



秋冬季节如何科学护肤

认识皮肤

我们的皮肤就像一个喜欢闹脾气的孩子，容易出现过敏、缺水起屑、发红发痒等症状。随着秋冬季节的到来，肌肤状况也随之发生了一些改变。当我们的皮肤出现问题的时候，把“锅”甩给季节是解决不了问题的，而是应该重新审视一下自己的护肤行为是否失之偏颇。

比如，你是不是还在用夏天清爽控油的护肤品？是不是还在用洗脸仪“撸”脸？是不是还是一次喷雾、涂点乳液管一天？是不是开着空调盖棉被却懒得去给加湿器装水？是不是敷了面膜没有做后续保湿？是不是打了水光就放任自流没有好好护理？

对皮肤的认识不够，才导致采用了“随意大胆”的皮肤护理模式。其实，皮肤的护理方式直接影响着皮肤的健康状态，秋冬季节皮肤护理更需要小心翼翼，毕竟，健康的皮肤才能使我们的身心更为愉悦。

要想正确护肤，就得先认识皮肤。皮肤是人体最大的器官，可保护机体免受外界物理、化学、微生物的侵袭。皮肤由表皮、真皮及皮下组织构成，表皮可细分4至5层，最表面为角质层，是表皮屏障的重要结构。当皮肤结构被破坏，或者因皮肤疾病导致皮肤屏障受损时，均会影响屏障功能。当角质层含水量低于10%时，皮肤就容易出现干燥甚至脱皮等症状，这在秋冬季节最为高发。真皮层含有丰富的血管及淋巴管，这里水分充足。通常我们说的“皮肤干”，主要指的是表皮层缺水引起的不适感。

为何秋冬季节皮肤更易出现问题？

为什么在秋冬季节，皮肤更容易感到干、痒、红呢？原因在于当秋冬季节来临，环境的温度、湿度均明显下降，皮肤皮脂腺功能下

降，皮脂分泌减少。如果同时存在过度清洁的行为，破坏了皮脂膜的完整，而保湿产品的保湿力度不够，这样多种情况叠加，容易出现皮肤缺水的状况，具体表现为皮肤干燥、紧绷、脱屑、红斑、瘙痒、刺痛，使用某些护肤品不耐受等。也有部分人本身存在一定的皮肤疾病，但没有及时进行规范的诊治，相关症状就会加重。这个时候试图寻求一些不恰当的医美手段，比如水光针，其实更容易使病情加重，再加上季节气候的因素，就让问题显得更为突出。医美手段应该是在皮肤健康状态下的一种锦上添花的美肤手段，而不是治疗手段。

该如何科学护肤？

1. 皮肤的清洁：在干燥的季节，过度洗脸会损伤我们的皮脂膜，导致肌肤更加干燥缺水。大家在选择洁面用品时，应尽量选择补水或保湿的产品以改善皮肤干燥、缺水现象。皮肤敏感或

有不适的，可以使用以氨基酸表面活性剂、两性离子表面活性剂等为主的非皂基类清洁产品，清洁频率可以根据具体情况早晚各一次或晚上一次。暂停使用洗脸仪，避免对表皮屏障产生过多的物理摩擦。如果日常有化妆，清洁时使用卸妆产品后不需要再使用洗面奶进行二次清洁。

2. 皮肤的补水保湿：秋冬季节使用保湿乳效果不明显的话，可以换成更厚重的保湿霜。敏感性肌肤一到换季最先出现的就是紧绷、脱皮等现象，很多人会觉得这是肌肤缺水的信号，于是疯狂敷面膜。实际上敷面膜不能太过于频繁，面膜会反向吸走肌肤水分，过度了效果就适得其反。还是应保持正常频率，隔天一次，每次不超过15分钟。天气干燥的话要随身携带小喷雾，随手喷一喷，用完喷雾，及时涂抹保湿霜。

3. 防晒：天气凉了，紫外线却不凉，它依然很强，所以防晒仍然不能停。防晒

乳每2小时补涂一次是最适当的，想要达到防晒效果，每平方厘米的皮肤至少要擦2毫克的防晒乳，一双手臂一次应涂抹2至2.5克，面部一次应该涂抹1至1.5克。

4. 饮食：适当补充具有一定抗氧化作用的营养物质，如维生素A、维生素E、维生素C等，这样有助于减缓皮肤老化，维持皮肤正常生理功能。

科学饮食，适量补充优质蛋白，满足机体新陈代谢所需，但要注意避免暴饮暴食，避免食用刺激性食物，以免对胃肠道造成影响；需要适当增加水分的摄入量，可以多喝白开水。

5. 治疗：如果在做好日常皮肤护理的情况下，仍有皮肤干燥、红斑、瘙痒、刺痛，甚至存在皮疹的情况，建议到医院皮肤科门诊咨询医生，医生会根据不同的症状制定个性化的治疗方案，确保问题得到妥善处理。

