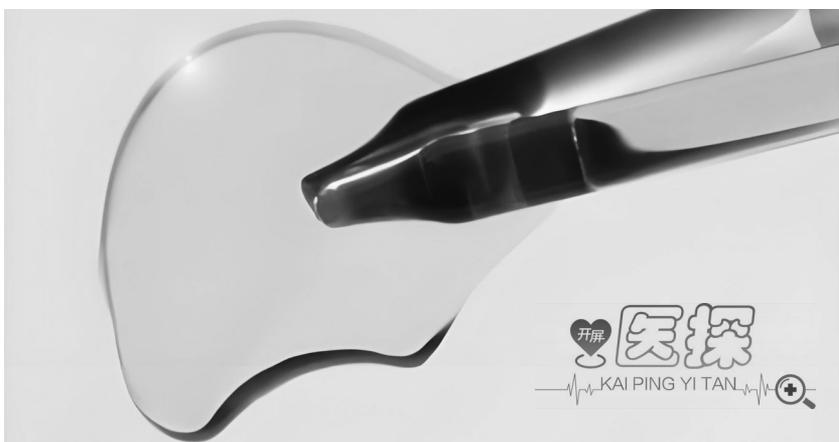


以油养肤 并非人人适合

专家建议“水油同补”

近日,福建福州的林女士感觉皮肤干燥,便跟风“以油养肤”来缓解干燥。林女士停用了保湿水乳,每天早晚洁面后直接厚涂精华油,没想到一周后皮肤状况越来越糟,面部不仅泛红刺痛,还掉皮屑。林女士前往医院皮肤科,确诊为刺激性接触性皮炎早期。接诊医生表示:患者角质层含水量明显偏低,皮肤屏障受损,应立即停用护肤品,用抗炎药物缓解刺痛,修复皮肤屏障。



被众多网友追捧

记者在各大社交媒体看到,“以油养肤”概念成为护肤界的新晋“网红”。打开小红书、抖音等社交平台,搜索“以油养肤”,相关笔记和视频超过百万条。“精华油推荐”“精华油排行榜第一名真实测评”等护肤文案被大量转发,不少美妆博主声称“只需几滴,让你的肌肤重返18岁”“用油一周,毛孔隐形”“干皮救星,一夜回春”。

32岁的李薇告诉记者:“现在看到成分表上一长串化学名称就害怕,还是用天然植物油护肤更安全、更纯净。”

天然不等于安全

就“以油养肤”的诸多问题,记者采访了昆明皮肤病专科医院业务院长郭继坤。

郭继坤指出:“许多人误以为‘天然’就是安全的代名词,这是一个严重误区。”他解释,天然植物油成分复杂,含有多种蛋白质、脂质和植物活性成分,这些都可能成为过敏原。更令人担忧的是,部分消费者将食用级油直接用于面部。橄榄油、椰子油确实可以食用,但护肤级别的处理工艺完全不同,食用油可能含有杂质和微生物,直接上脸可能堵塞毛孔、引发炎症。

“以油养肤”并非人人适合

郭继坤介绍,“以油养肤”不是人人适合,盲目用油确实有风险,比如堵塞毛孔、加重痘痘、引发泛红刺痛。尤其这三类人群要避免:一是油性或痘痘肌肤,本身皮脂分泌旺盛,额外补油只会火上浇油;二是皮肤屏障受损严重处于炎症期的,比如泛红、瘙痒、刺痛时,油脂会加重炎症;三是湿热体质易闷痘的,油脂难吸收易堆积,导致皮

肤暗沉长痘。

郭继坤建议,需要“以油养肤”的人群,在用量上,每次用1至2滴油就够,最多不超过3滴,掌心搓热后按压上脸,别来回搓;肤质匹配很重要,干性皮肤可选荷荷巴油、角鲨烷类产品,中性肌换季干燥时少量用,敏感肌优先选成分单一的神经酰胺、角鲨烷油;成分要避开矿物油、香精,优先选择和人体皮脂结构相似的,温和易吸收的油。

用法记住“水油同补”,洁面后先拍爽肤水让角质层喝饱水,再用护肤油,最后涂乳液或面霜锁住营养。护肤的核心是平衡,不是跟风,如果皮肤出现任何不适,应该立即停用护肤品,并及时到专业皮肤科就诊。

