

薇姿医生健康护肤手册

1. 身体健康的标志-了解你的皮肤

皮肤---人体抵御外界各种刺激的第一道防线

皮肤覆盖在身体表面，与外界环境直接接触，由表皮、真皮和皮下组织构成，还包括血管、淋巴管和神经，以及由表皮衍生而来的毛囊、皮脂腺、大汗腺、小汗腺和甲等附属器（图 1）。就重量和体积而言，皮肤是人体最大的器官，其重量约占体重的 5%，成人皮肤面积为 1.5~2.0 平方米。皮肤的厚度（不包括皮下脂肪）在 0.5~4.0 毫米之间，全身皮肤有厚薄之分，其中，颈伸侧、臀部和手掌足底部皮肤最厚，眼睑、外阴等部位皮肤最薄。

表皮是皮肤的浅层，人体各部位的表皮厚薄不一，一般为 0.07~0.12mm，手掌和足趾处最厚，为 0.8~1.5mm。表皮主要由角质形成细胞构成。角质形成细胞是一种角化上皮细胞，自表皮最下层矮柱状或立方形的基底细胞开始不断增殖，逐渐向上形成棘层、颗粒层、透明层、角质层。随着细胞向表皮上部移动，其形态也随之变化，最终核消失，变平（图 2）。角质层最表面的细胞连接松散，不断脱落形成皮屑。表皮细胞的新陈代谢起始于最下层的基底细胞。表皮的更替时间是指基底细胞演变成棘层、颗粒层、透明层和角质层细胞最后脱落所需要的时间。一般而言，表皮细胞从棘层下部演变至颗粒层最上部的时间约为 14 天，从颗粒层最上部演变至角质层，直至最后脱落也约为 14 天，故正常表皮细胞的更替时间约为 28 天。

真皮由致密结缔组织组成，含有纤维（胶原纤维、网状纤维、弹力纤维）、基质和各型结缔组织细胞。纤维和基质均可由成纤维细胞产生。真皮可分为浅

层的乳头层和较深层的网状层两层。

皮下组织由疏松结缔组织和脂肪组织构成。皮肤通过皮下组织与深部组织相连。成束的胶原将脂肪细胞分成小叶。脂肪的厚度随所在部位和性别不同而有差异。它的功能主要是热的绝缘体、振动吸收器和营养仓库，也可以使皮肤易于活动。

皮肤具有保护、感觉、调节体温、分泌排泄、吸收、代谢、免疫等生理功能。皮肤的正常功能对机体的健康很重要，同时机体的异常情况也可在皮肤上反映出来。皮肤能接受外界的各种刺激并通过反射调节使机体更好地适应外界环境地各种变化。

健康皮肤分几型

现代女性越来越关注对皮肤的保养和护理，毋庸置疑的是，我们首先应该对自己的皮肤类型有一个正确的评价，才能有的放矢的进行相应的保养和护理。那么，健康的皮肤应该分为几型呢？我们又该如何来判断自己的皮肤类型呢？

在美容皮肤科学上，可以从不同的角度将皮肤划分为不同的类型，如根据种族可将皮肤分为高加索人皮肤、蒙古族人皮肤和非洲黑人皮肤等三种皮肤类型；根据个体对日晒反应又可分为 I~VI 型皮肤等。在此，我们介绍一种最常用的，也是和日常皮肤护理关系最为密切的“皮肤生物物理状态分类法”。这种分类方法是依据在不同部位皮肤油脂分布情况和表皮含水量来对皮肤类型进行划分，也就是我们常说的“油性皮肤”、“干性皮肤”等。

油性皮肤，顾名思义，也就是皮脂分泌过多，皮肤油光发亮。这种皮肤看起来比较粗糙，毛孔也比较粗大，并且容易长痤疮和粉刺，也就是我们青年朋友中常见的“青春痘”。

干性皮肤则与油性皮肤相反，皮肤缺乏水分和油分，因而皮肤干燥，弹性较差，缺少光泽，粗糙，毛孔细小。由于缺少滋润，皮肤较易衰老，产生皱纹。

中性皮肤的水分和油脂分泌都比较适中，是较为理想的皮肤状态。这种皮肤看上去比较细腻、光洁，毛孔不太明显。不同的季节会有所不同，夏天偏油性，冬天偏干性。

还有一种混合性皮肤，经常会听见有人说混合性皮肤就是“油性和干性皮肤混合”，这种说法不太准确。混合性皮肤是指面颊部皮肤皮脂和水分含量都比较适中，但“T”型部位（额头、鼻子、下巴）较油，因此鼻翼两侧毛孔粗大，纹理粗，易生粉刺，而颊部皮肤则细腻光滑。

