

春天多风、气候干燥，皮肤容易出现脱皮、爆痘、干纹等各种小状况。这时候，你是不是想起了囤积已久的面膜？

面膜的功效显而易见，敷面膜的小仙女们也越来越多。商家看准商机，推出了各种功效的面膜，补水、美白、抗皱、提拉……一时间，面膜在大家心中的地位一飞冲天，好像没有什么皮肤问题是面膜解决不了的。可面膜真的有宣传中的那么神奇吗？

其实，面膜的很多功效是被夸大的，今天，专家给大家盘点了几个面膜容易入的“坑”，希望大家能少交智商税，愿每个小仙女都能拥有水嫩透白的肌肤。

帮你细数 这些年在敷面膜上踩过的坑



敷完皮肤变好 是吸收了很多营养？

我们都会有一种感觉，敷完面膜后皮肤变得光彩照人，又白又水嫩，好像面膜里的营养成分都被皮肤吸收了，面膜效果真好。

为什么敷面膜会让皮肤变好呢？我们先了解一下皮肤的结构。我们的皮肤最外层是角质层，正常情况下角质层的含水量在20%左右，角质层外侧有一层皮脂膜，可以延缓水分的蒸发。但当角质层失水或皮脂减少时，水分会加速蒸发，使皮肤干燥、脱皮。

这时候，我们敷一片面膜，强制把角质层浸泡在一个高度湿润的环境中，角质层可以迅速吸水，含水量在短时间内增至80%左右，并且面膜纸可以把皮肤与空气隔绝开，减慢水分蒸发，很好地起到了快速补水的作用。

可是你有没有发现，过了一天甚至几个小时，皮肤又被无情地打回了原形。这是因为，皮肤变水嫩只是角质层的“暂时补水”。当角质层细胞喝饱了水，它的透光度会增加，皮肤看起来会透亮、有光泽。另外，细胞之间的排列会变得紧密，皮肤整体的平整度也会提升，这时光线的折射和反射也就相对集中，皮肤看起来就非常光泽。但水分并没有真正进入皮肤深层，而且角质层的失水速度是很快的，所以单靠一张面膜，过不了多长时间，皮肤状态又和之前相差无几了。

面膜的保湿效果 比面霜更好？

很多女生敷完面膜后皮肤变得非常水润，会觉得保湿靠面膜才是王道。殊不知，面膜只是给皮肤角质层提供了暂时的补水作用，并没有太多锁水保湿的功效。

而面霜或乳液中含有一些封包剂，如凡士林、羊毛脂、鲨烯、矿物油等成分，可以在皮肤表面形成一层薄膜，阻隔水分蒸发，能够起到很好的保湿作用。所以大家在敷完面膜后，可以使用一些保湿霜或乳液，更好地锁住面膜补充的水分。

用面膜的频率越高 真的越好吗？

有人会问，既然面膜补水保持时间不长，那我勤快些，每天多敷几次面膜不就能让皮肤一直保持水嫩了吗。这种想法看似有道理，但其实非常不建议，因为补水太多，超出角质层承受能力，会让角质层“过度水合”，反而会损伤角质层，破

坏了皮肤的屏障功能，让皮肤更加敏感、容易干燥。所以敷面膜并不是越多越好，建议大家正常皮肤一周敷一至三次面膜就可以了。

“功能”面膜的各种养分 皮肤真能吸收吗？

现在市面上的面膜种类非常多，什么美白的、祛痘的、抗皱的，仿佛所有的皮肤问题都能找到对应的面膜来解决。

但是，我们皮肤最外面的角质层可不是吃素的。皮肤进化出的角质层最初的作用是抵御各种外界有毒有害物质通过皮肤进入体内，起到很好的保护作用。所以，它同样可以阻挡大部分面膜中的有效成分进入皮肤。

也就是说，你的角质层保护作用越强，面膜里的成分进去得越少，这就是“鱼与熊掌不可兼得”。比如很多面膜里添加的胶原蛋白，就被阻挡在了皮肤外，一些小分子的美白类成分（维生素C、传

明酸等），能够吸收的也少得可怜。更有个别不法商家，在面膜里添加了铅汞、荧光剂、糖皮质激素等违规成分，看似可以让皮肤变白变嫩，实则对皮肤产生了很大的伤害，严重还会引起慢性中毒及全身系统性损伤。

所以我们敷面膜时，不要对功效性的成分抱有太大希望，老老实实补水就好了。

“医美”面膜 一定比普通面膜好？

近几年，“械字号面膜”“医美面膜”逐渐进入大家的视线，成为越来越多女生的心头所爱。这类的面膜与普通面膜有什么区别呢？

“械字号面膜”在设计的最初是为医疗美容术后准备的，可以对医美术后受损的皮肤起到迅速补水、降温、缓解不适的作用，它的成分简单安全，含菌量低。因此，对于敏感肌也非常友好，可以避免普通面膜里添加的复杂成分对皮肤造成的过敏、刺激等不良反应。

