

# 少即是多，你的护肤方式选对了吗？

日常护理3件“小事”需做好：温和洁面、皮肤保湿以及使用防晒霜



护肤三部曲：洁面、保湿、防晒

图片由AI生成

护肤早就成了大家日常生活中的一环，数据显示，预计到2026年，全球护肤产业规模将超过2000亿美元。我们经常在社交媒体上看到所谓的“正确护肤步骤”，水、乳、精华、面霜等层层叠叠，有些步骤甚至多达十几步。

但科学合理的护肤，与大家在社交媒体上看到的有不小的出入。近日，科学记者杰玛·康罗伊在《自然》(Nature)发布评述，讨论了“科学护肤”到底是什么。评述全文只讲了2个重点：

维持皮肤健康的关键在于化繁为简，“少即是多”——温和洁面、皮肤保湿以及使用防晒霜。

健康饮食和戒烟等生活方式，也对预防皮肤衰老和维持整体免疫功能相当重要。

皮肤由表皮、真皮和皮下组织三层组成。表皮的最外层被称为角质层，由充满角蛋白的死细胞(角质细胞)和包围它们的神经酰胺等脂质构成。这一结构有防水功能，能有效锁住水分并阻止病原体、化学物质和紫外线等外界威胁进入人体。

另外，皮肤表面还存在一层由油、脂肪酸和氨基酸组成的酸性膜。这层薄膜维持了微生物的平衡，促进有益微生物生长，抑制致病菌的繁衍。

这些微生物是我们的“盟友”，它们参与皮肤的化学、结构和免疫防御，例如通过产生酶来处理脂质，使皮肤环境不利于有害细菌生存。不难看出，皮肤本身是一个自运行、有屏障防护功能的系统。

但是，许多大众化的、不太科学的护肤习惯，会无意中破坏皮肤的这种天然防御能力。如果操作不当或过于频繁，甚至可能会对皮肤屏障造成持久的、慢性的损害。

据科普中国

## 真正有效的护肤什么样？

其实，大部分人的日常护理只需要3步：

清洁：每天使用温和的清洁剂洗脸2次。

保湿：使用保湿霜。

防晒：白天涂抹广谱防晒霜(SPF≥30)，并物理遮挡防护。

首先，温和清洁是维持皮肤健康、保护皮肤屏障的重要基础步骤之一，可以用非皂类的清洁产品，例如氨基酸洁面产品。

保湿也不复杂，有效的保湿成分不外乎下列的常见几种：

润肤剂：例如油类成分，作用是填充细胞和脂质之间的间隙，软化皮肤并防止水分流失。

保湿剂：例如透明质酸，作用是从空气或皮肤深层吸收水分至表面。

封闭剂：主要是凡士林，它在皮肤表

面形成密封层，阻断水分蒸发。

防晒更是必需的，因为阳光中的紫外线辐射是导致皮肤老化和皮肤癌(比如恶性黑色素瘤)的主要风险因素。

至于其他花样繁多的功效性成分，不主张大家盲目滥用，因为这些成分的安全性和效果尚难以评估。目前，在众多成分中，仅有2个是经过科学研究证实的有效护肤成分：

一个是维生素A酸类成分(比如A醇)，它们能够加速细胞更新和胶原蛋白产生，减少皱纹和色斑，并阻断加重痤疮的炎症通路。

另一个是外用的抗氧化剂(尤其是外用的维生素C)，其作用在于保护皮肤免受自由基这类不稳定的反应性分子的损害。研究表明，在皮肤上使用维生素C还有助于防止空气污染(如臭氧)引发的氧化损伤。

## 优化生活方式同样关键

除了使用护肤品外，生活方式对于护肤这件事而言同样重要，因为护肤品的作用无法抵消不健康生活方式带来的负面影响。

首先，吸烟会阻碍皮肤的正常修复机制，降解胶原蛋白，并减少输送营养的血流量。其实，很多吸烟的人，脸色蜡黄、皮肤粗糙、皱纹增多，都不是偶然。

饮食方面，皮肤是观察营养缺乏的首要部位。摄入富含抗氧化剂、氨基酸

和脂肪的饮食对维持皮肤健康至关重要。

此外，越来越多的证据表明，肠道健康和皮肤也有很大关系，改变肠道微生态可能会影响皮肤的炎症信号。

最后，皮肤健康与全身系统性健康相关。2019年的一项研究发现，使用保湿产品护理老年人的皮肤后，可以降低血液中循环的炎症因子水平，这表明维护皮肤健康可能有助于预防与年龄相关的炎症性疾病。

## 精简护肤并非唯一选择

需要注意的是，精简护肤并不是唯一的护肤方案。精简护肤和过度护肤并不是二选一，它们之间还有很大的选择余地，其中一个概念，可以暂且叫作“进阶护肤”。

前几年，爱尔兰和瑞典的几位学者对比了“2步简单护肤法”和“5步进阶护肤法”的差别，为期4周，结果发现了5步进阶护肤法效果更好一些。

这里解释一下，简单护肤相当于是精简护肤，它模拟的是一种高效、省时的基础护理方案，仅由清洁和日间保湿防护组成。其核心在于通过洁面改善油脂，并使用含SPF30的日霜来兼顾基础保湿和防晒。