根据以上的介绍，聪明的女性朋友应该对自己的皮肤类型有了一个较为明确的判断了吧？如果还是不确定的话，这里介绍一种简单实用的方法——纸巾测试法。临睡前把脸洗净，用毛巾将脸上的水吸干，不要涂抹任何护肤品上床。第二天醒来，用一张薄薄的面巾纸擦拭面部的各个部位。先擦拭额头，再鼻翼两侧，然后下巴和两颊。如纸上油得透明或有油渍，则表明你是油性皮肤；如擦过的纸都很干净，并且感觉面部紧绷，则为干性皮肤；若纸上无特别油渍，脸被擦拭前后变化不大，则为中性皮肤；若额头、鼻子、下巴油渍较多，而面部油渍很少，则为混合性皮肤。

正确的护肤，从了解自己的皮肤开始。相信对自己的皮肤类型有了一个正确的评价后，能够对女性朋友们日常的皮肤保养提供一个良好的定位和指导。

2. 基础护理三件事———清洁，保湿，防晒

爱美的女孩子们，有没有这样的苦恼：用了很多美白产品皮肤依然不够白？天天保湿，脸还是干干的？又或者刚刚二十几岁就发现脸上开始出现小斑点了，

出现小细纹了，天哪，皮肤这么快就开始衰老了吗？我该怎么办？

先别着急，这些问题有可能只是你的护理方法不太适当造成的。想要美丽肌肤，一定要从年轻时就有正确的养护观念，那就是皮肤的护理重在预防，不要等到变黑了再美白，长斑了再去斑，有皱纹了再除皱。因为那个时候，皮肤因为长久以来的忽视和伤害，已经不堪重负，要想改变，代价可不是一点点。

正确的皮肤护理，方法非常简单，你一定很熟悉——清洁，保湿和防晒。清洁，保湿和防晒是一切皮肤护理的基础，这三者相辅相成，缺一不可。只要能够做好这三件事，就会发现要想保持健康美丽的肌肤，原来这么简单！

皮肤基础护理之清洁篇

清洁是皮肤护理第一步，是基础中的基础，正确的洁面可以恰到好处地去掉脸上过多的油脂、灰尘和残留的化妆品，而不破坏皮肤的皮脂膜和天然保湿因子，使皮肤保持最好的 pH 值和最佳的状态，之后的保养品才能被充分吸收，收到事半功倍的效果。

无论用什么样的产品，有一点是必须注意的：那就是清洁方式一定要温和。要记住皮肤有自我更新的能力，它会根据身体的需要进行代谢和修复，皮肤为我们提供保护，我们要善待皮肤，不要使用任何过激的手段以免破坏了保护屏障。

皮肤基础护理之保湿篇

保湿是基础皮肤护理的第二步，也是非常关键的一步。皮肤的角质层含水量一般是在 20~30%。含水量低于 10%时，角质层的正常代谢无法进行，功能受到影响，皮肤就像干涸的土地一样会变得粗糙紧绷，出现干燥脱屑和缺水的小细

纹，也容易引发皮肤问题。如果皮肤保湿做的好，角质层细胞吸饱了水，皮肤就会变得柔软平滑，看起来透明有质感。保湿是所有皮肤护理中最容易也是见效最快的一个，方法很简单——正确的护肤理念加上合适的保湿产品。所以，如果你的皮肤仍旧感觉缺水紧绷的话，现在开始补水还不晚哦。

皮肤基础护理之防晒篇

如果说皮肤的基础护理中，清洁是基础，保湿是关键，那么防晒就是重中之重了。防晒之所以重要，与紫外线对皮肤造成的伤害有关。几乎所有我们能想到的皮肤问题，都与日晒有关：色斑、皱纹、老化、松弛还有红血丝。更可怕的是，紫外线对皮肤的伤害是累积的，也就是说，每接受一次没有防护的日光照射，就向衰老走近了一步。所以，让我们从现在开始防晒吧！

防晒系数是什么意思，该如何选择（SPF 和 PA）

在所有的化妆品中，似乎只有防晒霜带着特有的标记，叫做防晒系数。购买防晒霜的时候，第一个注意到的就是系数是多少。相信很多人都有这样的疑惑：是不是防晒系数越高越好呢？先让我们一起来看看到底什么是防晒系数。

1、SPF (Sun Protection Factor) ——阳光保护系数。SPF 是最早提出来的防晒系数，是针对 UVB 的防护系数。我们都知道，在没有任何防护的情况下暴露于日光下，皮肤会被晒红，严重的时候会晒伤。引起这种伤害的主要是 UVB。这里有一个最小红斑量 (minimal erythema dosage) 的概念，就是指皮肤被晒出红斑的最小 UVB 的量 (MED1)，皮肤擦伤防晒霜后，皮肤被晒出红斑的最小 UVB 的量就会增加 (MED2)， $SPF = MED2 / MED1$ 。也可以粗略理解为假设皮肤在没有任何防护的情况下，照射阳光 20 分钟后皮肤会有红斑，那涂抹 SPF15 的防晒产品

