



“黄脸婆”成因 和女性皮肤伤害指数

劣质化妆品:	★★
电器辐射:	★★
吸烟酗酒:	★★★
辛辣饮食:	★★★
过度日晒:	★★★★
厨房油烟:	★★★★
经常熬夜:	★★★★★
情绪差:	★★★★★
精神压力大:	★★★★★

年纪轻轻的,怎么就成了“黄脸婆”?看着镜子中自己灰暗的脸庞,刚刚30岁的晓丽非常沮丧。她还发现,周围不少女友和她“同病相怜”,结婚之后,岁月的痕迹都过早地爬上了脸庞。

都说“婚姻是青春的坟墓”,女人结了婚,皮肤就会经常发暗,有时就像蒙着一层不干净的黄气。究竟是什么原因将一个原本漂亮的女人变成了“黄脸婆”?是匆匆溜走的光阴?是平淡无味的婚姻?是枯燥繁琐的生活?还是单调忙碌的工作?且看看科学是如何解释这一切的……

结婚后 她们为啥成了“黄脸婆”

才30岁的她,为何成了“黄脸婆”

大学毕业后,晓丽如愿以偿地进入了自己实习的这家大公司。年轻的激情,让她在工作上毫无疲倦。渐渐的,她习惯了频繁出差、经常应酬这样快节奏的生活。她觉得,这才像个“白领丽人”。

在繁忙工作的同时,晓丽也收获了爱情。她的男友是她的大学同学,在上学时就已经约定了终身大事。工作后,他们虽然不在一个单位,但多年培养起来的感情,就像陈年老酒的味道,久而弥笃。最终,他们步入了婚姻的殿堂。6年前,他们结婚了。

婚姻初始的甜蜜,使得晓丽珠圆玉润,她的脸上总是洋溢着幸福的微笑,光洁的皮肤凸显着她的青春靓丽。一开始,两个人各忙各的,互不干涉。工作之余,晓丽还可以和同事、朋友一起去泡泡吧、唱唱歌、打打牌,有时玩得兴起,她和一帮朋友半夜里也会去吃夜宵。

这样的好日子并没有一直持续下去,随着宝宝的降生,晓丽的生活轨迹开始发生了变化。4年前,宝宝出生了,晓丽的生活重心,从单位里转到了家中。由于双方老人都在外地,晓丽的产假休完后,为了照顾宝宝,她减少了出差、应酬的次数,菜场也成了她经常光顾的地方,每天买菜、上班、回家做饭。

而老公的工作依然很忙,虽然他们找了一个保姆帮着照顾孩子,但家里家外的太多家务事,还是压到了晓丽一个人的身上。每天忙得焦头烂额的晓丽,开始埋怨起老公来。渐渐的,两个人吵架的次数增多了,常常为了一点琐事,吵闹起来。

最让晓丽心烦的,还是她外貌的变化。一天早晨起床后,晓丽吃惊地发现,镜子里的自己简直是变了模样:眼睛浮肿,眼神无光,皮肤暗黄,细小皱纹爬上了眼角。

“怎么成了‘黄脸婆’了?”晓丽看着镜子中的自己,再看看镜子旁边自己的婚纱照,一股悲伤之情不由自主地涌上心头。更让她不解的

是,自己毕竟刚刚30岁,还算年轻,怎么在这短短几年中,就变成了这个模样?

化妆品毁了她的天生丽质?

难道是自己使用化妆品不当导致的?晓丽想,以前总觉得自己“天生丽质”,对化妆品的挑选并不太在意,会不会是因为使用了劣质的化妆品,才致使自己的皮肤灰暗无光?

“这个说法有一定的道理。”著名中医专家、江苏省中医院的主任医师史锁芳说,在我国古代,女性所用的化妆品落后,一般所用的搽脸粉含铅,有毒性,长期使用会导致脸色变黄,所以年纪越大的女性,使用时间越长,受害也越深,因此,年轻一些的女性就会被人说成是“黄脸婆”。

现代的化妆品,长期使用会不会也能导致人的脸色变黄呢?东南大学附属中大医院皮肤科主任王飞说,正规的化妆品,对人的皮肤有一定的好处;但劣质的化妆品,可能会阻塞毛孔,使皮肤难于顺利呼吸,不能吸进氧气和吸收营养,进而使皮肤产生表皮干燥、萎缩,引起皮脂膜或角质层破坏,而且劣质化妆品本身可以吸附外界的有害物质,长期使用,就会使皮肤排泄不良,多余油脂和黑色素无法排出,从而导致皮肤出现暗黄等症状。

“如果是使用了劣质化妆品,除了会导致皮肤暗黄之外,一般情况下,还会伴有皮肤过敏、潮红、脱皮、瘙痒等症状。”但晓丽只是皮肤暗黄,并没有同时出现皮肤过敏等症状。看来,使用了劣质化妆品,只是晓丽变成“黄脸婆”的可能因素之一。

烟酒让她成了“黄脸婆”?

