



夏天来了,皮肤油光光? 毛孔大“开口”?

对症“下药” 才能盛夏如花

高温和烈日是美丽肌肤的大敌。炎炎夏日已经到来, 爱美的女士们也开始惶恐起来: 油脂分泌旺盛的季节, 不仅脸上容易油光四射, 满面痘痘; 酷暑逼得毛孔们“大开口”, 让皮肤看起来粗糙、松弛、缺乏光泽。

问题1 毛孔大“开口”

使用收缩毛孔的护肤品就能缓解问题? 美容专家表示, 非也! 毛孔粗大的原因有很多, 要对症下药“下药”才能美美一夏。

原因1 皮脂腺过度活跃

“鼻子、前胸及后背是全身皮脂腺分布最多的区域。夏天皮脂分泌量大, 刺激毛囊皮脂腺导管开口撑大, 以顺利排出油脂。美容科专家胡葵葵表示, 要特别提醒的是, 青春期女性常见毛孔粗大, 通常与青春期荷尔蒙影响, 皮脂腺变得非常活跃有关。

●对策 彻底清洁皮肤, 也可做光子嫩肤

首先必须注意皮肤的清洁, 用清水和洁面用品彻底清除肌肤深层的污垢, 以保持毛孔的通畅; 清洁脸部后, 可以拍上一些具有收敛效果的爽肤水。

另外, 年轻人毛孔粗大, 推荐使用强脉冲光(光子)治疗, 能抑制皮脂腺过度分泌, 杀死痤疮杆菌, 减少皮肤炎症, 改善毛孔堵塞。

原因2 皮肤松弛老化

年龄大尤其是疏于保养的女性, 真皮中的胶原蛋白、透明质酸等合成减少, 流失增加, 使皮肤失去了支撑而变得逐渐干瘪。毛囊皮脂腺的导管没有了外部的压力, 自然就向外扩张而逐渐变大了, 尤其是两颊及鼻唇沟上方。

●对策 注意保湿防晒, 做强脉冲光或点阵激光

对于因皮肤衰老而造成的毛孔粗大, 最重要的是抑制皮肤的过早衰老, 那么平时要注意皮肤保养、保湿和防晒。推荐用强脉冲光或点阵激光来改善毛孔粗大。它们可以刺激真皮中的胶原蛋白、弹力蛋白以及透明质酸的合成, 让真皮更加充盈、紧实, 毛孔自然会缩小。

原因3 不正确的护肤手法

胡葵葵说, 挤痘痘、挤黑头、过度刺激等行为, 可使毛囊附近的组织遭到破坏而使毛孔显得更为粗大。

●对策 做好脸部清洁即可, 不随意挤痘痘、黑头

平时做好脸部的清洁, 就是对皮肤最好的保养。不要迷信偏方, 也不要采用各种未被证实的偏方。如果痘痘、黑头长得实在太多, 可在医生的指导下进行调理, 不要去挤压它们。

原因4 涂抹过多造成毛孔堵塞

如果面部涂抹粉底、隔离霜、防晒霜过多, 毛孔一直不能呼吸, 里头的皮脂代谢物便无排泄的通道, 毛孔为了呼吸, 便扩张开来。

●对策 彻底卸妆, 让毛孔呼吸

晚上回到家后, 要认真对待卸妆这一环节。最好用专业的卸妆油进行卸妆, 然后用清水清洗干净, 保证彻底地卸妆, 以使皮肤的毛孔得到呼吸。

原因5 皮肤细胞缺水

随着细胞的老化, 细胞内水分流失的速度也会加快。在干燥缺水的环境下, 肌肤缺乏了滋润, 这时毛孔就会显现出来。关注控油而忽略了保湿, 让肌肤因缺水而呈现出过度出油的状态, 使油脂更多, 毛孔粗大。

●对策 适当敷面膜, 要控油更要保湿

胡葵葵建议, 夏天到了, 要做好皮肤的保湿护理, 可选用含天然保湿因子、胶原蛋白、保湿氨基酸等的护肤品, 适时地使用保湿面膜。还要注意适时补充清爽保湿品, 将肌肤调理到水油平衡的最佳状态。