后，要照射阳光 20*15=300 分钟后，才会有相同程度的红斑出现。

2、PA (Protection Factor of UVA, 又称 PFA) 是针对 UVA 的防护系数。人们逐渐发现阳光中的 UVB 虽然不会像 UVB 那样对皮肤造成晒伤反应，却可以不知不觉地使皮肤老化，出现色斑和皱纹，所以防护 UVA 同样重要。目前还没有具体指数, 只分为+, ++, +++三个等级, PFA 2~4 倍是 PA+ PFA 4~8 倍是 PA++ PFA 8 倍以上是 PA+++ 。

物理防晒霜和化学防晒霜的区别, 如何选择?

防晒霜按照作用原理的不同, 分为物理性防晒剂和化学性防晒剂。

1、物理性防晒剂: 本质上是用不透光物质做成的非常非常细的颗粒, 可以反射或散射紫外线, 使之不能进入肌肤, 可广谱地防护 UVA 和 UVB。主要有二氧化钛、氧化锌、滑石、氧化镁、碳酸钙和白陶土等。

物理性防晒剂的优点是安全性好, 不容易过敏, 比较适合儿童和敏感型皮肤。缺点是比较厚重, 涂在面部容易发白, 比较不自然。

2、化学性防晒剂: 是紫外线的吸收剂, 主要是化学合成的脂类。可以吸收紫外线, 使其能量衰减掉, 无法到达皮肤。化学性防晒的成份有很多, 可以吸收 UVB 或 UVA。常用成分对氨基苯甲酸盐 (PABA) 及其衍生物、肉桂酸酯类、水杨酸酯类、苯酮类、Mexoryl SX、Tinosorb 等。

化学防晒剂的优点是质地轻薄, 透明感好, 但有一定的刺激性。有的防晒霜有杀眼睛的感觉, 就是其中化学防晒剂的刺激作用。另外, 有些人可能会对防晒霜过敏, 主要是对化学防晒剂成分, PABA 是很容易过敏的化学防晒剂, 很多产品选择不再添加这个成分。

因为两种防晒剂各有优缺点, 为了达到更好的防晒效果, 化妆品大多数都

是同时含有两种防晒剂，因配方不同而有不同的剂型，如霜、露、喷雾、蜡棒等。

现在多数防晒霜都是广谱的，即同时防护 UVB 和 UVA，标注有 SPF 和 PA 值。防晒霜要提前 20 分钟使用，为了使其中的防晒成分更好地与角质层结合发挥最好的防晒效果，另外防晒霜一定要及时补擦，如果是户外的大强度运动，最好能够每隔两个小时补一次。

3. 敏感性皮肤与皮肤过敏

您知道敏感性皮肤与皮肤过敏的区别吗

在我们的临床工作中，经常能听到这样的抱怨：“我是敏感性皮肤，很多东西都要过敏。”“我的皮肤总是会过敏，从小就这样。”很多人都将“敏感性皮肤”和“皮肤过敏”相提并论，其实不然。那么，您知道敏感性皮肤与皮肤过敏的区别吗？

敏感性皮肤是指皮肤的感受力较强、抵抗力弱且受到外界各种刺激后会产生明显反应。而皮肤过敏是指皮肤只是接触各种过敏原后，出现红肿热痛等现象。简而言之，敏感是一种状态，而过敏是一种症状。敏感性皮肤容易过敏，而过敏的皮肤不一定敏感。

敏感性皮肤怎么护理

有调查表明，有近 40%的人认为自己是敏感性皮肤。而这种皮肤问题的确给人们带来不小的困扰，敏感让本来娇嫩的皮肤变得更加“弱不禁风”，如果护理不当，则无异于雪上加霜。接下来，我们将为大家介绍敏感性皮肤的护理方法。

1. 注意皮肤的防护

敏感性皮肤的人，首先要做好皮肤的清洁工作，污垢是皮肤反应的源头。皮

肤清洁时不要选用任何洗面奶，用温水洗脸。平时一定要注重润肤保湿和防晒。润肤保湿能够修复受损的皮肤屏障，减低皮肤的敏感性，相反，有不少敏感可因皮肤缺水而加重。防晒最好选择以物理性防晒为主，选择低防晒系数的产品（SPF15，PA+~++）。高防晒系数的产品难免化学性防晒成分也高，容易对皮肤产生刺激，诱发过敏。对有化妆习惯的朋友，只能暂时告别你的“心爱”。外出时在阳光下最好戴遮阳帽和墨镜。

