

# “洗脸神器”真的那么神?

专家:过度清洁易毁皮肤“屏障”

□记者 叶子



日常生活中,不少女性朋友平时特别注重保护皮肤,每出现新的护肤产品,总要体验

一把。最近,有一种被称为“洗脸神器”的洁面刷非常流行,受到不少女士的青睐。

## 现象:洗脸“神器”销售火爆

“不用洗脸刷,不知道以前的脸白洗了……”昨日,记者在市区几家化妆品专柜看到,很多不同的洁面刷都摆到了显眼的位置,且品牌繁杂。不仅有电动洁面仪,还有手动洁面刷和洁面海绵,产品的价格也从几元到几百元不等。

“这款声波洁面仪最近销售很火爆。用这个可以深层清洁,去除黑头。”在某化妆品柜台,一位销售人员热情地向记者介绍起一款声波洁面仪来。

除了这种主打“声波”概念的洗脸刷外,“离子”、“亲肤硅胶”、“彩光”等字眼,都很醒目地出现在了洁面产品的宣传上。记者注意到,在淘宝平台一家网店里,一款售价145元的“洗脸神器”,一个月内就售出了200多个。

## 专家:不可过度清洁肌肤

洗脸神器真的这么神奇吗?咸宁市第一

人民医院皮肤科主任杨科解释,从清洁皮肤的原理上看,多数洁面仪类产品都喜欢将“刷毛极细能够深入毛孔清洁肌肤”作为宣传语,其实,毛孔的大小远远没有那么粗大,毛刷也根本无法深入毛孔内进行清洁。

“而选择洁面仪来辅助清洁,最主要的功能是去角质,所以有人觉得使用之后好像皮肤光滑了一些。不过,如果经常使用一定会损伤皮肤保护层,反而会容易造成皮肤过敏反应。”杨科介绍,从根本上说,各类洁面工具是心理作用成分更大,如果从调节生活方面考虑,可以一周使用1-2次。

“另外,不同厂家销售的洁面刷材质也有区别,有的是化学纤维合成的刷毛,有的是源于动物身上的毛发,对动物毛发过敏的人一定要注意选择。”杨科同时强调,天然材质的清洁工具,虽然亲肤性比较好,但通常抗菌性较差,在使用完毕之后一定要经常更换,否则滋生的细菌可能会引起肌肤问题。

患者粗心丢失财物 保洁阿姨拾金不昧

## 市中心医院保洁员程细琴 好样的!

本报讯(记者 夏咸芳 通讯员 汪娇慧 肖晓)“多亏了你院保洁员陈细琴,这些钱我才失而复得,她拾金不昧的行为弘扬了正能量……”12月22日上午,在咸宁市中心医院同济咸宁医院妇科住院部护士站,市民陈女士拉着护士长的手连连称谢。

原来,陈女士康复出院时,急着收拾用

品回家,却不想遗漏了塞在枕头下的现金。院保洁员程细琴在整理床铺时发现装满现金的信封,第一时间交给护士长田会玲并请求查询陈女士的联系方式,将2000元现金原封不动归还失主。

据田会玲护士长介绍,后勤中心程细琴阿姨一直在妇科住院部工作,负责病房及公共区域的卫生保洁工作,她为人腼腆,工作

细致,经常会在整理病房时发现病人出院时不小心遗留下的用品,小到钥匙梳子,大到首饰现金,而发现遗漏的手机更是常事,她都及时交到护士站。

在这里,我们不仅要给这位拾金不昧的程阿姨点个赞,更要提醒患者朋友及家属,康复出院时千万别慌张,一定要整理好所有个人物品,注意不要遗漏!

