

冬天脸上皮肤紧绷绷

网红护肤法
备受热捧

医生：千万避开这些误区

冬天,很多人都会觉得脸上皮肤紧绷绷,凑近了看,还有缺水纹。网络上,有很多网红护肤法备受热捧。像女明星一样每天敷面膜,甚至早晚各敷一片面膜能让皮肤“水当当”?一张面膜可以用两次?通过拍打,能让爽肤水更好地被皮肤吸收?

这些保湿、补水方法真的管用吗?宁波大学附属第一医院皮肤科石磊主任医师说,门诊中经常有患者来求证这些网红护肤法,也有不少患者因为效仿不当反而伤到了皮肤:有人脸上密密麻麻的丘疹持续了几个月,有人持续爆痘、长痤疮,有人皮肤越来越干。



石磊在诊治患者。资料图片

1 面霜多涂几层?
没必要,护肤品可以“换季”

到了冬天,你会觉得之前用的乳液、面霜不够给力吗?是不是抹上后不久,脸又开始变得紧绷了?对此,干性皮肤的朋友往往苦不堪言。

在社交平台上,有个“简单粗暴”的做法——多抹几层。还有“三明治”式擦面霜法。具体来说,先按正常护肤程序,最后一道擦上面霜后,再擦一层保湿水,再盖上一层面霜。

对此,石磊表示,这样叠加涂乳液或面霜必要性不大,而且容易闷痘。正确的方法是,不要一瓶乳液面霜过四季。换季了,护肤品也可以考虑“换季”,冬天可以更换保湿性强、相对偏厚重的面霜来保湿。

2 每天敷面膜?
皮肤很可能越来越干

秋冬,面膜被认为是保湿补水的利器。很多明星、网络大V奉行勤用面膜,甚至不惜早晚各一张面膜来强化补水。这真的管用吗?

石磊说,门诊中,接诊过不少因为频繁使用面膜导致皮肤受损的患者,有的皮肤变得极其敏感,有的皮肤越来越干燥。“过犹不及。”她认为,一般情况下,冬天一周用两次面膜就足够了。

她做了类比:很多人都有这样的生活经验,手在水里泡久了,表面皮肤会发白变皱,变得脆弱。同理,面部皮肤在面膜液里浸泡久了,角质层会发生过度水合,损害皮肤屏障,影响皮肤健康。这样的话,非但不能让皮肤加倍保湿,还可能让皮肤越来越干燥,甚至引起皮炎等诸多皮肤问题。

同理,面膜也不是敷得越久越好,具体可以按照说明书。一些市民喜欢等面膜纸干掉后,再移除面膜纸。这样,反而会让面膜纸带走皮肤水份,让皮肤变得干燥。

3 面膜“二次利用”?
细菌温床,容易闷痘

很多人用片状面膜时,都会发现,面膜袋里还残留有不少面膜液。为了减少浪费,网络上就有人发明了面膜“二次利用”法。

朱女士是石磊的一位门诊患者,正是仿效了网上对面膜“二次利用”,导致脸上的痘痘一波未平一波又起。

“她来门诊看痘痘,我仔细询问她日常的饮食、护肤情况,发现她片状面膜用了一次后,习惯性把面膜纸放回袋子里吸收残留的面膜液,过两天再拿出来第二次敷脸。”石磊说,经排查确认,这正是朱女士反复长痘痘的元凶。

她解释,片状面膜是一次性产品。使用后,脸上的灰尘、皮屑、皮脂、汗液等会污染面膜纸,再放回面膜液中,相当于提供了细菌等繁殖的温床。再拿来二次使用,自然容易长痘、长粉刺。

怎么做才能不浪费包装袋里残留的面膜液呢?石磊的做法是:要么小心涂抹补充在面膜纸上当即用掉,要么用来擦脖子或身上。

4 面膜加热后使用?
不要,室温下使用就好

冬天做面膜,很多人会有“脸上一冷”的瑟瑟发抖感。不少网友推荐,把面膜在热水、微波炉后加热使用,能提升体验感还能促进吸收。

“不要这么做!”石磊提醒,大家应按照面膜说明书上的保存条件等来保存、使用面膜。大多数面膜在室温下保存、使用即可。部分医用面膜在夏天需要冷藏保存,取出后立即使用,可以起到更好的镇静舒缓作用。

加热面膜没有必要,还可能弄巧成拙。石磊举例,如果含有维生素C、胶原蛋白成分的面膜,加热后,成份性质会改变。冬季使用面膜,如果怕冷,可以洗完澡后在浴室内马上敷上,或者做完热蒸后使用,可以提升敷膜的体验感。

5 拍打能让护肤品更好吸收?
没依据,可能加重敏感

怎么让护肤品吸收得更好?拍打法是网上流行的方法,尤其是针对爽肤水、化妆水等水剂产品,流行拍打使用。脸部拍拍乐等辅助产品,在网络平台销量也很高。

对此,石磊表示,一般情况下,没有依据表明拍打尤其是用力拍打能帮助护肤品吸收。她说,当皮肤状态好的时候,轻柔拍打皮肤可以促进面部血液循环;当皮肤处于敏感状态时,拍打反而会刺激。因此,并不提倡。

6 水光针终结干燥?
平时护肤不能松懈

近几年,水光针等医美手段非常流行。水光针被很多网友誉为“干燥终结者”。对此,石磊表示,医美不能代替日常护肤。做了水光后的一段时间,由于皮肤通道打开,更需要做好保湿工作。

水光针的频率也不是越高越好,具体频率要根据个人肤质情况、水光针成分来定。一般情况下,建议开始的3个月每个月打一次,后续可以几个月一次。

7 居家医美?
万万不可,有人满脸起了包

在小红书等平台,不少爱美网友还居家安排上了“科技与狠活”——在家给自己手打水光或者做微针来治疗。

对此,石磊表示:万万不可!她说,门诊中,经常接诊医美不当,导致各种皮肤问题的患者。比如,有患者在水光注射后,满脸都是肉芽肿,几个月不消退;也有人脸上长满密密麻麻的小方包,最后不得不局部注射治疗。居家做医美,有消毒不过关、针剂不安全、过敏等风险,千万不要冒险。

记者 王颖 通讯员 庞赞 文/摄