会不会是自己以前经常吸烟喝酒的缘故?看着老公因为长期吸烟而发黄的手指,晓丽的心里萌生了这个念头。原来,在大学期间和刚刚毕业的那几年,晓丽的烟瘾、酒瘾都不小。经常应酬、聚会,都给晓丽创造了和“烟

酒”打交道的机会。

晓丽的想法并没有错。史锁芳主任说,香烟的“烟污染”,会令皮肤产生大量的自由基,令血液和淋巴的循环不畅,皮肤毒素不能有效排放,就会使肤色发黄,同时也可能导致色素沉淀,“老烟枪”泛黄的手指、斑驳的牙垢,都是吸烟留下的“后遗症”。

酗酒也是如此,推杯换盏之际,体内蓄积了过量的酒精,会让人处于脱水的状态,长期酗酒,皮肤失去弹性,使它加速老化,黯淡无光,很难相信一个长期酗酒的女性,会长出白嫩的肌肤,她不变成“黄脸婆”那才怪呢。

但晓丽已经远离烟酒四五年了。在准备怀宝宝之前,晓丽就果断地戒掉了烟酒。“以前的吸烟喝酒,不可能在经过了四五年之后,才影响到我的皮肤吧?”最后,晓丽把自己的猜测推翻掉了。

晚上十点到凌晨三点皮肤杀手最嚣张

经常熬夜会不会是自己成为“黄脸婆”的罪魁祸首呢?晓丽一直是个“夜猫子”,从上大学开始,她就喜欢夜里看书,经常在凌晨一两点钟才睡觉;工作之后,这样的习惯就一直保留着,她经常买来电视剧的压缩碟,整夜不睡觉地看;有了宝宝之后,虽然夜里不再看书、看碟片了,但给宝宝喂奶、把尿,也让她睡不成一个好觉。

“熬夜是导致皮肤变差的一个主要因素。”史锁芳主任说,晚上十点到凌晨三点的这段时间内,是皮肤新陈代谢最旺盛的时候,如果此时仍处于紧张或者兴奋状态,皮肤的“吐故纳新”就会受到抑制,毒素长期不能有效排放,就会令肤色晦暗发黄。而且,经常熬夜的人,睡眠质量不能够得到保证的同时,也会直接导致肠胃功能的下降,从而使消化吸收的功能降低,产生的直接后果,就是使得皮肤不能够得到充足的营养,导致皮肤暗淡。

“对于女性来说,熬夜是皮肤的最大杀手之一。”史锁芳说,经常熬夜、生活规律极

不正常,就可能成为一个不折不扣的“黄脸婆”。看来,想不做“黄脸婆”,光做美容是不行的,要有充足的睡眠时间和睡眠质量,正常的作息时间是有效的美白、去黄方法。

厨房油烟的熏烤能把人熏黄吗?

“对于晓丽这样的女性来说,长期在油烟抽吸不充分的厨房里受到油烟的熏烤,也是皮肤变得暗淡的一个原因。”史锁芳主任说,烹饪时的油烟,对女性的皮肤会产生伤害。

经常做菜的人都知道,当油加热到一定温度以后会冒烟,炒菜时产生的油烟,其主要成分丙烯醛对眼、鼻、咽喉黏膜有强烈的刺激,而且油烟颗粒会堵塞皮肤毛孔,导致人体皮肤粗糙干燥、出皱纹、色斑,使人更易发胖。当主厨人员大量接触这种物质后,还会导致皮肤老化,使皮肤变黄变黑。

对于晓丽这样经常下厨房、又不注意清洁保养皮肤的主妇,当然会变成“黄脸婆”了。因此,常常下厨房的主妇,在做完菜后洗洗脸、洗洗手,用一些护肤霜,都可在一定程度上减轻油烟导致的损害。

又要上班又要干家务,神仙也会变成“黄脸婆”

“晓丽之所以年纪轻轻就成了‘黄脸婆’,和她的压力大、情绪差有着直接的关系。”史锁芳主任说。一提起自己的压力,晓丽就愤愤不平,“又要上班,又要带孩子干家务,神仙也会变成‘黄脸婆’!”