## 眼药水含防腐剂 长期使用易伤眼

专家建议:开封一月应弃用

□记者 叶子

很多市民眼睛不舒服的时候都会随手拿起眼药水来滴一下。近日,记者随街采访时发现,不少市民对于眼药水的使用期限没有准确的认识。湖北科技学院附属第二医院眼科主任胡金平表示,如果使用开封过后一个月的眼药水,会对眼睛产生伤害。

在温泉城区大楚城附近的一家药房,记者注意到热销的眼药水品牌中,珍视明、润洁、乐敦、闪亮等都含有防腐剂。不过,眼药水上的防腐剂标注比较专业,如含苯氧乙

醇、山梨酸钾等,大多市民并不知道这些就是防腐剂成分。

“按照行业标准,眼药水中可以使用适当种类和含量的防腐剂。”胡金平介绍,不添加防腐剂的眼药水比含防腐剂的眼药水,价格要高出好几倍。另外,添加防腐剂后,眼药水可以维持无菌环境一个月左右,不含防腐剂的眼药水,一天之后就会变质、被污染,被污染的眼药水可能更伤眼睛。

“任何药品都有一定程度的副作用,目

前市面上大部分眼药水都含有防腐剂。如果市民长期使用这些眼药水,确实会对眼睛造成伤害。”胡金平表示,药品主要用于治病,在允许的防腐剂含量内,短期用药并无大碍。因此他强调,市民在用药前一定要遵守医嘱,不要随意用药。

市民最好购买不含防腐剂的多支装眼药水,且开瓶一天后就不再使用,胡金平强调,如果要使用含防腐剂的,则一个月之后必须弃用。

## 雾霾天咽干喉痛 注意补充维生素

□记者 叶子

“嗓子干痒、呛得慌、咳嗽……”12月24日,记者在咸宁市中医院耳鼻喉科门诊了解到,前来就医的患者普遍反映嗓子难受无比。据耳鼻喉科专家宫长军介绍,雾霾发生后,门诊看咽干、喉痛、咳嗽的患者比平时多了三成,还有的患者伴有呼吸困难、喘息等症状。

“粉尘刺激是最主要原因。”宫长军说,耳鼻咽喉是上呼吸道的门户,鼻腔和咽喉黏

膜遇到刺激后,首先会感觉干灼感、烧灼感,使患者咽喉鼻腔出现异物感觉,甚至出现声带嘶哑。

“有的患者会出现鼻子痒、打喷嚏、流泪等症状。这种情况,是因为粉尘刺激到了鼻腔。”宫长军介绍,雾霾成分复杂,除了粉尘外,它们往往以气态或液态的形式,与空气中的烟雾、尘土混合在一起,破坏呼吸道黏膜防御能力,造成上呼吸道感染。

“上呼吸道疾病的治疗,避开刺激物是最重要的。”宫长军建议,之前患有慢性咳嗽、支气管扩张、慢性阻塞性肺疾病、哮喘和肺部基础性病的人群,近日应尽量减少外出,且外出时一定要戴好口罩,回家后要洗手、洗脸、洗头发、冲洗鼻腔、漱口。平时注重补充维生素等能够增强机体抵抗力的营养物质,如患者出现耳鼻喉不适症状,一定要及时就医。

## 冬季手脚冰凉怎么办?

专家:多食温补性食物

□记者 叶子



35岁的市民崔女士,一到冬季,手脚就非常冰冷僵硬,就算不在室外也是如此。崔女士说,手脚不灵活不仅使她工作效率变低,睡眠质量也较之前差了许多,常常在床上躺一个多小时,脚还是冷的难以入睡。

“如果是30多岁的女性出现手脚冰冷现象,一般还会伴随着消化不良、月经不调、睡眠不好等一系列问题,这表示脾肾功能开始减退。”咸宁市中医院何立森医生表示,除了气血不畅,一些疾病也会导致四肢冰凉,如贫血等。同时,现在的低头族、久坐族,因为缺少运动,导致血液循环不畅,也会出现手脚冰凉的情况。

“适度运动能促进血液循环,有效消除寒冷。泡半身浴也可以活血暖身,消除疲劳,放松身心。”何立森称,手脚冰冷常常是气血虚弱的表现,在冬天,市民除了要保暖之外,还要注重进补保暖,补气养血,调养身体。

“手脚冰冷患者应该从饮食上改善状况。”何立森提醒,手脚冰冷的原因大部分是由于身体本身造成的,所以日常的食补不可忽视。他建议,手脚冰冷的女性和老人要保障一日三餐都有充足的热量,如肉类、面食、蛋奶等,以增加机体的产热量,也可以适当使用一些促进血液循环的食物,如芝麻、花生、辣椒等。