



第08版：生活

上一版

◀ 上一篇 下一篇 ▶

2022年01月13日 星期四

放大 缩小 默认

## 冬季如何战“痘” 专家支招“三部曲”

给您提个醒

◎新华社记者 李恒

冬季气候干燥易上火，痘痘便成了脸上的常客。疫情防控期间长时间佩戴口罩也会加重痘痘。那么如何拯救我们的“痘痘脸”？北京协和医院皮肤科主任、主任医师晋红中带来了科学战“痘”秘籍。

晋红中介绍，“痘痘”在医学上称为痤疮，是一种慢性炎症性皮肤病。引起痤疮的原因有很多，如体内激素波动、油脂分泌过多、饮食作息不规律、压力过大、出现情绪问题等都可能是长痘的“幕后黑手”。所以，它不仅仅是青春的烦恼，在各个年龄段都有可能产生。

在寒冷的冬季，如何养成一张干净脸？晋红中建议，首先要清洁到位。做好日常清洁，可以有效防止毛孔堵塞。青少年可选择较为温和的弱酸性产品，每日早晚洁面两次。其次，注意保湿。缺水的皮肤不仅会干燥，还会使皮脂腺分泌更加旺盛，造成恶性循环。在治疗期间，有些痤疮药物会引起皮肤干燥、脱皮，这时更要加强保湿。最后，做好防晒。日晒是痤疮的一个诱发因素，防晒不是夏天的专属，一年四季都要做好防晒措施。

此外，生活中还要保持健康的饮食和作息习惯。少吃高糖、高油和辛辣食物，做到起居有常、不熬夜。

➤ 为提分吃“聪明药”

当心聪明反被聪明误

➤ 冬季如何战“痘” 专家支招“三部曲”

➤ 电话邀约、诱骗付费……警惕“平板学习机骗局”

➤ 不想打脸，你的新年目标要这么定

◀ 上一篇 下一篇 ▶