

健康关注

科学防治呼吸道疾病

□ 王小军

俗话说“一场秋雨一场寒”，早晚的凉风、干燥的空气、活跃的病毒，都在考验着我们的呼吸道。掌握一些切实可行的养护方法，可以帮助我们远离病痛，安稳度过秋天。

科学穿衣

这个问题的核心在于“冷不防”。早晚凉，中午热，这种温差会让呼吸道黏膜血管反复收缩扩张，导致抵抗力下降，病毒便有机可乘。

我们可以采用“洋葱穿衣法”——像剥洋葱一样穿多层薄衣，内层吸汗，中层保暖，外层防风。根据温度及时增减，保持身体干爽舒适。脖子和胸口这两个部位特别怕凉，对于体弱者、儿童和老人，出门时最好戴条薄围巾，做好保暖。

滋润呼吸道

干燥的空气会带走呼吸道黏膜中的水分。黏膜一旦干燥，防御能力就会下降，极易引起喉咙干痒、咳嗽。

我们可以保持空气湿润，在卧室中使用加湿器，或放置清水，保持50%—60%的空气湿度。同时，也要记得定期清洁加湿器，防止细菌滋生。



家庭保健

洗脸 避免误区

洁面几乎是每个人每天都在做的事，但并非每个人都正在正确地洁面，不少方式可能会持续损害皮肤健康。我们来看看最常见的有关洁面的误区，以及洁面的正确方式。

洁面的三个误区

误区1：面部皮肤需要“深层清洁”

深层洁面是一个被大家所熟知的概念，但恰好相反，面部并不需要“深层清洁”。

皮肤表层由于有皮肤屏障的存在，

不管何种清洁成分，最终都只是在“洗刷”皮肤的外表，带走污垢、油脂，只不过由于清洁能力的不同，产生的清洁效果不尽相同，产品使用的肤感也就不同。

通常的“深层清洁”洁面产品，由于清

洁能力强，使用后皮肤通常十分干爽

甚至有紧绷感，造成一种清洁十分彻底的肤感，给用户以“深层清洁”的感受。

由于这类产品长期使用可能会导

致皮肤水分丢失增加、皮肤屏障功能破

坏，甚至影响角质层的厚度等问题，所以

普通干皮、干敏皮、油敏皮甚至中性

皮肤一般都不建议使用，但是对于出油

迅猛且皮肤并不敏感的人来说，作为中

短期的日常护肤产品使用，可以带来更

加干爽的感受，让皮肤更加舒适。

误区2：氨基酸洁面乳一定加了氨

基酸

随着国家《化妆品标签管理办法》

的实施，确实添加了氨基酸成分的洁面乳才能称作氨基酸洁面乳。但是在护肤品行业中，大家普遍指的氨基酸洁面乳是指添加了氨基酸类表面活性剂的洁面乳，所以这类产品更准确的名称应该是氨基酸类表面活性剂洁面乳。