先测试后使用

郭继坤建议,使用任何新的护肤油前,应在耳后或手腕内侧进行24小时过敏测试。初次使用应从低频率开始,如每周1至2次,观察皮肤反应。护肤油最好在洗脸后、皮肤微湿时使用,帮助锁住水分。晚间使用更适合,避免白天使用后与紫外线、污染物接触产生氧化。选择不透明、密封性好的包装;查看成分表,避免使用含有过多香精、色素的产品;注意保质期,开封后尽量在3至6个月内用完。

“以油养肤”本身并非伪概念,郭继坤表示,油脂确实是皮肤屏障的重要组成部分。但任何护肤方式都应建立在科学认知和个人肤质基础上,而非盲目跟风。

在信息爆炸的时代,护肤已成为一门需要特别甄别的学问。面对“以油养肤”这样的热潮,消费者不妨多一分理性,少一分盲从,让护肤真正回归科学本质。

本报记者 李松梅



短视频刷多了 会“脑雾”吗

你是否总被手机弹窗打断思路?正准备说话,突然忘了刚才想要说什么?明明是一个比较熟悉的人,却怎么也想不起对方的名字?

当下的内容更新速度飞快,让人挪不开眼。或许你已经注意到,内容变得越来越短、越来越精炼,也越来越容易让人上瘾。而人的大脑却偶尔像是被蒙上了一层“雾”,不够清醒、敏锐。

面对这些疑问,很多人觉得自己被“脑雾”缠身。2024年,“脑雾”还被牛津大学出版社评为年度词汇。“脑雾”到底是什么?

“刷短视频”改变大脑运作

对此,清华大学北京清华长庚医院神经内科副主任医师王也给出了专业解答。

王也表示,“脑雾”并非医学诊断,而是患者对自身注意力涣散、精神难以集中、伴随疲惫感的生动客观描述,就像大脑中笼罩着一团雾气,清晰的思维通路被堵塞。这种状态的产生,往往是生活中一些潜移默化的因素持续吸引并消耗注意力所致。比如很多人会通过刷短视频放松,短视频能在几十秒内快速抓住人的注意力、唤醒精神,却也会消耗脑细胞活性、糖原储备,同时调动体内激素——甚至观看引发强烈情绪的视频后,也会出现类似消耗。

当大脑长期适应这种快速、高频的刺激后,就会陷入注意力被耗尽的“脑雾”状态。这种状态并非病理性,而是注意力经短视频“训练”后,难以长时间集中在单一事件上。

这种我们常不屑地认为“只是看视频”的习惯,实际上正在改变我们大脑的运作方式。它们会降低我们的专注力、削弱记忆力,甚至干扰决策能力。

这一结论得到了发表在美国《神经影像学》杂志上的一项新研究的支持。研究人员开展了一项研究,探究短视频成瘾对心理和神经的影响。他们结合了行为分析、脑成像技术和决策计算模型等方法,发现短视频成瘾会降低大脑对损失

的敏感度、减缓信息处理速度,久而久之,人们越来越容易感到精神恍惚、难以集中注意力,甚至在做出小决定时都要反复斟酌,难以抉择。

如何驱散“脑雾”

王也表示,解决“脑雾”并非单纯“少玩手机”,更有效的方式是进行集中注意力训练,比如冥想、入定练习、调节呼吸节律等;同时要学会真正放松——刷短视频虽能短暂逃避工作焦虑和高压职场氛围,却无法让人彻底摆脱,还需主动适应职场压力。当然,刷短视频并非坏事,适度观看有助于分散注意力、缓解紧绷神经。

如果你已经处于这样的状态:一直感到精神恍惚、被日常决策压得喘不过气,或者发现自己很难集中注意力超过几分钟,记住,这可能不仅仅是意志力不足的问题。这可能是你的大脑在适应你所消费内容的速度。这或许是一个信号,告诉你需要给大脑一些空间,给它一个没有持续刺激的环境。

有时候,无聊并非坏事。事实上,“无意义的时间”其实是有益的,有时甚至是必要的。

当你感到无聊时,你的大脑终于有机会漫游,去探索那些在日常中不易浮现的思绪。这有助于激发创造力、提升解决问题的能力,并促进更深层次的思考。在安静和留白的空间里,你能最清晰地听到自己内心的声音。

在打开一个应用程序“刷一刷”之前,不妨问问自己:“我现在使用这个应用程序的原因是什么?”反思一下自己是在寻求娱乐、灵感、联系,还是只是在逃避。

同时,开始欣赏那些无意义的时刻。养成有意让自己无聊的习惯。想办法远离屏幕,比如不带手机去散步、凝视窗外,或者只是静静地坐着。

这些时刻可能看起来很空虚,但它们能让你的大脑重置、反思,并找回其自然的节奏。

文图据央视网微信公众号