

医生总结的最全护肤妙招，淡斑、祛痘、防晒……看这一篇就够了

爱美之心，人皆有之。想要自己的外观看起来更好看，就要好好护理自己的皮肤，以下是皮肤科医生总结的护肤小方法，收藏起来。

□来源：健康时报



1、怎么洗脸才算洗对了？

洗脸是护肤程序中的第一步，也是最重要的一步。但过度清洁却会导致皮肤发烫、发红、长斑、爆痘。

(1)最好的洗脸方式：清水+毛巾！那些洗面奶、卸妆水、洁面仪……没你想得那么重要！

(2)洗面奶没必要天天用。

(3)只用了基础护肤，没化妆的情况下，洗脸方法：

特干性皮肤、敏感皮肤、面部发红发烫者：不要用洗面奶等洁面产品；

干性皮肤：选用无泡或微泡的洗面奶，尽量不用或1~2周用1次；

中性皮肤：选用无泡或微泡的洗面奶，但每周1~2次，主要用在T区油脂较多部位；

油性皮肤：选择控油洗面奶，一般泡沫比较丰富；出油很多时，每天1次，重点也是T区，面颊顺带洗面奶少许就可以，出油不多的时候可改为隔天或2~3天1次；

混合性皮肤：需要两种洁面产品，分区使用(T区和U区)；T区爱出油的地方隔天用控油洗面奶，其他地方不用或偶尔用一点温和的洁面产品。

(4)化妆后的洗脸方式：
只用低倍数的防晒剂、化妆妆(粉底、口红、眉笔)：可以不用洗面奶直接用毛巾浸清水多擦洗几次就可以了；

用了防水抗汗的粉底液、BB霜、CC霜、隔离霜、高倍数的防晒剂：一般用少许洗面奶；或先用温和的卸妆水，再用洗面奶，最后用毛巾清水将化妆品和清洁产品一同洗掉。

浓妆：卸妆油+洗面奶
在涂抹卸妆油前，双手及面部需保持干燥；将约1元硬币大小的卸妆油涂抹在面部，用指腹以画圆的动作由下而上的方向轻轻按摩全脸皮肤，溶解彩妆及污垢，时间以1分钟为限；用手蘸取少量的水，同样重复在脸上画圆动作，将卸妆油乳化变白，接着再轻轻按摩约20秒，最后使用大量的清水(以微温的水为佳)冲洗干净，如果感觉还残留卸妆油，再用洗面奶清洁一次。