（柳州市柳铁中心医院皮肤科 刘睿娟）

为什么会出现产后抑郁症？

宝妈们可能有过这样的体验：生完宝宝一段时间后，心情变得压抑、沮丧、疲惫，常常觉得不开心，感到委屈，总是想哭，也容易生气。有时遇到一点点小事就会大发脾气，还很容易敏感多疑、胡思乱想，自卑、自责，担心照顾不好宝宝，对未来缺乏信心，食欲不振，严重时可能失去照顾婴儿的能力，甚至有伤害自己或者婴儿的风险。这很可能是产后抑郁症的表现。

产后抑郁症是一种十分普遍的情绪问题，多从月子期间开始出现。据统计，一半以上的女性在生完孩子后的一段时间内会表现出抑郁的情绪，但是症状一般比较轻，而且大都是自限性的，多数在两周之内会得到缓解。

但是有些宝妈的症状不仅

没有随着时间的推移而减轻，反而逐渐严重，有些可能会发展成为产后抑郁症。我国产后抑郁症的平均患病率已经达到14.7%，也就是说，我国每年大约有150万的宝妈承受过产后抑郁症的困扰。

产后抑郁症不仅对宝妈本人造成伤害，也会对其家庭造成不良后果，导致出现家庭矛盾，还可能对孩子的认知能力造成负面影响。

为什么会出现产后抑郁症

导致产后抑郁症出现的原因可能有很多，除了生孩子后血液激素水平的剧烈变化外，家庭关系、婚姻问题、不良生活事件、支持不足、社会经济地位低、人际关系敏感等，都是导致产后抑郁的危险因素。

宝妈产后体内激素急剧波动，导致情绪随之变化，使人变得敏感、脆弱。此外，产妇角色发生变化，心理上需要逐步适应。加之照顾宝宝经验不足，容易紧张担心、自我怀疑，这时候如果听到家人指责、批评，例如“连个孩子都带不好！”“宝宝拉肚子了，你是不是吃了什么不该吃的东西？”“奶水都不够，宝宝都吃不饱！”那就更容易出现抑郁情绪了。

另外，产后家庭格局的变化，家庭成员的观念和生活习惯的差异，事业停滞，社交归零，喂奶导致私密性和尊严感被削弱，睡眠周期被打乱等等，这些也是导致产后抑郁的重要原因。

产后出现情绪问题该怎么办

首先，宝妈们要学会自我调节。宝妈要操心的事很琐碎，妈妈们常常希望用最科学的方法照顾孩子，给孩子“最完美”的爱。但是，要求越高

越会让自己感到疲惫和委屈，甚至引起家庭矛盾。宝宝还小，很多系统还没有发育完善，吐奶、哭闹等都是常见问题，并不是妈妈的错，如果不是原则性问题，不必对自己过分苛责，应该让自己放松一些。也许，别人只要求你当了妈妈应该怎样，却很少理解你成为妈妈所做的牺牲。如果心里有委屈，可以主动向家人或朋友倾诉，表达自己的感受，允许自己用哭泣等方式宣泄情绪。

其次，家人的理解和支持非常重要，尤其是丈夫的支持作用更为突出。家人们不仅仅要关注小宝贝，也要多去了解 and 关注宝妈的情绪感受和需求。家人们要积极主动地学习产后抑郁的相关知识，理解宝妈的情绪反应、行为并不是矫情、无理取闹。不要要求她“为母则刚”，避免扣上“公主病”的标签或者说出“都当妈了还那么不懂事”之类的话，而应该允许宝妈出现“情非得已”的情绪，允许她展现脆

弱、担心、困惑的一面，并予以接纳与安抚。妈妈陪着宝宝慢慢成长，对孩子的变化最为关注，而新手爸爸缺乏这样的“共生”经历，往往进入角色比较慢。新手爸爸应该意识到养育新生命不是宝妈一个人的事情，要积极加入育儿的队伍中，帮助宝妈分担任务，让宝妈在心理上感到有所依靠。

最后需要强调的是，宝妈们要及时寻求专业的帮助。对于短期的抑郁情绪，宝妈们或许能通过自己的努力“扛过去”，但专业医生的帮助能够让宝妈们更为轻松地对抗产后抑郁症，也能避免病情恶化。如果产妇出现悲伤忧郁、容易哭泣、胡思乱想、心烦易怒、明显的兴趣下降、食欲下降、睡眠减少、感到疲乏、觉得自己没有价值、自责、内疚等状况，家人特别是丈夫要及时地鼓励她不要讳疾忌医，并且陪同她到医院的心理科或精神科就诊。

（柳州市柳铁中心医院临床心理科 罗燕兰）