2. 避免刺激，谨慎选用化妆品

对于敏感性皮肤患者，更加容易出现皮肤过敏，因此要远离已知的过敏原，避免接触有可能导致过敏的物质。在春季花粉飞扬的地区，要尽量减少外出，避免引起花粉过敏。同时，对于化妆品的选择上，一定要颇为慎重，尽量选择性质较为柔和、成份较为单一并专为敏感性皮肤设计的产品。用惯的化妆品最好不要随便更换，若要使用新的化妆品，应先做皮肤试验，方法是将要使用的化妆品涂抹在耳后和前臂内侧皮肤比较细嫩的地方，或实际使用部位，3~5天后观察其反应，若出现异常反应，如红肿、发疹、刺痛、瘙痒等，就必须避免使用该化妆品。敏感性皮肤耐受性较差，保养时以简单的洁肤护肤为主，应尽量避免蒸脸、按摩、

去角质等护理，避免皮肤再次受到伤害。彩妆会增加皮肤的负担，敏感皮肤尽量不要化妆或不化浓妆；必须化妆时，要减少上妆时间，卸妆时也必须温和彻底。如果出现皮肤任何不适，应立即停止使用化妆品，必要时要到正规医院就诊。

3. 出现问题正确及时就医，切忌病急乱投医

很多敏感性皮肤的患者就医的心情十分迫切，尤其是当皮肤问题日益严重，皮肤状况每况愈下时。令人担忧的是，在就医这方面，存在很多误区：有些患者未能到正规医院就诊；有些到医院就诊后不能按照医嘱正确用药，敏感状况已发生改善后仍不去复诊，而一味的长期应用急性期的药物；更有甚者，只是根据朋友建议或经验等自行到药店购买药物使用，或使用一些“偏方”、“秘方”。这些情况常导致敏感性皮肤得不到及时正确的治疗，反而在众多不良的刺激下，愈发敏感和脆弱，甚至有些患者还因治疗不当患上了“激素依赖性皮炎”。

4. 生活规律，饮食调理

生活要有规律，保持充足的睡眠、愉快的心情，健康的饮食习惯、排便习惯。运动能增进血液循环，增强皮肤抵抗力，进入最佳状态。在饮食上，多吃一些水果、蔬菜，特别是富含维生素A族食物，如胡萝卜、卷心菜等。避免酒精、调味料、辛辣食物与咖啡、浓茶，这些食物对皮肤都比较刺激。

4. 减缓皮肤衰老的脚步

● 皮肤为什么会衰老

皮肤是一个活的器官，拥有自身的保护再生机制，但是作为机体的一部分，皮肤老化也是机体老化的一部分。一般分为①由遗传及不可抗力因素（如重力、内分泌及免疫功能随机体衰老的改变）引起的固有老化即自然老化或慢性老化，②由环境因素（如紫外线、吸烟、风吹、接触化学物质）引起的外源性老化。在外源性老化中，光老化是最主要的因素。

● 怎样护理皮肤才能减少皱纹的产生

虽然皮肤衰老是一个自然现象而无法避免，但人们只要养成一个良好的护肤习惯，还是在一定程度上能延缓皮肤老化。

- ①清洁：选择适合自己肤质的日常洁肤产品，每天清除留在皮肤表面的代谢产物和致老化作用的自由基。
- ②尽量避免暴晒，可经常涂防晒霜，戴帽子或撑伞。
- ③避免可损害皮肤屏障而造成皮肤干燥缺水的外界因素:如风、过热、过冷等
- ④采取健康和有规律的生活方式，减少烟酒，保持饮食平衡和充足的睡眠休息时间，尽量减少工作过度 and 紧张压力。
- ⑤为保持真皮内弹性纤维和胶原纤维的正常功能，可采用某些刺激弹性蛋白基因表达的药物，如维生素 C、E、维 A 酸以及硒等人体必需微量元素是有益的。
- ⑥对于已形成的明显皱纹或皱纹形成的深沟，可采用一些化学或外科方法治疗。

5. 解读肤色白皙的秘密

肤色美白全攻略

你可以每天都对自己说：我要白！我就是要白！可是真要皮肤变白起来，却是慢功细活，心急不得，大意不得。

- 防晒必须做到滴水不漏。防晒霜每天都要擦，最重要的是一定要记得补擦。皮肤产生黑素的本意是好的——防护紫外线，如果你的防晒霜足够提供这种保护，皮肤就不会产生太多黑素了。
- 清洁和保湿对于美白护理是不可缺少的。一颗干瘪的水果是不论如何也不能有诱人的光泽，皮肤也是一样。足够的水分可以让角质层饱满光滑，反射柔和的光泽，还可以帮助美白保养品充分吸收。
- 身体好脸色才能好。要保证饮食均衡，睡眠充足和适当的锻炼。吃白色的食物会变白，吃黑色的食物会变黑的说法并不科学。真正会让你变黑的食物是光敏性食物，如苋菜、灰菜、泥螺、香菜、芹菜等含有光敏物质的食

