脸》)

为什么吃完火锅 一身味

为什么身上的火锅味挥之不去?之所以吃完火锅身上会有味,主要是因为火锅中香辛料物质的味道被水蒸气带到了空气中,然后附着在我们的衣服上,而味道挥之不去则是由于油滴中的香味分子不易挥发造成的。

而像羽绒服、毛衣等衣服属于多孔材料,本身更容易吸附气味分子,所以,食用时间越长,身上的火锅味道也就越浓郁。

味道越浓,添加剂越多?

很多人怀疑火锅的浓烈味道和添加剂有关,比如大家熟悉的“一滴香”,味道越浓,则代表添加物质越多,事实并非如此。

味道的浓烈程度以及持久度主要和衣服的材质、通风情况有关。有些衣服容易附着气味,比如羽绒服、毛衣等。不同味道的火锅留下的味道也不相同,清油火锅产生的味道一般就会比牛油火锅要小。另外,有些人群可能对味道特别敏感,这也加重了味道的突出性。

因此,用吃完火锅后身上残留的味道来判断添加剂的添加量并不靠谱,大家不要相信。

火锅香源于“一滴香”,对身体有害?

很多人认为“一滴香”是非法添加剂,这本身就是错误观点。“一滴香”是一种复合调味品,只要按照正常标准量添加,对身体不会有威胁。

一般正规的火锅店,都会按剂量添加使用含有食品添加剂的复合调味品,或者没有添加剂的食品原料来调味。

国家标准GB2760-2014《食品安全国家标准食品添加剂使用标准》中也有明确规定,只要按照国家标准中限定的使用范围和使用量添加食品添加剂,安全性完全可以保障。

当然,也不排除有些不法商家超出范围或者添加限量使用“一滴香”等,所以建议购买正规厂家生产的合格底料,或到大型连锁火锅餐厅吃火锅,以保证自身安全性。

火锅香味和亚硝酸盐有关,会致癌?

事实是,火锅中存在亚硝酸盐为正常现象,和挥之不去的香味没有太大关联。

火锅(汤)中的亚硝酸盐物质,主要来源于植物类食品(特别是绿叶蔬菜)自身含有的亚硝酸盐物质和水分子物质中含有的硝酸盐(分解产生亚硝酸盐)。

硝酸盐物质只有在细菌的还原作用下才会转化为亚硝酸盐,而火锅汤中“沸腾滚烫”导致细菌物质难以生存,还原硝酸盐的能力比较弱。

值得注意的是,虽然火锅汤中的亚硝酸盐并不可怕,但不建议饮用火锅浓汤,一则其中嘌呤物质含量过高,容易增加身体负担;二则食盐、油脂、糖类物质等不健康成分含量丰富,常喝存在健康风险;还有就是温度过高,饮用难免伤及食道。

如何去除身上的火锅味

1.吃火锅后喷些香氛喷雾或者香水。用香氛喷雾或者香水来去除火锅味道比较实用,效果可圈可点。

2.通风去味法。这是一种天然且方便使用的方法,将衣服挂在通风处即可完成。除味的效果主要与风速和通风时长有关。

3.自制柠檬水去除法。将几滴柠檬汁与水倒入喷壶中,摇匀后用其喷在有浓郁火锅味道的衣服上,喷完后通风晾干,火锅味去除的同时,还会留有一股浓郁的柠檬香气。

综上所述,对于吃完火锅身上的火锅味,一定要科学看待。

(来源:学习强国 客户端《为什么吃完火锅一身味?味越浓,添加剂越多》)