2、应该如何洗发护发？

(1)干性头皮选择弱酸性、有滋养成分的洗发水进行补水；

(2)油性头皮选择薄荷、水杨酸等去油明显的成分的洗发水，去油的同时注意补水；

(3)头皮痒建议使用补水的滋养型洗发水；

(4)有头皮屑要先到医院进行真菌检查，在医生的指导下结合使用抗真菌洗发水；

(5)不建议长期固定使用某一类洗发水，家里至少备2~3类，滋养型一定要备；

(6)防脱洗发水的防脱效果非常微弱，脱发的话建议在医生指导下进行使用药物；

(7)每天洗头发是可以的，但不一定每天都要用洗发水；

(8)洗头的时候先梳顺头发，再冲水打湿。早上、晚上都可以洗头，一定要吹干头发再出门、睡觉；

(9)用干发巾的时候，不要揉搓头发，尽量用捏的手法吸水；

(10)只要方法、频率正确，洗头不会让头发油得更快，也不会加重脱发。

3、如何判断自己的肤质？

首先，拿出一支温和的氨基酸洗面奶，完成洁面后，30分钟后观察自己的肌肤状态。

(1)干性皮肤：出现紧绷、脱屑、干燥感等。

(2)油性皮肤：皮肤出油。

(3)混合性皮肤：局部皮肤(如T区)开始出油，但其余部分有紧绷、脱屑、干燥等肤感。

(4)中性皮肤：肤感适中，既无紧绷感，也无油腻感时。

4、针对不同肤质，如何选择护肤品？

(1)**痘痘肌**
祛痘这件事，针对不同的情况，选择的产品有所区别。

祛痘：产品的基质要选择轻薄一点，以乳或凝胶为主要基质；成分选择长痘抗炎类，如含有水杨酸、果酸、A醇等。

祛痘印：用含有烟酰胺、维C、壬二酸等成分的产品。

从医学角度来说，建议不选择成分过于复杂的产品，也不建议同时叠加使用多项产品。

(2)**敏感肌**
因为敏感肌一般是干性肤质会出现的问题，所以建议先做好补水工作，选择防腐体系安全、成分简单、包含角质层脂质成分(例如神经酰胺)的产品。

(3)**痘痘肌+敏感肌**
参考敏感肌选择护肤品的方式，再考虑做下一步选择。

5、夏天如何防好晒？

(1)真正科学的防晒方式是：擦防晒霜+硬防晒，所以大家也可以准备些硬防晒的装备！

(2)不同肤质，如何选防晒霜：

中性、油性肌肤：建议选择防晒乳液或者稀薄清透的化学性或混合性防晒霜，可减少毛孔堵塞和粉刺的形成。

干性和敏感性肌肤：建议选择偏油脂厚重的物理性防晒霜，耳前或颈部先小面积使用，不过敏后再大面积使用。不易涂抹到的地方可选择防晒喷雾。

6、挤痘痘的正确步骤是什么？

(1)洗脸后，用不含酒精的聚维酮碘进行局部消毒(刺激性更小一点)。

(2)建议使用粉刺针，挤痘前在酒精灯或打火机上烧一下。注意消毒安全，或者至少用聚维酮碘或酒精擦拭消毒。

(3)开好破口后，用棉签慢慢从周围往中央破口处挤压，不要直接挤破口处，或者红肿处，容易把炎症范围挤得更宽。

(4)挤痘时一定要避开三角区。

(5)挤痘后，将抑菌杀菌类的药物，点涂1~2天，这样伤口就不容易反复化脓，一般1~2天后，痘痘就会慢慢好转啦！

一定注意，不是所有痘痘都能挤！

7、不同祛黑头的方法有什么区别？

(1)黑头贴、撕拉面膜，不建议使用。

(2)霍霍巴油、果酸、水杨酸，建议频次适中，做好皮肤保湿。

(3)从经济成本和便捷程度来讲，目前比较推荐的有效祛除黑头粉刺的方式，就是外用维A酸类产品。

(4)各种清洁仪主要还是摩擦和震动来清洁皮肤，建议一个月1~2次就足够了。

(5)“小气泡”算是一种深度清洁手段，一个月最多1~2次。大家平时正确洗脸，使用洗面奶也能达到这种清洁度，根本不用去深度清洁啊。

(6)如果黑头、毛孔粗大合并痘印(黑痘印、红痘印)，可以考虑光子嫩肤。

(7)中胚层疗法也是不错的选择，比如微针、滚针、水光针。

(8)此外，还有黄金微针射频，对于毛孔粗大合并痘坑的人群是较好的选择。

8、如何祛斑？

(1)**使用外用药物：**利用氢醌、曲酸、壬二酸、鞣花酸、甘草黄酮等美白剂，从源头上抑制酪氨酸酶的活性，可以减少黑色素的产生。

维A酸、果酸、水杨酸可以促进含黑色素颗粒的角质形成细胞脱落，绿茶提取物、烟酰胺等可以抑制黑色素的转移，也具有美白作用。

(2)**使用系统药物：**比如口服氨甲环酸、还原型谷胱甘肽、维生素C、维生素E等(提醒：服药请遵医嘱)。

(3)**物理治疗：**激光治疗、美白成分导入、化学换肤、光子嫩肤等都属于物理治疗。

甲流和诺如病毒感染如何预防？专家解答

每年冬春季节是甲流、诺如病毒感染等传染病的高发季节，最近一些地方也出现了散发病例。甲流和诺如病毒感染有什么特点？感染后会出现什么症状？如何治疗和预防？国家卫健委组织专家进行了解答。