物。这些食物会增加皮肤对光的敏感性，最好避免在白天食用。

- 各种美白保养品都需要时间才能看到效果。不要迷信见效快速的美容产品。实验证明，美白产品要见到成效，至少要两个月以上。所以要想让肌肤保持晶莹白皙有光泽，可是一个大工程，需要坚持不懈地保养和呵护。
- 有些美容治疗手段，如果离子导入、果酸换肤，激光和光子嫩肤等，对于某些色斑有不错的治疗效果，但是一定要提前咨询医生，以确认色斑的种类是否适合治疗，最好能在正规的医院进行。

6. 油性问题肌肤的保养

● 什么是油性皮肤？

要想护理好油性皮肤，首先要了解什么是油性皮肤。临床上将皮肤表面脂质分泌量大的皮肤称为油性皮肤。但目前还缺乏统一的标准，根据常用测皮脂分泌的仪器 Sebumeter 提供的参考值，如果前额皮脂分泌率 $\geq 220 \mu\text{g}/\text{cm}^2$ 、颊部皮脂分泌率 $\geq 180 \mu\text{g}/\text{cm}^2$ ，提示皮肤出油量比较多，为油性皮肤。但该标准是基于欧美人的结果，还没有得到国内专家的一致认可。

自己诊断油性皮肤的办法是：清洁皮肤后 30 分钟，在不涂抹任何护肤品的情况下，感觉出油多，皮肤油腻光亮。

通常油性皮肤的人毛孔粗大，皮纹较粗，不容易起皱纹，对外界刺激不敏感。由于皮脂分泌过多，容易出现痤疮、脂溢性皮炎等皮肤疾病，常见于中青年。如果采用无创性皮肤测试对油性皮肤进行测量会发现皮脂分泌率较高，皮肤的 pH 值为 5.6~6.6。

● 油性皮肤怎么护理

油性皮肤的护理主要分为三个部分：清洁（去除已有的油脂）、保湿（减少对皮脂腺的正反馈作用）、控油（减少皮脂分泌和分布）。

第一步：皮肤清洁。主要是通过清洁，去除皮肤表面多余的皮脂。强调“温和去脂”，要注意在去多余油脂的同时不能破坏结构脂质如神经酰胺。过度清洁会破坏皮肤正常的屏障功能，同时刺激皮脂腺分泌更多的皮脂。动物实验发现一些阴/阳离子表面活性剂、溶剂和乳化剂可以导致皮脂腺细胞数量增加，一些对皮肤有刺激性的物质如巴豆油刺激皮脂合成的作用更明显。可以选择添加了滋润成分如甜杏仁油或甘油的香皂。也可以选择起泡沫的洁面乳，因为它有占 20-30%的油相，可以帮助去除一些不溶于水的油脂。偏酸性洁肤产品，由于 PH 值接近正常皮肤可以抑制细菌繁殖。部分洁面乳中含有水杨酸，维生素 B6、BPO 和硫化锌等适合用于痤疮患者。

第二步：保湿。要消除一个误区“油性皮肤≠皮肤不缺水”。其实很多油性皮肤的人也存在皮肤脱屑、干燥的问题，只是出油多的情况下症状被部分掩盖了。此外，正如前面提到的，皮肤表面缺水、屏障功能破坏会刺激皮脂腺分泌。但很多油性皮肤的人对于保湿产品存在一定顾虑，觉得太油腻、甚至会加重自己的痤疮。其实重点在于选择合适的保湿产品。应注意选择标有“不导致粉刺”或“不导致痤疮”字样的产品，避免使用油脂成分（如凡士林、矿物油）过多的霜剂，而选择有保湿效果的化妆水或水包油（W/O）的乳液。如果出油非常多的人可以选择无油配方的保湿剂，里面含硅油，非常清爽。有些保湿产品中还含有控油和帮助角质溶解等活性成分，对于油性皮肤/痤疮皮肤的护理有更大的帮助。

第三步：控油。目前市面上的控油产品，主要有下列三种作用方式：暂时

去除或吸附多余的皮脂、抑制皮脂的扩散、减少皮脂合成。

①暂时去除或吸附多余的皮脂，如清洁皮肤去除皮肤表面多余的皮脂；黏土、高岭土、皂土、淀粉、合成的多聚体颗粒、尼龙粉末等，能很好地吸附皮脂。许多面膜尤其是各种硬膜、粉底、吸油纸等含有这些物质，有暂时吸附掉面部多余皮脂的作用，减少皮肤表面的油光。

②抑制皮脂的扩散，如 polyquarternium(Ceraphyl 60)可以使皮肤变得更亲脂，减小皮肤的表面张力，从而分泌出来的皮脂在皮肤表面的扩散速度明显减慢，而集中在皮肤的皱折部位，虽然没有直接减少皮脂的量，但减轻了面部的油光。含甘油烃醚的 Effidrate 霜，可以通过增加角质层对皮脂的吸收，改变皮脂在皮肤表面的流变学特点起到减少油光的作用。

