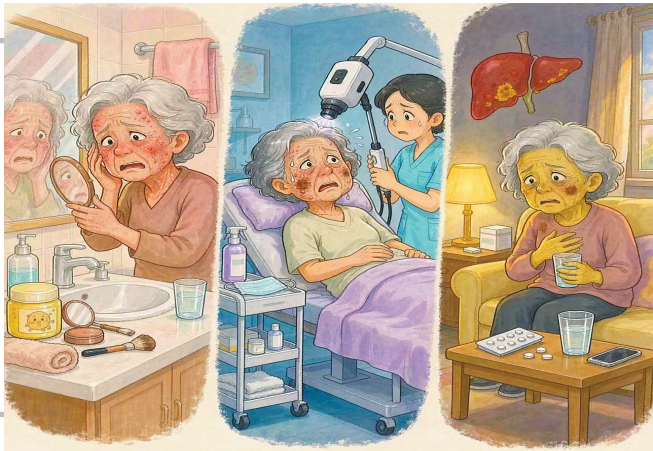


老年淡斑产品坑不少



爱美之心,人皆有之。如今越来越多的老年女性也开始注重皮肤护理,追求白皙透亮的肌肤。然而,市面上各类淡斑产品鱼龙混杂,一些老年朋友因缺乏辨别能力,盲目使用后不仅没能祛斑,反而引发了严重的皮肤问题。

美白淡斑霜用成“激素脸”

63岁张桂兰退休后一直对自己的老年斑耿耿于怀。去年夏天,她在小区门口的美容店花380元买了一瓶“七日焕白淡斑霜”,店主信誓旦旦地保证“七天见效,无效退款”。

张女士回家后每天早晚涂抹,果然,用了三天后脸上的斑点明显变淡,皮肤也变得白皙光滑。她欣喜若狂,又回购了两瓶继续使用。然而一个月后,问题出现了:她的脸颊开始发红、发痒,随后出现密密麻麻的小疙瘩,皮肤变得又薄又敏感,稍微一碰就疼。经皮肤科医生诊断,她患上了典型的“激素依赖性皮炎”,俗称“激素脸”。

生活提示

购买护肤品时警惕“三天美白”“七天祛斑”等宣传语。正规化妆品不得添加糖皮质激素,如使用后出现快速见效后又反弹、红肿、瘙痒等症状,应立即停用并就医。选购时认准“国妆特字”或“国妆备字”批号,避免购买三无产品。

激光祛斑不成反“毁容”

59岁李秀英脸上的黄褐斑困扰了她十多年。今年年初,她在朋友的推荐下去了一家美容院做“皮秒激光祛斑”,店家承诺“一次见效,永不复发”。治疗后,她的脸部出现了大面积的红肿和水泡,店家说是“正常反应”,让她回家冰敷。然而一周后,水泡破了,留下了一片片暗沉的色素沉着,原本只有几块斑的脸,变成了“花猫脸”。经诊断为“激光术后炎症后色素沉着合并瘢痕增生”。医生告诉她,美容院使用的激光设备参数不当,能量过高,导致皮肤严重灼伤。

生活提示

激光祛斑属于医疗美容项目,必须在有资质的医疗机构由执业医师操作。切勿在美容院、工作室等非医疗场所进行。术前应进行皮肤测试,了解自身肤质是否适合。术后严格防晒,避免色素沉着。选择正规医院,保留好病历和收费凭证。

口服美白丸吃出肝损伤

65岁陈美娟退休后热衷于各种美容保健品。去年秋天,她在直播平台上看到一款日本进口的“植物酵素美白丸”,主播宣称“纯天然成分,从内而外美白淡斑”。陈美娟心动之下花了1500元买了三个月的量。

服用第一个月,陈美娟确实感觉皮肤似乎亮了一些。她更加坚信产品的效果,坚持每天服用。然而到了第二个月,她开始出现食欲不振、恶心乏力的症状,起初以为是肠胃感冒,没太在意。第三个月,她的眼睛和皮肤开始发黄,小便颜色像浓茶一样深。到医院,她被诊断为“药物性肝损伤”。

生活提示

口服美白产品需经肝脏代谢,长期服用可能造成肝损伤。购买前应查看产品是否有“蓝帽子”保健食品标志,切勿轻信直播间夸大宣传。服用期间如出现乏力、恶心、皮肤发黄等症状,应立即停药并就医。建议通过均衡饮食和防晒来改善肤色,安全第一。

长斑不用愁 生活调理有妙招

脸上长斑是很多老年朋友的心头之痛。除了选择合适的淡斑产品,日常生活中养成良好的习惯,同样能起到事半功倍的效果。记者采访了多位营养科和皮肤科专家,从饮食、防晒、作息等方面为您梳理了一份科学实用的生活淡斑指南。