经过几年的打拼,晓丽在单位里也算个骨干,工作上的要求也越来越高了。这几年来,她既要忙着工作上的事情,又要照顾家里。长时间的紧张和心理紧张在所难免,也会导致她的情绪一直处于低迷的状态,没有了以前经常挂在脸上的微笑。

“这些压力长时间不能得到排解,心理上的紧张压力,会直接影响到她的副肾皮质荷尔蒙,副肾皮质荷尔蒙具有加强全身抵抗力,以对抗心

理压力的作用。如果心理承受的压力长期不能够得到缓解,副肾皮质荷尔蒙的分泌机能就会衰退,肌肤就会相应地失去抵抗力,容易产生雀斑、色素沉着,并让脸色变得暗黄。”史锁芳主任分析晓丽的状态时说,人在心理压力、情绪低落时,肌肤都会变得又黄又黑,没有光泽,所以,保持愉快的心情很重要,要学会调节情绪,别让生活各个方面的“想不开”破坏了心情,影响了生活质量,也影响了肌肤的亮采。

减肥也会减成“黄脸婆”

除此以外,史锁芳主任又补充说,影响女性皮肤的因素还有很多,比如,过度日晒也会让女性变成“黄脸婆”;经常过量食用辛辣刺激性食物,容易导致皮肤变得没有光泽;常常持续看电视、用电脑,电器的辐射容易使皮肤粗糙。

有些因素还可能在不知不觉中影响着女性的皮肤。东南大学附属中大医院接诊过多名过度减肥导致脸色蜡黄的女性,20多岁的小李连续吃了3个月减肥药后,人确实瘦了三四斤,但气色也越来越差,脸色蜡黄。医生分析,她吃的减肥药里很可能含有大剂量成分,通便多,经常拉肚子伤人的脾胃,而这些最直接的结果就是造成脸色蜡黄,导致她成了一个“黄脸婆”。

常吃黄颜色食物皮肤也变黄?

有的人认为,“经常吃黄颜色的食物,皮肤也会变黄”,这个说法让不少爱美的女士不敢吃香蕉、胡萝卜这类的黄颜色水果,它有没有道理呢?

史锁芳说,这个说法还没有足够的医学论证,医学上能够确定的是,短时间摄入大量胡萝卜素,会导致皮肤变黄,这是因为摄入的胡萝卜素过多,肝脏来不及将其转化成维生素A,多余胡萝卜素就会随着血液流到全身各处,使皮肤暂时发黄,但只要停吃富含胡萝卜素多的食物几天,皮肤黄色就会褪去,不可能变成“黄脸婆”

的。富含胡萝卜素的食物主要有胡萝卜、南瓜、橘子汁、空心菜、甘蓝菜、芒果等蔬菜瓜果。

不过,食物对皮肤影响很大,多食蔬菜水果,特别是富含维生素C多的食物对皮肤变白是有好处的,如西红柿、草莓、猕猴桃等。

内分泌变化才是根本原因

“其实,厨房油烟、熬夜这些因素,都是导致女性皮肤暗淡的外因,内分泌系统的失调才是造成‘黄脸婆’的罪魁祸首。”史锁芳主任说,从中医上来讲,女性的皮肤暗黄无光泽,是因为体内阴阳失调,心肝气郁、肺脾两伤,肌肤失于润养。现代女性的生活压力加大、过度劳累等,都可能促使阴阳失衡提前出现,易于导致气血郁滞、肺脾两伤。

中医认为“肺主皮毛”、“脾主肌肉”,“有诸内者,必形之于外”,因此,该类人群由于脏腑功能失调,尤其是心肝气郁、肺脾两伤,一方面导致气血运行不畅、脸部微循环障碍,一方面造成皮肤失于润养,因而,脸色就会黯然无光泽。皮肤角质层的代谢出现障碍后,皮肤里就形成了代谢堆积物,这些代谢堆积物看起来就像一块块的黄皮,也就是皮肤变黄变暗的原因。

南京市第一医院妇产科主任徐友娣说,女性体内的雌激素会使皮肤保持弹性和光泽。女性体内的雌激素水平随着年龄的增长和进入绝经期而逐渐减少,而现在随着生活压力的增大,有些女性的绝经期提前,更年期综合征提前显现。

女性体内的雌激素过少,会有哪些后果呢?过少雌激素容易引发内分泌系统、神经系统和免疫系统出现疾病,月经不调、更年期综合征、心血管疾病、骨质疏松症、心内泌失调引起的各种疾病都可能找上门来。外在的症状则表现为失眠头痛、月经不调、烦躁胸闷、心慌气短、皮肤粗糙暗黄等,让女性不知不觉成了“黄脸婆”。

本版主笔 快报记者 张星