

这些年在敷面膜上踩过的坑



本版图片来自网络

敷完皮肤变好 是吸收了很多营养？

我们都会有这种感觉，敷完面膜后皮肤变得光彩照人，又白又水嫩，好像面膜里的营养成分都被皮肤吸收了，面膜效果真好。

为什么敷面膜会让皮肤变好呢？我们先了解一下皮肤的结构。我们的皮肤最外层是角质层，正常情况下角质层的含水量在20%左右，角质层外侧有一层皮脂膜，可以延缓水分的蒸发。但当角质层失水或皮脂减少时，水分会加速蒸发，使皮肤干燥、脱皮。

这时候，我们敷一片面膜，强制把角质层浸泡在一个高度湿润的环境中，角质层可以迅速吸水，含水量在短时间内增至80%左右，并且面膜纸可以把皮肤与空气隔绝开，减慢水分蒸发，很好地起到了快速补水的作用。

可是你有没有发现，过了一天甚至几个小时，皮肤又被无情地打回了原形。这是因为，皮肤变水嫩只是角质层的“暂时补水”。当角质层细胞喝饱了水，它的透光度会增加，皮肤看起来会透亮、有光泽。另外，细胞之间的排列会变得紧密，皮肤整体的平整度也会提升，这时光线的折射和反射也就相对集中，皮肤看起来就非常光泽。但水分并没有真正进入皮肤深层，而且角质层的失水速度是很快，所以单靠一张面膜，过不了多长时间，皮肤状态又和之前相差无几了。

面膜的保湿效果 比面霜更好？

很多女生敷完面膜后皮肤变得非常水润，会觉得保湿靠面膜才是王道。殊不知，面膜只是给

皮肤角质层提供了暂时的补水作用，并没有太多锁水保湿的功效。

而面霜或乳液中含有一些封包剂，如凡士林、羊毛脂、鲨烯、矿物油等成分，可以在皮肤表面形成一层薄膜，阻隔水分蒸发，能够起到很好的保湿作用。所以大家在敷完面膜后，可以使用一些保湿霜或乳液，更好地锁住面膜补充的水分。

用面膜的频率越高 真的越好吗？

有人会问，既然面膜补水保持时间不长，那我勤快些，每天敷几次面膜不就能让皮肤一直保持水嫩了吗。这种想法看似有道理，但其实非常不建议，因为补水太多，超出角质层承受能力，会让角质层“过度水合”，反而会损伤角质层，破坏了皮肤的屏障功能，让皮肤更加敏感、容易干燥。所以敷面膜并不是越多越好，建议大家正常皮肤一周敷一至三次面膜就可以了。

“功能”面膜的各种养分 皮肤真能吸收吗？

现在市面上的面膜种类非常多，什么美白的、祛痘的、抗皱的，仿佛所有的皮肤问题都能找到对应的面膜来解决。

但是，我们皮肤最外面的角质层可不是吃素的。皮肤进化出的角质层最初的作用是抵御各种外界有毒有害物质通过皮肤进入体内，起到很好的保护作用。所以，它同样可以阻挡大部分面膜中的有效成分进入皮肤。

也就是说，你的角质层保护作用越强，面膜里的成分进去得越少，这就是“鱼与熊掌不可兼得”。比如很多面膜里添加的胶原

蛋白，就被阻挡在了皮肤外，一些小分子的美白类成分（维生素C、传明酸等），能够吸收的也少得可怜。更有个别不法商家，在面膜里添加了铅汞、荧光剂、糖皮质激素等违规成分，看似可以让皮肤变白变嫩，实则对皮肤产生了很大的伤害，严重还会引起慢性中毒及全身系统性损伤。

所以我们敷面膜时，不要对功效性的成分抱有太大希望，老老实实补水就好了。

“医美”面膜 一定比普通面膜好？

近几年，“械字号面膜”“医美面膜”逐渐进入大家的视线，成为越来越多女生的心头所爱。这类的面膜与普通面膜有什么区别呢？

“械字号面膜”在设计的最初是为医疗美容术后准备的，可以对医美术后受损的皮肤起到迅速补水、降温、缓解不适的作用，它的成分简单安全，含菌量低。因此，对于敏感肌也非常友好，可以避免普通面膜里添加的复杂成分对皮肤造成的过敏、刺激等不良反应。

但国家药品监督管理局曾发布过《化妆品科普：警惕面膜消费陷阱》公告，明确禁止“械字号面膜”的概念，所谓的“械字号面膜”本质上是医用敷料，属于医疗器械范畴，医用敷料主要作用是吸收创面渗出液、支持器官、防粘连，或者为创面愈合提供适宜环境等医疗作用，并没有宣传的那样对皮肤有神奇的功效。如果你不是敏感肌，普通面膜的补水作用完全够用，不需要一味追求所谓的“械字号面膜”。

（作者：林雪霏 首都医科大学宣武医院）

来源：北京青年报

慎用家用颈椎牵引器

常有患者问：脖子不舒服，在网上买了个颈椎牵引器，能经常用吗？

牵引是治疗颈椎病的有效方法。家用颈椎牵引器主要应用于轻度颈椎病、颈椎间盘突出症、颈椎生理曲度改变、颈椎劳损、落枕、颈椎关节错位等。脊髓型颈椎病、有眩晕的颈椎病、不稳定型颈椎病禁做牵引，否则可能引起瘫痪等不良后果。

家庭使用的牵引器大部分是充气式颈椎牵引器，使用前，应先做颈椎CT，看看是否有椎管狭窄，椎管狭窄患者不适合使用颈椎牵引器。

建议先确定颈椎是否适合牵引，到正规医院检查，在医生指导下进行治疗。在家牵引时从较小重量开始，以每次牵引结束有颈部受牵伸的感觉为宜，一般每日牵引1—2次，每次不超过30分钟，10—20天为一个疗程。如果症状缓解不明显或有加重趋势，应停止使用并到医院就诊。

来源：快乐老人报

含片的药效咋区分

很多人嗓子干燥疼痛，会选择含片来让嗓子保持舒爽。含片有很多种，有些是药品，有些是保健品，它们的主要区别在哪？

药品和保健品。有些含片是药品，如清咽滴丸、西瓜霜清咽含片、复方草珊瑚含片等；也有不少是保健品，如念慈庵蜜炼枇杷糖、胖大海润喉糖等。如果患者的嗓子疼较为严重，或者已诊断为急性咽炎时，选用润喉糖就不合适了。

中药与西药。很多含片都会选择以中药为主要成分，有疏散风热、利咽生津的作用，但含有西药成分的含片对慢性咽喉炎、白色念珠菌感染性口炎等疾病具有明确的疗效。

急性咽炎还是慢性咽炎。在选择含片之前，一定要先明确自己是急性咽炎（急性咽疼）还是慢性咽炎（反复发作的咽干咽痛），以便精准地选药。

如果咽痛十分剧烈，或伴有发烧、吞咽困难等情况时，任何成分的含片都不能解决，应该及时就医。

来源：生命时报