

# 冬天洗脸真的好痛苦 可以不洗吗

天气越来越冷了,想必会有人会有不想洗脸的冲动。然而,天冷了是不是真的可以少洗脸或不洗脸呢?



## 为什么天冷不想洗脸?

天气冷了,人活动的欲望很容易下降,也就是容易变懒。洗脸流程繁琐,要穿衣穿鞋、走向卫生间、打开水龙头、搓脸、然后再晾好毛巾。光是脑子这样一琢磨,这脸就不想再洗了。

当然,在寒冷的天气里,人们不愿意洗脸,还有一个原因是洗脸可能会给皮肤带来不适感,尤其是接触到凉凉的盆子、毛巾和洗脸水时。甚至,有人认为冬季皮肤分泌的油脂较少,出汗也不多,因此觉得没有必要经常洗脸。

实际情况未必如此,皮肤远没有看到的那么干净,表面有很多的污垢。

一部分是生理性污垢,这是由人体产生、分泌或排泄的代谢产物,除了皮脂和汗水外,还有老化脱落的细胞、黏膜的排泄物。

另一部分是病理性污垢,比如某些皮肤病(皮炎、湿疹、痘痘等)引起的鳞屑、脓液、痂等。

最后,不容忽视的还有多种外源性污垢,包括微生物、环境污染物、各类化妆品和外用药物的残留。

这些污垢会影响毛孔通畅,妨碍皮肤和黏膜发挥正常的生理功能。

中国医师协会皮肤科医师分会皮肤美容事业发展工作委员会制订的《中国皮肤清洁指南》指出,以颗粒状物沉积在皮肤表面的尘土、金属或非金属的氧化物,通过清水洗脸就可以除掉。但是,皮肤的油脂、脓液或污垢中的某些分子则以静电引力或分子间的化学结合力与皮肤紧密结合,需要使用洁面产品才能更好地去除。

由此可见,虽然主观上不想洗脸,但我们需要洗脸,以保持皮肤清洁。

## 天冷不洗脸会怎么样?

不洗脸,或者洗脸不频繁,倒不一定有明显的坏处,但却有实实在在的风险。

从社交层面来说,不洗脸容易表现得油腻、不卫生,给人的印象不会太好。

从健康层面来说,风险更多。譬如,皮肤上会积累上面提到的多种污垢,可能堵塞毛孔,显得毛孔更大,或者引发毛囊炎等其他皮肤问题。特别是油性皮肤的人,不及时清洁的话,会比较容易冒痘。

这不是空穴来风,而是真有学者做过研究。拿痘痘(学名叫做痤疮)为例,学者发现,没有太多公开的证据证实一个常识:每天洗2次脸,

尽管大家普遍认为清洁皮肤能改善面部状况。为此,他们招募了一群长痘的男性,设计了一项研究。

首先,这群男性会统一用温和的洁面产品,每天洗2次脸,持续2周。2周后,他们会被随机分为3组,洗脸次数分别是每天1次、2次和4次,为期6周。6周后,再评估他们长痘的情况。

结果显示,在每天洗脸2次的男性,长闭口(粉刺)的情况明显改善,而每天只洗脸1次的男性,痘痘病情有所加重,表现为泛红、痘痘和总的红痘数量都有明显增加。

基于此,他们认为,无论是在功效方面还是便利性方面,都更推荐

痤疮患者每天用温和的洁面产品洗脸2次。

除此之外,还有一个风险,是得感染性疾病的风险会相对更高。拿最常见、最多变的上呼吸道感染为例,病毒传播的主要途径是通过呼出的不同大小的飞沫,这些飞沫可以被附近的接触者吸入或沉积在人和表面上。接触受污染的表面,然后进行手至面部转移,则是一种潜在的感染途径。

更有研究数据显示,我们人类每小时非自愿触摸面部能高达20多次,由此可见,如果能够注意面部(也包括手部)的清洁,感染的风险会小很多。

## 怎样才能好好洗脸?

相信看到这里,大家也知道了,洗脸是保持皮肤健康的重要步骤,懒得洗脸,是会有代价的。即便在寒冷的天气里,正确、适度地洗脸有助于维持皮肤的水油平衡,减轻外界环境对皮肤的不利影响。

那么,要怎样才能好好洗脸?《中国皮肤清洁指南》里面提供了不少指导:

洗脸的频率:推荐早晚各洗1次,这个建议和上面的研究结论吻合。

洗脸的水温:可以随季节而变

化,没有严格规定,不过不主张用太冷或者太热的水。

洁面产品:日常情况下,提倡清水洁面,一般这就够了。如果工作和生活环境较差,或有使用防晒霜、粉底、油类化妆品等特殊情况下,则需要使用洁面产品。

洁面产品的使用:以洗面奶为例,这是最常用的类别,每次用黄豆至蚕豆大小的体积即可,相当于1g至2g的量,重点使用区域是面部的T区,用手指轻轻画圈涂抹后,然后再用清水打湿后的毛巾擦洗。

如果是敏感肌患者或有特殊情况请咨询医生。这里再提几个注意事项:一个是,洗脸时注意动作轻柔,别过度揉搓面部,以免损伤皮肤。

再一个是,洁面产品尽量避免使用碱性的产品,比如香皂,长期使用容易损伤皮肤屏障功能。

最后,要选择干净的毛巾,定期更换,专人专用,用完后清洗干净并及时晾干,以免毛巾上的细菌滋生。

(来源:科普中国 微信公众号《冬天洗脸真的好!痛!苦!可以不洗吗》)

# 为什么运动员 喝完水就马上 吐出来?

在观看运动比赛时,许多人可能注意到一个有趣的现象:运动员在比赛间隙喝水时,经常会将水含在口中漱一漱,然后吐出来,而不是吞下去。

这是为什么呢?

其实,他们吐出来的并不是普通的水,而是一种碳水化合物溶液。球员们并不是要喝下这些水,而是让这种溶液和口腔充分接触,然后再吐出来。

这种喝进去又吐出来的过程叫“碳水化合物漱口”,目的是降低疲劳度、提高身体的耐力。

## 碳水化合物溶液是什么?

碳水化合物溶液是富含糖类的溶液,包括碳酸饮料、果汁、运动饮料等。其中,碳水化合物漱口用的多为运动饮料或自行配制的溶液。

研究表明,人类口腔中的受体接收到碳水化合物的刺激后,会激发与奖赏相关的大脑区域,包括前扣带皮层和纹状体。激活这些大脑区域,将会影响人们的情绪和行为。

当运动员漱口时,口腔接触到碳水化合物溶液,也会向大脑传递信息,激发类似的反馈。

此时,运动员的身体会暂时忘记疲劳,继续在赛场保持良好状态。

## 为什么不直接喝下去?

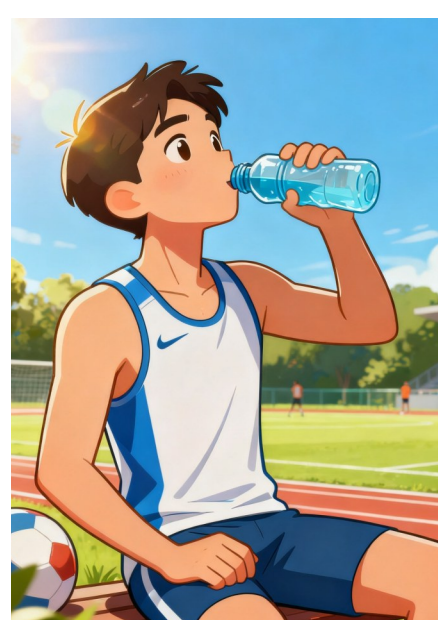
既然漱口就能提神,那么运动员为什么不直接喝下去,这样不仅能提神,还能补充水分。

在短时间内喝下过多运动饮料,不仅会影响球员的跑步速度和持续奔跑的时间,更会使他们的肠胃感到不适,轻则恶心、胀气,重则呕吐。

也正因为如此,能够避免使用胃肠道,又能让运动饮料产生作用的“碳水化合物漱口法”便诞生了。

当然,对于需要大量能量消耗的高强度运动来说,仅仅依靠碳水化合物漱口是不够的。这种方法可能会帮助运动员在足球比赛的上半场保持较好的体能状态,但到了下半场,其效果可能就仅限于心理上的慰藉了。毕竟,碳水化合物漱口并不能真正补充身体所需的能量和水分。

因此,运动员在比赛过程中仍需适时地摄取适量的水分和能量补给,以支持他们完成整场比赛。



(来源:中国新闻网 微信公众号《为什么运动员喝完水就马上吐出来》)