对于大多数普通干皮、干敏皮、油

敏皮甚至中性皮肤来说，更加推荐使

用氨基酸类表面活性剂洁面乳，因为

此类表面活性剂整体清洁力相对温

和、对皮肤屏障功能影响小，更加适合

长期使用。

误区3：洁面产品泡泡越多越好

首先，洁面产品的清洁力并不取决于泡

泡的多少，这一观念的形成和固化可

能主要是由于多年的广告带给人们

的印象。洁面产品的实际清洁力取决于配方中皂基或其他主要负责清洁的

表面活性剂的添加。

其次，负责起泡的仍然属于表面活

性剂类物质，确实可以在主要的清洁成

分以外，附带增加一定的清洁力，对于

普通干皮、干敏皮、油敏皮甚至中性

皮肤一般都不建议使用，但是对于出油

迅猛且皮肤并不敏感的人来说，作为中

短期的日常护肤产品使用，可以带来更

加干爽的感受，让皮肤更加舒适。

误区4：氨基酸洁面乳一定加了氨

基酸

随着国家《化妆品标签管理办法》

的实施，确实添加了氨基酸成分的洁

面乳才能称作氨基酸洁面乳。但是在

护肤品行业中，大家普遍指的氨基

酸洁面乳是指添加了氨基酸类表面活

性剂的洁面乳，所以这类产品更准确的

名称应该是氨基酸类表面活性剂洁面乳。

对于大多数普通干皮、干敏皮、油

敏皮甚至中性皮肤来说，更加推荐使

用氨基酸类表面活性剂洁面乳，因为

此类表面活性剂整体清洁力相对温

和、对皮肤屏障功能影响小，更加适合

长期使用。

误区5：洁面产品泡泡越多越好

首先，洁面产品的清洁力并不取决于泡

泡的多少，这一观念的形成和固化可

能主要是由于多年的广告带给人们

的印象。洁面产品的实际清洁力取决于配方中皂基或其他主要负责清洁的

表面活性剂的添加。

其次，负责起泡的仍然属于表面活

性剂类物质，确实可以在主要的清洁成

分以外，附带增加一定的清洁力，对于

普通干皮、干敏皮、油敏皮甚至中性

皮肤一般都不建议使用，但是对于出油

迅猛且皮肤并不敏感的人来说，作为中

短期的日常护肤产品使用，可以带来更

加干爽的感受，让皮肤更加舒适。

误区6：氨基酸洁面乳一定加了氨

基酸

随着国家《化妆品标签管理办法》

的实施，确实添加了氨基酸成分的洁

面乳才能称作氨基酸洁面乳。但是在

护肤品行业中，大家普遍指的氨基

酸洁面乳是指添加了氨基酸类表面活

性剂的洁面乳，所以这类产品更准确的

名称应该是氨基酸类表面活性剂洁面乳。

对于大多数普通干皮、干敏皮、油

敏皮甚至中性皮肤来说，更加推荐使

用氨基酸类表面活性剂洁面乳，因为

此类表面活性剂整体清洁力相对温

和、对皮肤屏障功能影响小，更加适合

长期使用。

误区7：洁面产品泡泡越多越好

首先，洁面产品的清洁力并不取决于泡

泡的多少，这一观念的形成和固化可

能主要是由于多年的广告带给人们

的印象。洁面产品的实际清洁力取决于配方中皂基或其他主要负责清洁的

表面活性剂的添加。

其次，负责起泡的仍然属于表面活

性剂类物质，确实可以在主要的清洁成

分以外，附带增加一定的清洁力，对于

普通干皮、干敏皮、油敏皮甚至中性

皮肤一般都不建议使用，但是对于出油

迅猛且皮肤并不敏感的人来说，作为中

短期的日常护肤产品使用，可以带来更

加干爽的感受，让皮肤更加舒适。

误区8：氨基酸洁面乳一定加了氨

基酸

随着国家《化妆品标签管理办法》

的实施，确实添加了氨基酸成分的洁

面乳才能称作氨基酸洁面乳。但是在

护肤品行业中，大家普遍指的氨基

酸洁面乳是指添加了氨基酸类表面活

性剂的洁面乳，所以这类产品更准确的

名称应该是氨基酸类表面活性剂洁面乳。

对于大多数普通干皮、干敏皮、油

敏皮甚至中性皮肤来说，更加推荐使

用氨基酸类表面活性剂洁面乳，因为

此类表面活性剂整体清洁力相对温

和、对皮肤屏障功能影响小，更加适合

长期使用。

误区9：洁面产品泡泡越多越好

首先，洁面产品的清洁力并不取决于泡

泡的多少，这一观念的形成和固化可

能主要是由于多年的广告带给人们

的印象。洁面产品的实际清洁力取决于配方中皂基或其他主要负责清洁的

表面活性剂的添加。

其次，负责起泡的仍然属于表面活

性剂类物质，确实可以在主要的清洁成

分以外，附带增加一定的清洁力，对于

普通干皮、干敏皮、油敏皮甚至中性

皮肤一般都不建议使用，但是对于出油

迅猛且皮肤并不敏感的人来说，作为中

短期的日常护肤产品使用，可以带来更

加干爽的感受，让皮肤更加舒适。

误区10：洁面产品泡泡越多越好

首先，洁面产品的清洁力并不取决于泡

泡的多少，这一观念的形成和固化可

能主要是由于多年的广告带给人们

的印象。洁面产品的实际清洁力取决于配方中皂基或其他主要负责清洁的

表面活性剂的添加。

其次，负责起泡的仍然属于表面活

性剂类物质，确实可以在主要的清洁成

分以外，附带增加一定的清洁力，对于

普通干皮、干敏皮、油敏皮甚至中性

皮肤一般都不建议使用，但是对于出油

迅猛且皮肤并不敏感的人来说，作为中

短期的日常护肤产品使用，可以带来更

加干爽的感受，让皮肤更加舒适。

误区11：洁面产品泡泡越多越好

首先，洁面产品的清洁力并不取决于泡

泡的多少，这一观念的形成和固化可

能主要是由于多年的广告带给人们

的印象。洁面产品的实际清洁力取决于配方中皂基或其他主要负责清洁的

表面活性剂的添加。

其次，负责起泡的仍然属于表面活

性剂类物质，确实可以在主要的清洁成

分以外，附带增加一定的清洁力，对于

普通干皮、干敏皮、油敏皮甚至中性