

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”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 做好面部清洁即可,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,凹凸不平,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,试图打压这脸恼人的痘痘。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,别无他法的意思,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”,但春天一来就又如雨后春笋般冒出,更别提夏天了。朋友戏谑她“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,有时会让皮肤更干,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)