③减少皮脂腺分泌，外用维生素 B3 和维生素原 B5 可以抑制皮脂腺细胞合成皮脂。南瓜籽提取物——南瓜素 (cucurbita pepo)、异维 A 酸、锌、果酸等都可以减少皮脂腺分泌。

前两种属于“治标”，通过去除或吸附多余的皮脂、抑制皮脂的扩散暂时地解决由于皮脂分泌过多带来的效应，这是目前最常用的方法，缺点是需要反复、不断地使用。最后一种是“治本”的方法，直接作用于皮脂的来源——皮脂腺，只有抑制皮脂腺的功能才能够起到持久、彻底减少出油的作用。但皮脂腺是一种全浆分泌腺，“治本”的方法，只能作用在与基底膜接触的生发层皮脂腺细胞，而对于在腺体中央那些已经完成皮脂合成的成熟皮脂腺细胞，都没有作用。因此这些“治本”的方法往往需要连续使用几周以后，才能表现出效果。为了更好地实现减少面部出油的效果，建议“标本兼治”，在使用抑制皮脂腺功能产品的同时使用一些暂时减少皮脂的外用方法，这种搭配能既迅速又彻底地减少皮

脂，远离油性皮肤的困扰。

7. 红色警戒

● 了解红血丝

红血丝医学上称毛细血管扩张，是皮肤的毛细血管因某种原因持续性扩张而造成的，常表现为面部暗红色或红色斑片、点状、线状或星芒状损害，呈局限性或广泛分布，可为一侧性也可呈对称性，偶有灼热感或刺痛感。

形成的红血丝的原因有很多，可为原发性，亦可为继发性。原发性者原因不明，多与遗传或先天性血管发育障碍有关，有些有家族史，最常见的就是鲜红斑痣；继发性则更为常见，多与一些已知疾病或外界因素的诱发有关。

一) 内因

1、全身性的因素：

主要与内分泌有关系，如蜘蛛痣可能与雌激素水平增高有关，妊娠妇女有蜘蛛痣者占 2/3；而部分绝经期综合征妇女，包括多种原因致卵巢功能减退或丧失者，可伴有面红以及颈胸部潮红；有些维生素或微量元素缺乏，也会导致毛细血管扩张，这种情况常会伴有其它症状。

2、局部皮肤疾病：

①敏感性皮肤：敏感性皮肤常常处于一种亚健康的应激状态，受外界的阳光、药物、化妆品、气温（冷热）等影响常出现脸部发红，久而久之就会出现毛细血管扩张；

②脂溢性皮炎、酒渣鼻：脂溢性皮炎常引起面颊部的毛细血管扩张，而酒渣鼻多见于鼻头或鼻翼两侧；

③激素依赖性皮炎：常因其它面部的皮肤病长期外用糖皮质激素类制剂导致局

部皮肤变薄、萎缩、毛细血管扩张；

④其它：皮肤光老化及其它一些易反复发作的皮肤病如光线性皮肤病、季节性皮炎等可均伴有面部的毛细血管扩张。

二) 外因：

包括物理因素与化学因素。

1、物理因素：

寒冷、风沙、空气干燥、阳光曝晒等刺激使面部毛细血管反复扩张、收缩，超过一定的限度就会引起毛细血管持续扩张，如高原气候引起的“高原红”、北方常见的“红二团”，长期暴露在日光、风、寒冷和热环境下的海员、农民、运动员、电焊工和厨师等也可能出现类似的改变，另外，现代医学的一些激光美容技术的应用造成局部皮肤屏障功能的损害也是诱因之一。

2、化学因素：

化学因素主要与化妆品使用不当、化学换肤及局部长期外用糖皮质激素药物有关，这些因素可能使脸部的皮肤屏障功能降低、角质层受损变薄、感觉神经信号输入增加和免疫反应性增强；这样，即使皮肤受到较小的刺激都会产生较强烈的感觉，同时，感觉神经输入增加增强血管反应性，导致未稍血管时紧时松，呈现反复淤血状态，造成血管迂回扩张，形成红血丝。

● 预防红血丝

① 避免环境常见的诱因如风沙、日光曝晒、长时间烤火、过冷过热的环境等；

② 对于敏感性皮肤的患者，应注意选择作用温和的护肤品，最好是不含香

料、不含防腐剂和皂基的“三无”产品；

☞ 对于有复发性面部皮炎的患者，应尽量避免长时间外用糖皮质激素类制剂；

☞ 进行化学换肤、激光美容等治疗时要慎重，治疗后应按严格医生的要求进行护理；

☞ 大多红血丝患者都有一定程度的血管神经性紊乱，应当积极加强锻炼，提高血管对外界刺激的耐受能力；

☞ 红血丝出现与情志的失调也有关，因此生活中保持愉快的心情，保证充足睡眠，注意劳逸结合。另外，合理饮食，忌食辛辣等刺激性食物，防治便秘，同时补充多种维生素和微量元素，也很有帮助。