“吃”得健康 很多老年朋友不知道,餐桌上的食物就是最好的“淡斑药”。富含维生素C的食物是抑制黑色素生成的头号帮手,比如猕猴桃、橙子、草莓、西红柿、青椒等,每天保证摄入足量的新鲜蔬果,可以帮助皮肤抵抗氧化、淡化色斑。维生素E同样重要,它能保护细胞膜免受自由基伤害,坚果、植物油、绿叶蔬菜中含量丰富。还有一种容易被忽视的营养素——谷胱甘肽,它被称为“美白黄金”,广泛存在于芦笋、牛油果、西蓝花中,有助于阻断黑色素的合成过程。

需要提醒的是,有些食物反而会加重色斑。感光类食物如芹菜、香菜、柠檬、无花果等,含有呋喃香豆素,会增加皮肤对紫外线的敏感性。食用这些食物后,如果马上晒太阳,更容易诱发或加重色斑。建议晚餐食用这类蔬菜,或者在吃完后做好严格的防晒措施。

防晒 这是最便宜、最有效的淡斑方法,却被很多老年朋友忽视。不少人觉得“我都这么大了,晒一晒没关系”,殊不知紫外线是色斑形成的最大元凶。即使是阴天或冬季,紫外线依然存在,同样会刺激黑色素细胞活跃。建议老年朋友出门养成“硬防晒”的习惯:戴宽檐帽、打遮阳伞、戴太阳镜,这些物理遮挡比涂防晒霜更方便、更安全。如果需要长时间在户外活动,可以选择温和的物理防晒霜。

作息规律 长期熬夜、睡眠不足会导致内分泌失调,进而刺激黑色素分泌。很多老年朋友晚上睡不着、早上起得早,可以试试睡前泡脚、喝杯温牛奶、听段舒缓的音乐,帮助改善睡眠质量。充足的睡眠能让皮肤细胞得到修复,新陈代谢正常运转,色斑自然不容易找上门。

本报记者 刘雪娇

菜刀变钝 牙膏帮忙

菜刀变钝怎么办?给大家分享一个好用的方法。

首先把家里使用的牙膏取出,然后挤一点牙膏,用牙膏在刀口部位的地方,均匀地涂抹上一道,刀的两面均要将其涂抹上牙膏,将其静止两分钟。准备一个陶瓷碗,将陶瓷碗倒扣以后,把涂抹上牙膏的菜刀,以倾斜20度的方式,来回地对菜刀进行摩擦。菜刀的两边每隔半分钟,需要对其进行换面膜摩擦,全程大概五六分钟,就能把菜刀的刀口磨得特别锋利。摩擦好以后的菜刀,准备一块干净的抹布,将菜刀上多余的牙膏擦拭干净后,再用清水将其清洗干净。

杨光

清洗凉席 有妙招

酷暑难耐,很多家庭喜欢铺凉席,但是凉席如何清洗,你知道吗?如果没有将凉席清洗干净,就很容易发霉。

小苏打 用电热水壶烧开一杯温水,在温水里面倒入一些小苏打。将放置长时间的凉席均匀地摊开,用一些干抹布蘸一些小苏打,在凉席上不断地擦拭,这样可以将凉席上面的灰尘以及细菌清理干净,随后将凉席放在有阳光的地方晒起来就可以了。

花露水 将花露水搅拌均匀倒在温水里面,弄一条干净的毛巾擦拭凉席,然后将凉席擦拭干,凉席上面还有一些花露水的淡淡香味。

张晴

亮肤避坑指南请收好

随着年龄增长,不少老年朋友脸上开始出现色斑、老年斑,这本是自然的生理现象。但爱美之心不分年龄,越来越多银发族开始尝试各种淡斑产品。然而,市场上产品五花八门,稍有不慎就可能踩坑。记者采访了多位皮肤科专家,为您整理了一份实用的淡斑产品选购指南。

首先要明确一个基本常识:没有任何一款护肤品能“彻底祛斑”或“永久美白”。正规的淡斑产品通常需要持续使用三个月以上才能看到轻微改

善,那些让你短期内惊艳的产品,很可能添加了糖皮质激素或重金属成分,长期使用会导致激素依赖性皮炎、皮肤萎缩甚至全身中毒。

那么,如何挑选一款相对安全的淡斑产品呢?第一步是看包装上的批准文号。如果产品包装上没有这正规编号,或者标注的是“消字号”“食字号”,那都不是正规化妆品,不建议购买。第二步是看成分表。目前国家允许使用的淡斑成分主要包括维生素C及其衍生物、烟酰胺、

熊果苷、曲酸、传明酸等,这些成分相对安全但起效较慢。需要警惕的是,成分表中如果出现“地塞米松”“氢化可的松”等激素类药物名称,或者根本没有成分表,那就要立刻放弃。

使用淡斑产品时,还有一些重要的注意事项。一是务必先做皮肤过敏测试。二是严格做好防晒。三是不要多种淡斑产品叠加使用。不同成分之间可能发生化学反应,反而刺激皮肤,增加敏感风险。