●甲流与普通感冒有何不同？

首先是病原和病因不一样。甲流属于感染甲型流感病毒，而感冒是由其他一些病毒，比如鼻病毒、腺病毒等病毒感染引起。

其次，甲流的症状更重，有发热、高热、全身肌肉酸痛、关节酸痛、头痛等症状，严重的可能导致炎症，甚至出现全身病毒血症，导致基础病发作和加重。有一部分人感染甲流后可能会出现继发的感染，比如肺炎、上呼吸道感染性气管炎等。感冒症状总体比较轻，出现低烧、流鼻涕、眼睛干涩、咳嗽、咽喉不舒服等。

第三，从治疗方法看，治疗甲流有特异性药物。甲流虽然属于自限性疾病，但早期使用抗病毒药物可以缩短病程，减轻症状，降低重症风险。普通感冒一般对症治疗，多喝水，注意休息就可以了。

第四，从预后和并发症来看，甲流危害性较大，如出现肺炎、诱发基础病加重、引发心脑血管疾病等，而感冒不会出现并发症。

“治疗甲流主要采取对症支持治疗为主。”北京大学第一医院感染疾病科主任王贵强说，症状较重的感染者和有基础病的老年人，建议使用抗病毒药物，避免病情进一步恶化，导致基础病的加重等。感染者如果持续高热不退，出现气短、基础病加重，要及时就医。

诺如病毒属于杯状病毒科，是引起急性胃肠炎常见的病原体之一。王贵强介绍，诺如病毒喜低温，因此每年秋冬春是高发季。诺如病毒主要通过摄入被粪便或呕吐物污染的食物或水、接触患者粪便或呕吐物，吸入呕吐时产生的气溶胶，以及间接接触被粪便或呕吐物污染的物品和环境等感染。诺如病毒具有感染剂量低、排毒时间长、外环境抵抗力强等特点，容易在学校、托幼机构等相对封闭环境引起胃肠炎暴发。感染者的主要症状为恶心、呕吐、发热、腹痛和腹泻，部分患者有头痛、畏寒和肌肉酸痛等症状。儿童以呕吐为主，成人则腹泻居多，粪便为稀水便或水样便。呕吐和腹泻会导致人体大量的电解质和水分流失，如果不及时补充，可能会引发休克，甚至电解质紊乱。

“诺如病毒胃肠炎属于自限性疾病，目前尚无有效的抗病毒药物可以治疗。”王贵强表示，多数患者发病后症状轻，无需治疗，休息2~3天即可康复，可口服糖盐水或补液盐补充呕吐和腹泻所消耗的水分。婴幼儿、老人，特别是伴有基础性疾病的老人，如因频繁呕吐或腹泻出现脱水等较严重的症状时，应及时就医。

●如何预防甲流？

王贵强表示，接种流感疫苗是最经济、最有效的预防手段。每年秋季是接种疫苗最佳时期。儿童尤其是3岁以下儿童和65岁以上的老年人是甲流的易感人群，应该积极接种疫苗预防感染。小学、托育机构的儿童，经常处于人员集中的环境中，更容易感染甲流，也应该接种疫苗。患有基础疾病的人感染后，可能会导致基础病加重，出现重症，也应该接种疫苗。

流感属于呼吸道疾病。王贵强认为，坚持戴口罩、保持手卫生、注意通风、保持社交距离等良好的卫生习惯有利于降低流感传播风险。

●如何避免诺如病毒感染？

王贵强说，目前，没有预防诺如病毒的疫苗可以用，因此，切断病毒传染路径是最好的预防方法。诺如病毒通过消化道感染，也即“病从口入”，因此一定要对食品、水源进行良好的卫生管理，防止沾染病毒。就个人而言，应该做好手卫生，做到勤洗手，尤其是饭前便后洗手。幼儿园、托幼机构、小学等人群聚集的地方，出现诺如病毒感染疫情后，要马上看是否水源或食物被污染了，如果是食堂被污染了，那么一定要进行严格消杀，避免传播范围扩大。

□来源：人民日报

民工工资支付情况公告

由宁波交通工程建设集团有限公司承建的浒溪线余姚段(K30+436-K41+722)路面提升工程于2021年10月12日已进行竣工验收，农民工工资已完成结算并支付完毕。如有异议，可在本公告刊出30日内拨打如下电话进行清算。特此公告。

负责人：郎李斌，电话：13958204956

余姚市交通运输局：0574-62781004

余姚市劳动保障监察大队：0574-62712156