进阶护肤则采用了多步骤叠加的逻辑，它介于简单护肤和过度护肤(不当护肤)之间。这个方案的设想有这样几个：

调理与眼霜：在洁面后使用爽肤水，目的是为皮肤初步补水，并使用专门针对眼部薄弱皮肤的眼霜。

精华液：主要功能是递送特定活性

成分，用于缩小毛孔、抗氧化和抗老，类似于维A酸类成分和维生素C。

昼夜分护：日间使用带SPF的日霜防御紫外线和污染，夜间则切换为含有烟酰胺和甘醇酸的晚霜，以支持皮肤屏障和细胞更新。这些功效型成分确实也可能有效，严格说来不算是“智商税”，例如烟酰胺在DNA修复和改善皮肤屏障方面就有相当的作用。

可以看出，护肤并非只有一种选择，只要使用了护肤品后没有出现干、红、痒、脱皮、敏感等异常表现，进阶护肤也未尝不可。后者虽然复杂，但对皮肤的改善效果，看起来会更好一些，这包括浅层补水效果、深层补水效果、鱼尾纹、毛孔和皮肤粗糙度等。

护肤并不只是表面的修饰，而是一项关乎身心健康的长远投资。除了上面强调的生理获益外，合理的护肤还能增强自尊与自信，改善负面情绪。良好的皮肤状态也能提升社交意愿与公共参与度，甚至能改善睡眠质量，提高生活的整体舒适感。

## 4条“终极”护肤建议

精准护肤，拒绝盲目：护肤方案必须基于个人偏好和实际需求，避免过度护肤和不当护肤，以免因跟风而损害皮肤。

加强基础护理：最重要的就是注重保湿、温和清洁和多多防晒。

进阶护肤是可选项目，但要慎重权衡风险和获益，尽量在安全的前提下使用科学有效的功效型产品。

优化个人生活方式，远离不健康、损害皮肤的习惯，例如营养不均衡、抽烟、日晒等。

## 不吃早餐可变瘦？这样做当心越减越胖

有些人认为，不吃早餐能让一天中摄入的能量减少，容易变瘦。实际上，早晨身体需要能量启动代谢，长期不吃早餐可能导致身体的基础代谢率下降，使脂肪更难“燃烧”。同时，不吃早餐可能会造成午餐时暴食，更容易让人肥胖。研究显示，长期不吃早餐者，肥胖风险更高。早餐应包含优质蛋白质和富含纤维的碳水化合物，如1个水煮蛋+50克燕麦片+200克水果+250毫升纯牛奶。

### 理性设定减重目标

建议肥胖患者根据基线体重和并发症的个体化情况，初始目标可以确定为3~6个月减掉当前体重的5%~15%，这个程度的减重已能显著改善血压、血糖和血脂水平。

### 变“节食”为“会吃”

优化饮食结构，警惕隐形能量，注意掌握烹饪技巧，合理安排三餐。比如，将每餐餐盘划分为四等份，其中，2份非淀粉类蔬菜(如绿叶菜、西兰花、番茄)，1份优质蛋白质(如鸡胸肉、鱼、豆腐)，1份碳水类主食(米饭、馒头、土豆、红薯、山药、玉米等)，按照体积估测，每餐主食体积不超过自己的拳头大小。在选择食物时，要学会阅读食品标签。建议采用蒸、煮、炖、凉拌等烹饪方式，减少油炸、红烧，使用香料、香草、柠檬汁等天然调味品替代高盐高糖酱料。规律三餐，避免长时间空腹后暴饮暴食。

### 当心睡眠和压力影响

长期睡眠不规律、焦虑、精神压力大，会导致中心性肥胖。有效的压力管理策略，包括每天做10分钟正念冥想，帮助减少情绪性进食；规律运动不仅能增肌燃脂，还可帮助缓解压力；争取社交支持，与亲友分享感受，替代用食物安抚情绪；合理安排工作与休息，避免过度疲劳。

据健康中国

## 长时间低头办公、刷手机保护脊柱这几点很关键

如今，长时间低头办公、刷手机已成为上班族常态，颈椎劳损、僵硬酸痛等问题愈发普遍，不少人依赖护腰坐垫、“吊脖子”等方式缓解不适，却难以从根源解决问题。其实，保护脊柱的关键在于日常科学干预，可从以下几方面入手。

首先是纠正日常姿势。坐着时需腰部挺直、双脚平放；站立时收腹挺胸；睡觉时选用能保持脊柱生理曲线的床垫和枕头。对上班族而言，可选购高度可调节的办公桌，搭配手机支架、电脑支架以避免低头看屏幕，从外部辅助保持正确坐姿。同直接施加在人体身上的护颈围布、护腰坐垫护具相比，这些用品能从外部纠正不良姿势，更能起到预防脊柱患病的效果。

其次要坚持适度运动。定期开展如游泳、瑜伽、慢跑等有氧运动，增强脊柱周围的肌肉力量。游泳时，水的浮力可以减轻身体对脊柱的压力；瑜伽中猫牛式、下犬式、“小燕飞”等动作，也能有效拉伸脊柱，缓解肌肉紧张。

还要注意合理负重。搬重物时避免直接弯腰，应屈膝下蹲、用腿部力量抬起物体；避免长时间背负单肩背包，以免造成脊柱两侧受力不均。对于爱好“举铁”的健身人士而言，应佩戴护具、循序渐进，避免让脊柱在短时间内承受过大重量。

需特别注意的是，腰酸背痛脖子僵的急性期，应及时就诊，遵照医嘱使用器械或接受治疗。多数患者的最佳治疗方式是卧床休息，并配合适当瑜伽动作。“吊脖子”、使用护具等仅能短期缓解症状，长期依赖易导致肌肉萎缩，反而不利于脊柱功能恢复。

护好脊柱关键在于“多运动、少久坐、定期体检”，让脊柱生理曲线保持原有弧度，从日常习惯入手筑牢脊椎保护防线。

据人民日报