但国家药品监督管理局曾发布过《化妆品科普：警惕面膜消费陷阱》公告，明确禁止“械字号面膜”的概念，所谓的“械字号面膜”本质上是医用敷料，属于医疗器械范畴，医用敷料主要作用是吸收创面渗出液、支持器官、防粘连，或者为创面愈合提供适宜环境等医疗作用，并没有宣传的那样对皮肤有神奇的功效。如果你不是敏感肌，普通面膜的补水作用完全够用，不需要一味追求所谓的“械字号面膜”。

文/林雪霏(首都医科大学宣武医院)

磕掉大门牙 别扔 这样处理 还能“种”回去

学会现场自救 是最佳处理方案

特别是活泼好动的孩子，在玩耍的过程中难免会遇到一些磕磕碰碰。一旦伤及牙齿，有可能影响孩子的咀嚼功能。因此，家长们一定要知道采取哪些相应措施进行处理，来挽救孩子的牙齿。

首先，让我们先了解一下最容易受伤的牙齿有哪些？儿童的活动性强，经常导致跌倒和碰撞，切牙处于面部突出部位而容易受伤。尖牙因位置靠后，且有面颊保护，通常损伤较小。所以，儿童最容易受伤的是乳切牙和恒切牙。

那么，牙齿受伤断裂了，该怎么办呢？今天给大家介绍一些很实用的方法来拯救儿童大门牙。

当发现牙齿脱落后，不要慌张，要赶紧找到脱落的牙齿。捡起脱落的牙齿时，要捏住牙冠部分！因为牙根表面有牙周膜细胞，是脱落牙齿愈合的关键组织，所以绝对不能触碰和损伤。大家一定要记住，最佳处置方法是自救，即把脱落的牙齿冲洗10秒钟左右，放回牙槽窝内。冲洗时同样保持捏住牙冠，然后用洁净的自来水冲洗10秒钟左右。将牙齿放回牙列原来的位置，合上嘴迅速去医院。

外伤磕碰，磕掉大门牙的事儿并不稀奇。惋惜之余，大多数人的处理方法要么是把手扔了，要么是收藏起来做纪念。但其实刚脱落的牙齿只要处理得当，还是有机会“种”回去的。

存储方法是关键 把牙放在这些溶液里

如果不敢或者不知道如何将牙齿放回原来的位置时，就诊前就要选择正确的保存介质。如果有条件，最好把牙齿保存在生理盐水里，如果找不到生理盐水，也可以选择将牙齿保存在凉的纯牛奶、脱脂牛奶里。如没有纯牛奶也没有生理盐水，则可以放在儿童的舌下，舌下有两个大的唾液腺，舌下腺和下颌下腺会分泌大量口水，然后对牙面进行清洁，并且舌下的温度是恒定的，相当于牙齿在恒温箱里进行保存。

生理盐水、牛奶、唾液和牙齿的牙髓及牙周组织的渗透压力是相等的，所以保存时不会破坏牙髓和牙周组织，这对于进行愈合有非常重要的作用，也对脱落的牙齿能起到很好的保护作用。

30分钟黄金抢救期 带上牙尽快就医

牙齿从嘴里掉出来以后，它表面的细胞很脆弱，30分钟后就会慢慢死去了。因此要尽可能在30分钟内带着牙齿就医，

这样能够提高牙齿的再植成活率。一般医生会将脱落的部分粘合上去，这种情况下就不用镶嵌假牙，可以继续使用自己的牙齿。这里特别提醒的是：把脱落的牙齿放在纸巾、手帕、棉球里是不可以的。因为这些介质无法为牙齿提供营养，干燥的环境使牙齿根面的牙周膜细胞坏死，影响再植牙的愈合。

乳牙缺失 别忘给“新牙”留地

如果是乳牙的缺失，家长们也不能大意。这里就需要用到牙齿的间隙保持器保持乳牙的空缺，维持正常的生理间隙。这是一种可以防止邻牙向丧失部位倾斜和对颌牙伸长而制作的一种装置，用来保持早失牙齿在牙列中的间隙，保证继承恒牙的正常萌出。这种保持器容易调整、不易变形，不会增加患儿的痛苦，不易引起患儿口腔不良习惯和心理障碍。

此外，儿童门牙外伤脱落之后家长们首先要做的就是安抚孩子的情绪，之后再观察孩子牙齿伤情。根据不同的情况需要采取相应的措施进行治疗。

文/王婧 吴珺(北京大学首钢医院)
本版文选摘自《北京青年报》

