

洁面别再“瞎操作” 四招教您“洗对脸”

洁面是我们每天都会做的事,但很多人可能在不知不觉中踩了坑。你知道常见的洁面误区有哪些吗?其实,洁面也要分肤质,对照下面的内容,看看你平时的做法对了吗?

简单辨别自己的肤质

清晨用温水洗脸后,静待1小时,可根据全脸的出油情况辨别肤质:若面部没有油脂,且全脸有紧绷感,大概率为干性皮肤;若双侧脸颊、额头及鼻部冒出油脂,大概率为油性皮肤;若双侧脸颊是干的,额头及鼻部出现油脂,大概率为混合性皮肤;若皮肤既没有紧绷感,也没有出油,则为中性皮肤。

不同肤质洁面方式不一样

油性皮肤人群可使用碱性洗面奶或肥皂清洁面部;干性皮肤人群更适合用温和的洗面奶清洁面部;混合性肌肤人群则需将面部分区护理;易过敏人群可以适当减少洗脸次数。

3个洗脸误区

误区一:面部皮肤需要深层清洁

其实,面部并不需要深层清洁。皮肤表层有屏障,不管何种清洁成分,最终都只是在“洗刷”皮肤的外表。

长期使用深层清洁的洁面产品,可能使皮肤水分丢失,破坏皮肤屏障功能,甚至影响角质层的厚度等。只有出油多且皮肤并不敏感的人群,可短期使用这类产品。

误区二:氨基酸洁面乳就是洁面乳里加了氨基酸

根据国家《化妆品标签管理办法》,只有添加了氨基酸成分的洁面乳,才能被称为氨基酸洁面乳。然而,在护肤品行业中,大家普遍指的氨基酸洁面乳是添加了氨基酸类表面活性剂的洁面乳。

氨基酸和氨基酸类表面活性剂的功效不能混为一谈。对于干性皮肤和中性皮肤人群来说,推荐使用添加了氨基酸类表面活性剂的洁面乳。此类产品清洁力相对温和,对皮肤屏障功能影响小,更适合长期使用。

误区三:洁面产品泡沫越多越好

洁面产品的清洁力并不取决于泡沫多少。洁面产品的实际清洁力取决于配方中皂基类表面活性剂或其他类型表面活性剂的添加量。

很多适合皮肤敏感人群使用的洁面产品泡沫都很少,甚至几乎不起明显的泡沫,但这并不代表产品洗不干净脸。

确定一款产品是否适合自己,不用看泡泡多少、是否绵密,而应当以使用后的肤感作为评判标准,洁面后如果皮肤不干燥、不紧绷,且顺滑,就说明这款产品是适合自己的。

4个正确洁面方法

保持适宜的洁面频率:每天早晚建议洁面1次。

按需使用洁面产品:每次清洁并非必须使用洁面产品,可根据自己的皮肤感受,使用清水洁面。若处在炎热环境、工作或生活环境较差,或使用了防晒霜、油脂类化妆品,建议使用洁面产品。

控制洁面水温:选择适宜的水温洗脸。

做好洁面后面护理:不管何种肤质、是否使用洁面产品,洁面后都应配合使用保湿剂,保证皮肤的健康水合状态。

(据《大众卫生报》)

本版组稿 郑伟元



美国俄勒冈卫生科学大学的研究人员发现,养成规律的睡眠习惯有助于心力衰竭患者的康复。
新华社发 程硕 作

收好纽扣电池 防止儿童误食

纽扣电池家家都有,它们常见于遥控器、电子手表、儿童玩具中,看似不起眼,却可能被好奇的孩子塞进嘴里,引发窒息、中毒等严重后果,甚至造成不可逆的损伤。

日前,江苏省南京市1岁半的宁宁(化名)突然出现呕吐、拒绝进食的情况。家长发现玩具中的纽扣电池不见了,才意识到孩子可能误吞电池,立即将其送往医院。

在医院,消化科医生用胃镜取出了卡在宁宁食道内的电池,但距离其吞下电池已经过去了10小时,他的食道已被电池释放的化学物质腐蚀并穿孔。

电池取出两周后,宁宁复查发现,他被灼伤的食道因瘢痕形成而变得狭窄,导致吞咽困难,落下终身残疾。

纽扣电池可持续灼伤人体

纽扣电池被误吞卡在食道后,就成了一个“微型电烙铁”。电池正负极会通过湿润的人体组织形成电流,并泄漏强碱性液体,造成化学烧伤、电烧伤等。

通常来说,灼伤在电池吞入后15分钟~30分钟就会发生。电池吞入超过6小时,就可能导致食道严重烧伤、穿孔,甚至终身无法正常进食。

若纽扣电池不慎进入鼻腔,电池正负极会通过鼻内黏液形成电流,同时泄漏强碱性液体,产生化学反应,几小时就可腐蚀鼻腔,导致鼻中隔坏死、穿孔,甚至会造成永久性面部畸形和功能损伤。

因此,一旦发生纽扣电池误吞误入,应尽早识别症状,及时就医,才能将伤害降到最低。

吐黑色液体、胸腹痛可能是误吞信号

若孩子误吞或误塞纽扣电池,可能会出现以下症状:

呕吐、食欲不振,呕吐物中混有黑色液体;胸痛、腹痛,出现情绪反常,哭闹不止;

出现低热、咳嗽等症状,与呼吸道感染表现相似;

若电池误入鼻腔,鼻腔会出现异常分泌物。

如出现以上症状,家长应立即检查环境中是否有纽扣电池被拆卸或缺失。

发生误吞后不催吐、不吃喝、不等待

误吞纽扣电池后的处置是分秒必争的。需牢记不催吐、不吃喝、不等待,并第一时间到医院急诊处理。

严禁催吐:电池释放的强碱性物质能灼伤食道,催吐会造成电池移位,扩大灼伤范围。

禁食禁水:防止食物或水在吞咽过程中压迫和摩擦已受损的食道壁,以免加重灼伤,甚至造成穿孔。

了解电池信息:告知医生误吞的电池型号、大小,不同材质的电池处理方式不同。

日常生活中,请务必将电池、硬币等小物件放在儿童无法触及的地方。定期检查家中所有使用电池的设备,如电动玩具、有声书、遥控器、手表、闹钟等,确保电池盖足够牢固,可在设备外部用胶带捆绑加固。

(据“河南疾控”微信公众号)