

# 经常这样洗脸,她比同龄人显老

医生:长期用力搓脸,易导致皮肤老化;起床动作过大、排便过于用力等习惯,也会埋下健康隐患

□记者 崔宏远 通讯员 牛然

## 1 围在一起攀谈 她总被打上老相的标签

大家围在一起攀谈,习惯询问彼此的年纪。这时,张女士总是被打上老相的标签。

无奈的她,还在朋友圈自嘲过自己的面相,发了几张自己退休前的照片,配上文字“老了,岁月不饶人”。很快就收到老姐妹的评论:“心酸……”

张女士老相是从年前开始的。退休后,闲下来的她,养成了两天一洗澡的习惯,每次洗的时候都会好好搓搓泥,连脖子和脸都一样“下狠手”。当时,老伴儿还劝她:“轻点儿吧,都快搓秃噜皮了。”

她觉得洗干净点人精神,依旧乐此不疲。最近,她的脖子上出了不少疹子,又痒又痒,看医生时才明白,老相、皮肤出疹子竟都是搓澡惹的祸。

## 2 皮肤屏障受损 老化在所难免

“搓澡后,出现的灰色泥样的‘脏东西’,其实主要是人体代谢的分泌物。”张斌说,这些皮肤污垢主要包括老化脱落的细胞、皮脂、汗液等,清洗是为了避免毛孔堵塞,保证皮肤和黏膜的正常生理功能。

不过,皮脂与汗液形成的皮脂膜,也是皮肤屏障的重要组成部分,对皮肤起保护作用。张斌说,如果像张女士一样频繁搓澡,时间长了,皮肤屏障受损,会加速皮肤老化,皮肤敏感度降低又会造成出疹子等问题。

根据《中国皮肤清洁指南》的建议,老年人由于身体新陈代谢慢,皮肤多干燥,夏季可以隔日洗一次澡,水温建议控制在37℃至39℃,冲洗即可。为缓解老年皮肤干燥,不论洗浴与否,每天都可涂抹具有保湿功能的乳液。

## 3 如果您也有这些习惯 还是改改吧

- 习惯:起床动作过大
- 危害:易诱发心脑血管疾病

●医解析:张冠磊说,根据人体生物钟,人们在刚睡醒时,血压会比睡眠时高,起床动作过大或体位突然变换,可能导致血压瞬间升高,容易对心脑血管造成伤害,一些有慢性病的老年患者,还会脑血管破裂,一些高血压患者会头晕或晕厥。老年人早晨睡醒后,最好在床上躺两分钟,然后缓缓起身。

- 习惯:大便过于用力
- 危害:易诱发心血管疾病

●医解析:梁军说,排便过于用力,腹压会升高,心脏向全身泵血的阻力增加,血压也会升高,容易诱发心血管疾病。建议老年人定时排便,可采用坐式,并在脚下放个小凳子,将脚垫高10厘米左右,有助于顺利排便。

- 习惯:迷信偏方
- 危害:或将小毛病拖成大问题

●医解析:张丽芳说,所谓偏方多游走于医学的边缘,经不起现代医学的检验,像“吃什么补什么”等。如果使用不当,可能将小毛病拖成大问题。如果老人对某个偏方感兴趣,一定要咨询医生,确保安全有效再使用。

- 习惯:独处
- 危害:易诱发老年抑郁

●医解析:张丽芳说,社交生活对人的身心健康十分重要,特别是老年人,对保持记忆力、延缓衰老、避免老年抑郁、防范老年痴呆等都有益处。老年人应积极培养或发展自己的兴趣爱好,多参加集体活动,每天乐呵呵的,对子女及整个家庭而言也是一种幸福。

健康无小事,沟通零距离。如果您在健康或就医方面有需要咨询的问题,请和我们联系。我们会将您提出的问题,向专家咨询并及时反馈;如果您想对《健康周刊》刊登的内容有进一步了解或建议,可与我们的互动;家有实用的偏方、验方,或是想向更多的人推荐实用的健康资讯,都可以和我们联系。期待您的参与。

### 我们的联系方式

电话:13523794790  
(每天8:30—12:00,  
15:00—18:30)  
邮箱:jkzk1604@163.com

您还可扫描下方二维码关注洛报《健康周刊》微信公众号留言



扫码关注《健康周刊》

### 你问我答

在涧西上班的王女士:我女儿脸上有雀斑,她想利用暑假时间祛除雀斑。祛除雀斑一般有哪些方法?夏天祛斑要注意什么?是否会复发?

洛阳东方医院皮肤科主治医师李薇薇:目前,激光祛斑较为常用。祛斑后的一周脸部皮肤不能沾水,并在随后的恢复期内要特别注意防晒。因为结的痂掉后,露出的皮肤呈粉红色,如果不注意防晒,黑色素会沉积,使皮肤变黑,导致雀斑复发。

值得注意的是,激光祛斑不适用于瘢痕性皮肤者,建议王女士带女儿到正规医院皮肤科就诊,待医生综合考量其皮肤状况后,为其制订合适的治疗方案。

(记者 程芳菲 通讯员 尤云飞)

市民张女士:我儿子今年13岁了,最近一段时间,我发现孩子嘴里总是味道很大,想问问中医,有什么小妙招能快速除口臭?

洛阳市第三人民医院(原铁路医院)中医科副主任邢国红:一般来说,口臭是由肠胃功能紊乱引起的,有的孩子长期晚上吃太多不消化,就容易引发口臭。另外,口腔局部问题也可能导致口臭,比如牙周炎、不注意刷牙等。

建议张女士带孩子到医院就诊,找到引发孩子口臭的原因,对症治疗。如果想快速除口臭,可以将几个丁香放在嘴里嚼一嚼。丁香味道芳香,被称为“古代的口香糖”,它还有化湿的功效,改善胃动力不足。此外,还可以买专业漱口水,餐后及时漱口,也能清除口内异味。(首席记者 曾宇凌 通讯员 王小燕)



绘图 雅琦



## 配助听器 到合协听力

听力康复咨询电话:  
**4006591598**

### 到合协听力 配西嘉·西门子助听器

苏械广审(文)第2019020539号

地址:西工区中州中路300号王城大道与中州路交叉口王城国际中心18楼1805室