● 治疗红血丝

引起红血丝的原因很多，治疗方法因人而异，患者可根据自己的实际情况进行选择。

☞ 日常护理：除了一般的保湿、防晒、保暖等之外，可考虑采用一些有一定治疗功效的医学护肤品如抗红舒敏精华乳等；

☞ 液氮冷冻：适用于患部颜色较浅的患者，但此法常不彻底，且可能留下不均匀的斑点；

☞ 激光：对于颜色较深、扩张明显的红血丝或鲜红斑痣，可采用能量较高的剥脱性激光，如 585nm、595nm 波长的脉冲染料激光，疗效比较肯定，但少数人可能会有暂时性色素沉着；对于症状较轻微者，也可选择能量较低、安全性更高的非剥脱性激光；

☞ 光子及 E 光技术：除了直接作用于扩张的毛细血管，祛除红血丝外，两

者都有嫩肤的功效，能通过光热作用和光化学作用促进表皮增生，使深层的胶原纤维和弹力纤维再生和重新排列，从而有效改善表皮屏障功能，对红血丝的改善常有较长期的疗效。

☞ 光动力学治疗：光动力疗法（简称 PDT）是指在组织内加入外源性光敏剂，增强相应激光的作用来治疗疾病的方法。在治疗包括鲜红斑痣等毛细血管扩张的皮肤病时，光动力疗法比传统的激光治疗有更好的选择性，在保证安全性的基础上常更有效，目前已广泛使用的有 5-氨基酮戊酸光动力疗法（ALA-PDT），另外海姆泊芬光动力疗法在我国也已进入二期临床试验，在不久的将来也可能成为治疗脸部红血丝的理想选择。

8. 男性皮肤护理

男性护肤品该如何选择

前面我们已经谈到了男性朋友使用护肤品的必要性，但是如何选择适合自己的护肤品呢？很多不拘小节的男同胞常常会图省事，直接取用太太或者母亲的女性护肤品，认为女性能用的护肤品，自己使用肯定也是没有问题的，其实，这是目前普遍存在的一个误区。

女性肤质较男性为薄，化妆品里所添加的成分以滑嫩肌肤、锁水保湿、去皱滋养为目的，所散发出来的香氛也是根据女性的特征设计。而中老年女性使用的化妆品，含有丰富的润肤滋养和美白遮瑕成分。这些化妆品用在男士的脸上，会堵塞毛孔引发皮肤问题，更易发生粉刺、痤疮等。男性护肤品的成分应主要针对油性和粉刺等问题性肌肤，不同于以“美白”为目的的女性护肤品，所需的护肤品以清爽、有效清洁、修复、健康润泽为主。

男性注重简约、内涵，因此男性护理程序应力求简单快捷，主要包括三个步骤：清洁、保湿和防晒。每个步骤一分钟，早晚各一次，一天只要几分钟即可完成皮肤保养。

面部清洁为男性护肤的首要步骤，单纯的增加洗脸次数，只会使皮肤水份流失，油脂分泌更旺盛，导致面部油水失衡。因此要针对不同皮肤类型选择相应的洁面产品，皮脂分泌较多的皮肤可选择美容香皂或去油强的泡沫状洁面乳；炎症性痤疮皮肤可以选具有消炎功能的洁面皂与洁面乳；皮脂分泌较少的皮肤则选用温和的洗面奶。男性一般很少使用紧肤水，其实紧肤水对于毛孔粗大的油性肌肤，可以起到清除表皮残余的油脂、收敛毛孔并保持肌肤 PH 值弱酸性的作用，达到柔软肌肤的功效，使洁面、剃须后的感觉更舒适。

在洁肤、爽肤后，每天早晚可选择清爽型乳液或面霜。男性由于其生理特点、生活方式和环境的影响，皮肤虽然油脂较多，却常常处于缺水的状态，保湿不只是干性皮肤的专利，各种类型的皮肤都保湿的需求。尤其冬、春两季，更是面部保湿的关键季节。

防晒是保持皮肤健康，延缓皮肤衰老的重要环节，尤其在春夏，户外活动较多者，应选择广谱的防晒化妆品。

男性更容易出现的皮肤问题

随着时代发展，男性的美容意识不断增强，男性皮肤问题越来越不容忽视，那么男性相对女性而言，有哪些更容易出现的问题呢？

首先是“皮厚”，男性皮肤比女性厚 16% 以上，含有更多的表皮细胞组

织，细胞更新需要削好更多的水份和能量，对于护肤保养品的吸收能力较弱。如果选择的护肤品渗透能力不好的话，就容易被厚厚的角质阻挡在外，无法吸收其中的营养成分。我们在生活中也会发现，男士涂抹护肤品的效果并不太明显。因此需要选择清洁效果好的洁面产品去除表面污垢，护肤品应选择功能强、渗透性强的产品，使其有效成分能更好的被皮肤吸收，达到保湿、润肤的效果。

