

“南北洗脸差异”帖子走红朋友圈

洗脸究竟该用手还是用毛巾?

皮肤科医生说:用手还是用毛巾取决于自己的肤质,洗脸不当反而会伤皮肤

□记者 孙美星 通讯员 俞水白 刘扬

最近一则关于“南北洗脸差异”的帖子走红微信朋友圈,说南方人喜欢用毛巾洗脸,北方人喜欢用手洗脸,引起各地网友对洗脸方式的大讨论。你每天洗脸的方法对了吗?究竟怎样洗脸才有利于皮肤健康呢?

1 用什么洗脸主要看肤质—— 皮肤薄的用手洗,皮肤厚的可用毛巾

对于究竟该用什么洗脸,网友们的意见各占一半。有的认为毛巾清洁更彻底,用手洗不干净。有的人认为毛巾有细菌,用手洗脸其实更卫生。究竟哪种说法对?宁波市中医院皮肤科医生叶静静说,具体还是要看肤质如何。

“毛巾洗和手洗不能说

哪个更好,而是哪一个更适合。毛巾的表面和手部皮肤不同,会增加摩擦力,这样清洁能力更强。”叶医生建议,如果是皮肤角质层比较厚、皮肤健康的人,用手或者用毛巾洗,其实区别不大。

如果脸部皮肤容易出油,是油性皮肤,一天下来脸上容易出油又沾上灰尘,那

用毛巾

轻轻擦
洗,清洁
效果会更好。

“如果脸上皮肤角质层偏薄,而且皮肤较敏感的,建议最好用手洗。拿毛巾搓可能会破坏角质层。”叶医生说。

2 温水洗脸最合适—— 洗脸不要用力搓

皮肤科医生怎么洗脸?宁波市第一医院皮肤科主任医师张小央,今年60岁了,可她看上去比实际年龄至少年轻十岁,皮肤看不到什么皱纹和斑点,她采用的是典型的南方洗脸法。“我洗脸是用脸盆装上温水,然后把毛巾放进去轻轻擦脸,最后把毛

巾拧干以后擦干。我早上都不用洗面奶,晚上因为一天下来脸上会有灰尘,就用一些洗面奶,最后用一些保湿水和保湿霜。”

张医生说,正确的洗脸方式关系到皮肤的健康状况。首先洗脸水温有讲究,温水洗脸最好,可以放松毛孔,

又不过度扩张,最后用冷水,让皮肤毛孔收缩。

洗脸的次数,早晚各一次就可以,如果皮肤特别油,或是在很脏的环境里,中午可以加一次。洗脸不要用力搓洗,以免过度清洁损伤角质层。

3 选择洗面奶有讲究—— 敷面膜最好不超过20分钟

“现在很多人喜欢用洗面奶,注意次数不要太多,对于大部分人来说,一天用一次就够了。对于皮肤油脂分泌特别旺盛,早上起床皮肤感觉很油的,可以一天用两次洗面奶。”张医生说,选对洗面奶也很重要。一般来说,泡沫性的洗面奶多为偏碱性的,如果是干性皮肤的人一定要少用,因为容易加重皮肤的干燥程度。而手感温润且泡沫不多的洗面奶多是偏

酸性的,适合干性皮肤的人用。

宁波市中医院皮肤科医生叶静静说,老年人最好少用洗面奶,因为老年人皮肤本身比较干燥,用了洗面奶更容易造成干燥。

此外,洗脸以后补水要跟上,如果要敷面膜,时间不要太久,20分钟就可以了。有些人喜欢把面膜敷到有点发干再拿下来,其实这样反而会吸出脸上的水分。

洗脸按摩的手法也有讲究,做得好可以帮助皮肤紧致,起到按摩舒缓的作用。张医生介绍了一个简单方法:额头部位用双手分别向外按摩,眼睛周围是上下环形划圈圈。脸颊部位可以划圈按摩,脸部轮廓两边要用手从下巴向耳部位置向上按摩,有利于紧致脸部轮廓和皮肤。脸上T形区要注意。鼻翼两侧上下按摩都可以,嘴部周围上下划圈圈就可以了。

4 洗脸神器会造成“过度清洁”—— 去角质洗面奶最多每月用一次

其实现在在很多宁波年轻人洗脸既不用手也不用毛巾,而是青睐各种洗脸神器,比如电动洗脸刷、洗脸器、丝瓜络等等。洗脸神器和毛巾哪一个更好?

