

坚持一周不洗脸,皮肤怎么反而变好了……

过度洗脸反而“伤脸”!



本版图片来自网络

你有没有过几天不洗脸的经历?假期宅在家,反正也不见人,干脆不洗脸了,给皮肤“放个假”。最近,网友们对“一周不洗脸什么体验”的话题展开讨论,很多人认为,一周不洗反而皮肤变得更好了。这种说法有科学依据吗?偶尔不洗脸真能让皮肤变更好吗?

皮肤变好?真相是屏障修复了

英国作家 Erica 曾在《每日邮报》上发表一篇名为《你会一个月不洗脸吗?》的文章,讲述了自己亲身实践30天后的变化。

在这30天时间里, Erica 不使用任何面部清洁产品,仅用化妆水做简单的擦拭。她的肤质在30天后达到了最佳状态。

皮肤有自我修复屏障的功能。

如果皮肤处于敏感期,不洗脸时皮脂膜保护了受损的皮肤屏障,在这种特殊情况下,不

洗脸反而可以缓解皮肤问题。

但是对于绝大多数的普通人来说,不洗脸可能会带来一系列的皮肤问题。面部的皮肤每时每刻都在新陈代谢,会分泌出油脂和汗液,这些皮肤的代谢物会给细菌繁殖提供了良好的生长环境。

长期不洗脸,汗液、油脂、附着的灰尘、细菌停留在皮肤表面,可能导致面部感染、爆痘、肌肤暗黄、粗糙、毛孔粗大和黑头等。

不同肤质洗脸有讲究 过度清洁反而会“伤脸”

肤质不同,洗脸的频率、方法也有所差异:

◎油性皮肤

适合早晚各使用清洁力度较好的洗面奶。白天若出油多,可用化妆棉沾温水轻轻擦拭。

一些去死皮的产品,一周使用1次即可,不要超过2次。

◎中干性皮肤、敏感肌

早晨脸上一般只存在少量皮肤代谢物,用清水冲洗就够了,无需用洗面奶。

晚上洗脸时,可选用温和不刺激、非泡沫洗面奶。

肌肤表层的毛孔、汗腺会分泌油脂与汗水,

均匀地混合,形成薄薄的一层膜,这就是所谓的“皮脂膜”。这层重要的保护膜,不仅能减缓皮肤表面水分蒸发,还能使皮肤结构紧密,对抗外界刺激。皮脂膜呈弱酸性,能抑制皮肤细菌过度繁殖。

皮肤屏障受损,皮肤失水速度增加,容易缺水、干燥粗糙;皮脂膜保护作用被削弱,有害微生物等容易入侵或刺激,尤其容易受到紫外线伤害,在使用洁肤、化妆品时感到刺痛。

对于皮肤敏感期的人来说,偶尔不洗脸或不用洁面产品,一方面能减少表面活性剂对皮肤的刺激,另一方面,能保护脸上的皮脂,减少对皮肤屏障的损伤。

这几种情况需要及时洗脸

1. 化妆后一定要及时卸妆、清洁皮肤,清洗掉脸部的残余化妆品;

2. 沙尘、洪涝等天气,从室外回来后,需要立即洗手、洗脸,彻底清洁沾染的污染物;

3. 进食完刺激性食物后,会让皮肤出汗变多,可能将一些细菌通过纸巾擦拭带入毛孔,进而加速毛孔内细菌滋生,导致皮肤问题,需要及时清洁。

一套正确的脸部清洁公式

洗脸洗的是生理性污垢和外源性污垢。生理性污垢是指由人体产生、分泌或排泄的物质,包括老化脱落的细胞、皮脂等;外源性污垢则是指微生物、环境污垢、各类化妆品残留等。

同时,洗脸也是个技术活,水温、手法及洁面产品的选择都很重要。

皮肤科专家推荐一个脸部清洁公式:

32℃水温+PH5.5~7洗面奶+15下按摩+2分钟时长+适合的洗脸工具+3分钟内护肤

1. 选择32℃水温 科学实验证明,人的面部温度是32℃,因此建议洗脸水温也保持在32℃左右,可以有效清洁各种污垢和代谢产物。

如果频繁使用温度较高的热水,虽然能够强力去油,但是会不断损伤皮脂膜,破坏皮肤屏障。如果皮脂膜来不及再生,皮肤失去保护层,对过敏原的抵抗力降低,容易出现面部发红、灼热、干燥脱皮等症状。

2. 根据肤质挑选洁面成分 选择洗面奶时,要根据皮肤状态决定。一款好的洗面奶不仅需要能清洁皮肤,还要做到不过度清洁、破坏皮肤屏障,最好选择PH值5.5~7之间的洗面奶,更加温和。

干性肌肤皮肤容易失去水分,油脂分泌弱,使用清洁力度比较小的洗面奶就可以将面部清洗干净,并且保持皮质膜的完整。

油性皮肤油脂分泌旺盛,可以选择清洁力度较大的洗面奶。

在皮肤敏感的时候,或者实施面部激光治疗、果酸换肤等治疗术后,建议使用清洁能力弱的洗面奶,在清洁的同时不会刺激皮肤,引起不适。

3. 双手向外画圈 正确的洗脸方法是,洗净双手后,挤适量洗面奶在手心,双手充分轻轻揉搓直到洗面奶充分起泡。再将起泡的洗面奶涂于面部,轻轻推抹开。然后用双手向外画圈按摩面部,大概按摩15下左右。

每次洗脸时间至少2分钟,可以真正发挥洗面奶清洁肌肤的功效。

4. 甄别洗脸工具 人们常用的洗脸工具各有利弊。毛巾不要又擦手又擦脸,否则造成交叉感染,而且易滋生细菌和微生物,建议洗完脸后用一次性纸巾擦拭。

双手。洗脸前先用消毒香皂或洗手液将双手彻底洗净,再用纸巾擦干,然后再进行脸部清洁。

5. 及时润肤 洗完脸3分钟内,人体的皮肤最柔软、细腻,毛孔处于张开的状态,利用这个时间护肤,效果最佳。

综合生命时报报道