问题2 “痘”志昂扬

才过了万物复苏的春季, 就迎来了炎炎夏日。我们的皮肤新陈代谢也加快了, 一些皮肤问题汹涌袭来, 让爱美人士心烦不已。

24 岁女已有 6 年“战痘”生涯

思思 18 岁时, 她就发现原本光滑的脸上冒起了代表青春的暗疮痘痘, 没想到, 这些痘痘一下就“陪伴”了她 6 年, 一直时好时坏。“每天洗脸, 手都摸到肌肤的痘痘, 凹凹凸凸, 实在受不了, 照镜子的确很难看, 我平常不化妆都不敢出门。”记者也发现, 她虽然化了厚重的底妆, 但根本难以遮盖她脸上尤其是两颊的痘痘。这些痘痘, 有的是红色的颗粒, 有的上有白头, 有的是黑头, 还有脓包, 真是惨不忍睹。

她告诉记者, 自己用过很多方法, 试图打压这恼人的痘痘。祛痘护肤品、口服中药, 轮番上阵, 然而均败下阵来。吃中药胃不舒服, 别无他法的思思, 只能换着牌子买各种祛痘护肤品。有的产品效果似乎不错, 但一停用不但皮肤痒, 还冒出好多新痘痘。而一年四季, 冬天痘痘还算比较“听话”, 但春天一来就如雨后春笋般冒出, 更别提夏天了。朋友常戏谑她“脸上的油可以炒菜了”。朋友见她单身, 介绍过一些男孩, 她都羞于去见。

痘痘春夏盛, 是皮肤缺水的表现

“虽然长痘痘算不上是什么严重的问题, 但是确实很碍面子, 尤其是对女生来说。”专业美容师谭琳琳告诉记者, 像思思这样成年了还不停长痘痘的女生并不少, 除了熬夜、压力大以外, 痘痘也有一定的季节性, 春夏通常比较严重。

谭琳琳称, 经过一个寒冬, 夏天气温升高, 皮肤皮脂腺分泌活动随之增加, 毛囊内的痤疮丙酸杆菌大量繁殖引发炎症, 冒出痘

痘。而且, 春夏螨虫和细菌活跃, 如果日常皮肤清洁不到位, 过剩的皮脂与灰尘、老化的角质等混合, 会堵塞毛孔, 使痘痘加重。同时, 夏季身体水分蒸发较快, 如得不到及时补充, 饥渴的皮肤会不停分泌油脂“解渴”。如此一来, 毛孔就会被撑大, 不少女生为了掩盖毛孔又拼命打粉, 反而会给肌肤带来更大负担。

祛痘护肤品越用痘越多, 补水才是关键

“很多人一长痘痘就去买祛痘护肤品用, 结果越用痘痘越多!”谭琳琳指出, 很多人不知道, 脸部拼命出油, 说明皮肤很缺水。祛痘产品通常就是祛油, 有时会 Let 皮肤更干, 痘痘加重。“痘痘之所以冒出, 一是因为内分泌紊乱, 二是老化角质油脂堆积, 三是消化系统出问题, 四是睡眠不足, 五是皮肤缺水, 表现为油性皮肤。因此, 在改善生活作息、平衡内分泌外, 需要让脸部水油平衡, 这是护理重点和基础。

谭琳琳认为, 一切皮肤问题均源于皮肤缺水, 因此, 给肌肤补水, 是一切护理和皮肤治疗的基础。要想给肌肤补水, 除了美容院有一些专门为水油平衡的水氧仪器护理疗程外, 日常补水护肤也很必要。另外, 饮食上要多吃利于脾胃运化的食物, 如山药、薏苡仁、莲子、芡实、山楂、麦芽、赤小豆等, 可煮粥、汤喝, 不要吃太多高蛋白的食物。另外, 肝火旺则容易长痘, 应多休息、少生气; 一些运动锻炼也对脾胃有很好的保健作用, 如散步、慢跑、登山、游泳等。

(梁瑜)