“现在很多人的洗脸问题不是没有洗干净,而是清洁过度了,用各种洗脸神器就会有这样的问题。”张小央医生说,最近她就接诊了一位20多岁的女患者,因为用网上买来的洗脸刷洗脸,头几天感觉还不错,好像是洗得比较干净。但几天后发现

不对劲,皮肤发红还刺痛,到医院看造成了皮肤敏感,最后诊断为过敏性皮炎。

“这位患者刚用洗脸刷会觉得皮肤光滑,是因为过度清洁后去除了皮肤的老角质和正常角质。”张医生说,脸部皮肤有正常角质层以及皮脂膜,是皮肤的天然屏障,能阻挡外界环境的刺激和伤害。频繁用洗脸刷等器具洗脸,不但损伤面部角质层,皮脂膜也被破坏。皮脂膜破坏后,皮肤酸碱平衡也会被打破,皮肤变得敏感,各

种皮肤问题也会随之产生,如红肿、起疹、发痒、刺痛等等。

“皮肤的角质层一个代谢周期是28天。如果轻度损伤的患者,休养一个月可以恢复。如果反复损伤发展为敏感性皮肤的患者,要对症治疗3到6个月甚至更久。”张医生建议,尽量少用洗脸刷等粗糙的洗脸器具。而一些去角质洗面奶,或是磨砂洗面奶,即使是脸部皮肤角质比较厚的人,每月使用次数也不要超过一次。



严勇杰 绘

5 毛巾的卫生也值得关注—— 毛巾要常晒常换常消毒

如果你习惯用毛巾洗脸,还要注意毛巾的卫生。“卫生间里常常是阴暗潮湿,没有阳光,如果毛巾不是经常洗涤晾晒,或是定期更换,消毒处理,容易滋生细菌,长期会影响皮肤健康。”宁波市中医院皮肤科医生叶静静说,毛巾最好经常晾晒,不要长期挂在湿度比较高的卫生间里。

对于毛巾的卫生,中国家纺协会曾做过一项调查,通过对167条纯棉毛巾菌落检测,结果显示多数毛巾含金黄色葡萄球菌、白色念珠菌、大肠杆菌等病菌。

中国家纺协会建议“毛巾干用比湿用好”,因为毛巾在湿润条件下比干燥条件下更容易滋生细菌。毛巾容易“藏污纳垢”,是因为毛巾可以储存水分,湿度是细菌存活最重要的条件。毛巾常常被放在温湿的卫生间里,缺乏阳光直射,适合细

菌生长。人体皮肤上的油脂、灰尘、皮屑、汗液等都会堆积在毛巾上,如果不定期清除细菌就容易导致其成倍繁殖。

“要养成毛巾勤洗勤晒的习惯,洗涤选择使用中性洗涤剂,保证毛巾的柔软度,洗涤要洁净,晾晒要干透。毛巾还不能长期使用,要定期更新,最好过3个月左右就换一条。”叶医生提醒,如果做不到3个月换毛巾,也可以进行适当的消毒杀菌处理。最简单的办法就是煮一煮,煮开3~5分钟,然后晾干,这样也可以适当延续使用时间。

此外,家庭成员也不要共同使用一条毛巾,尤其是成人和孩子之间更不能共同使用一条毛巾,个人用毛巾要将洗脸、洗澡、洗脚等不同用途严格分开,能有效切断细菌交叉感染途径。