其次是“油多”，男性皮肤油脂分泌较女性高出一半以上，男性皮肤含更多和更活跃的皮脂腺，自然比女性多油。大多数男性是多油或偏多油性的皮肤，且毛孔粗大。这种皮肤一旦护理不善，很容易出现黑头、粉刺、痤疮等问题。因此男性专用护理品应着重强化控油效果，平衡油脂分泌，强调深层洁肤。

还有“敏感”问题，剃须会带来经常性的损伤和刺激，剃须会强行剥离尚未自然脱落的表皮细胞，使皮肤敏感。对皮肤护理的忽视也是皮肤敏感的原因之一。因此男性护肤品的使用以及剃须用品的选择和使用非常重要。

“老化迅速”是男性皮肤的又一特点，男性皮肤含有更多的胶原纤维，使老化延迟，因此老化发生得较女性为晚，但男性一旦出现皮肤老化，其进程常常较女性迅速，皮肤弹性急剧下降，深皱纹形成，而剃须、吸烟也会加剧老化。因此男性朋友应注意抗衰老的护理，并注意防晒、改变不良的生活习惯。

9. 医学护肤小贴士

清洁篇

- 尽可能选用接近皮肤生理 pH 值的弱酸性洁面产品。
- 不过度揉搓，不过于频繁地清洁，不用过热的水洁面。
- 一般来说泡沫多的洁面产品清洁能力强，适用于油性皮肤，而含有滋润成分多的洁面产品泡沫较少，适用于干性皮肤。
- 有些洁面产品非常温和，可以仅用护肤棉擦去而不必水洗，敏感皮肤也可放心使用此类产品。

保湿篇

- 油性皮肤也应注意保湿，否则干燥可能会反过来加重出油。
- 天然保湿因子是皮肤角质层内一类亲水性小分子化合物，含有此类成分的护肤品有助于改善皮肤保水能力。
- 使用矿泉水喷雾补水的正确方法是：离面部一臂距离喷雾同时转两圈，10 秒后用纸巾按干。
- 保湿与防晒相辅相成，皮肤干燥者日晒引起的细纹、色斑等问题会更突出，而日晒也可破坏皮肤屏障，加重皮肤干燥。
- 皮肤敏感者宜选用成分精简、尽量不含香料和着色剂的保湿产品。

防晒篇

- 在日光中，短波的 UVB 是导致晒伤和皮肤癌的元凶，而长波的 UVA 是使皮肤晒黑、老化的主要紫外线成分。
- UVA 在一年四季的照射量比较稳定，并可穿透云层和玻璃，因此各季节、各种天气乃至能见到日光的室内都应注意防护 UVA。
- 防晒产品的 SPF 指数反映对 UVB 的防护能力，PA/PFA 指数反映对 UVA 的防护能力。理想的防晒产品应同时具备适宜的 SPF 和 PA 指数。
- 防晒护肤品应在出门前 15~20 分钟擦用，并每隔 2 小时左右补擦一次。
- 不同类型的皮肤都应注意防晒，因为日晒可使干性皮肤更干，油性皮肤更油。
- 阳光中的 UVA 可以加重空气污染物对皮肤的损伤，因此日常防晒应与隔离相结合。

美白篇

- 美白与清洁、保湿和防晒息息相关：适度清洁可以去除含有黑色素的角质细胞，干燥的皮肤易产生色斑，紫外线中的 UVA 是使肤色变黑的重要原因。
- 在源头抑制黑色素合成的物质（如 Ceramide-white）可以更有效、更持久地实现美白效果。

- 皮肤中黑色素的合成是一个渐进、缓慢的过程，期望很短时间内能使皮肤变白是不现实甚至不安全的，如需迅速提亮肤色可选用具有遮盖功能的护肤品，而真正使肤色白皙需要持久使用美白护肤品并配合良好的护肤习惯。

抗老化篇

- 阳光中的 UVA 是引起皮肤光老化的罪魁祸首，经 UVA 照射数分钟后，皮肤中胶原纤维的合成就受到抑制，而破坏胶原的物质开始增加，长此以往胶原纤维的损失会以皱纹的形式表现出来。因此抗老化离不开防晒，尤其是防护 UVA。
- 皮肤中的维生素 C 和维生素 E 可以抵御自由基的造成的损害，但口服的维生素只有很少量能进入皮肤，因此使用含有维生素 C、E 的护肤品才能切实补充皮肤中这两种维生素的含量。
- 干燥的皮肤容易产生细纹，增加皮肤含水量对改善细纹也有效果，因此良好的保湿可以为抗老化打下基础。