

# 皮肤美容护理入门：日常保养与科学护肤

□李金铃

皮肤作为人体最大的器官,不仅具有保护体内组织免受外界侵害的功能,还承载着人体美观的重要角色。因此,皮肤美容护理成为了现代人日常生活中不可或缺的一部分。本文将从日常保养和科学护肤两个方面,详细介绍皮肤美容护理的入门知识,帮助读者建立科学的护肤观念,提升皮肤健康与美观度。

## 一、皮肤管理定义与重要性

皮肤管理,顾名思义,是对皮肤进行全方位、科学化的护理与保养,旨在提升皮肤的健康状态与美观度。其重要性不仅体现在外在形象的改善上,更在于对内在健康的维护。良好的皮肤状态能够增强个人的自信心和幸福感,而科学的护肤方法则是实现这一目标的关键。

### 1. 护肤原则与方法

科学的护肤应遵循以下原则:

了解自己的皮肤类型和特点:选择适合自己的护肤产品和方法。

注重日常护理和保养:保持皮肤的清洁和滋润,避免使用过度刺激或不适合自己肤质的产品。

关注饮食和心理健康:通过调整饮食和保持良好的心态来改善皮肤状态。均衡的饮食、充足的睡眠和减少压力都有助于皮肤的健康。

### 二、日常保养步骤

日常保养是皮肤美容护理的基础,以下是一些基本的保养步骤:

#### 2.1 清洁

清洁是护肤的第一步,能够去除皮肤表面的污垢、油脂和化妆品残留。选择适合自己的肤质的洁面产品,如洁面乳或洁面膏,轻轻按摩皮肤,彻底清除脸上的污垢和油脂。注意不要用过热或过冷的水洗脸,以免刺激皮肤。

#### 2.2 去角质

去角质是去除死皮细胞的过程,可以让肌肤更加光滑细腻,也有利于吸收后续的保养品。但去角质不宜过于频繁,一般每周一次即可。对于敏感肌肤,建议减少去角质的频率或使用温和的去角质产品。

#### 2.3 爽肤

使用爽肤水可以帮助收缩毛孔、调节肌肤PH值、平衡油水平衡等。选择适合自己的肤质的爽肤水,轻轻拍打于面部,使其充分吸收。

#### 2.4 精华

精华是护肤的重要一步,其含有高浓度的有效成分,能够深层滋养肌肤、修护肌肤等。根据自己的肤质选择适合自己的精华产品,并按照说明书上的使用方法进行涂抹。

#### 2.5 面膜

敷面膜是护肤的重要环节,能够补水、补充营养、舒缓肌肤等。根据自己的肤质和需求选择合适的面膜产品,并按照说明书上的使用方法进行敷用。一般每周敷用一到两次面膜即可。

#### 2.6 眼霜

眼部肌肤非常娇嫩,需要特别的呵护。使用眼霜能够淡化细纹、消除黑眼圈、淡化眼袋等。选择适合自己的眼霜产品,并按照说明书上的使用方法进行涂抹。

#### 2.7 乳液/面霜

使用乳液或面霜能够为肌肤提供充足的水分和营养,帮助肌肤锁住水分,使肌肤更加滋润和光滑。根据自己的肤质选择适合自己的乳液或面霜产品,并轻轻涂抹于面部和颈部。

## 三、科学护肤进阶

除了日常保养外,科学护肤还包括一些进阶的方法和技术,如注射水光针、光子嫩肤等。

### 3.1 注射水光针

水光针是一种通过注射方式将胶原蛋白和玻尿酸等营养成分输送到皮肤真皮层的美容方法。它可以迅速补水保湿,达到填充皮肤、改善肤质的效果。但需要注意的是,注射水光针属于医疗美容范畴,应选择正规医疗机构进行操作。

### 3.2 光子嫩肤

光子嫩肤是一种高科技美容项目,通过宽光谱彩光照射皮肤表面穿透皮肤深层刺激胶原蛋白增生。它可以改善肤色、去除细纹、增加皮肤整体的质量。同样地,光子嫩肤也应在正规医疗机构进行操作。

## 四、护肤误区与注意事项

### 4.1 护肤误区

过度清洁:频繁使用强力洁面产品会破坏皮肤屏障功能,导致皮肤干燥、敏感等问题。

盲目跟风:不根据自己的肤质和需求选择护肤产品和方法,容易导致皮肤问题加重。

忽视防晒:紫外线是导致皮肤老化和色斑的重要因素之一,忽视防晒会加速皮肤老化。

### 4.2 注意事项

保持饮食均衡:多吃富含维生素和抗氧化物质的食物有助于皮肤健康。

保证充足睡眠:睡眠是皮肤修复和更新的重要时期,保证充足的睡眠有助于皮肤健康。

减少压力:压力过大会导致皮肤问题加重,应学会放松自己、保持良好的心态。

### 五、结语

皮肤美容护理是一门综合性的学问,需要我们从日常保养和科学护肤两个方面入手。通过了解自己的皮肤类型和特点、选择适合自己的护肤产品和方法、关注饮食和心理健康等方式来提升皮肤的健康状态与美观度。同时也要注意避免护肤误区和注意事项以确保皮肤健康。希望本文能够为读者提供有益的参考和指导帮助大家拥有更加健康美丽的肌肤。

(作者单位:广西贵港市人民医院)

# 药理学进阶科普：成长期不同年龄段的用药指导

□李欢欢

药理学是一门非常重要的医学学科,它研究药物在人体内的代谢过程、作用机制和副作用。对于不同年龄段的人群,用药指导也不同,因为不同年龄段的生理特点和疾病谱存在差异。下面将针对不同年龄段提供一些用药指导,帮助大家更好地理解药理学知识。

## 一、新生儿期(出生0~28天)

新生儿期的新生儿免疫力相对较弱,易患感染性疾病。因此,新生儿用药应特别注意。一般来说,新生儿药物代谢能力较弱,对药物的吸收、分布、代谢和排泄的过程相对缓慢,容易在体内蓄积。因此,使用药物时应遵循医嘱,避免使用不必要的药物。此外,新生儿应避免使用对肝肾功能有损害的药物。

## 二、婴儿期(1岁至2岁)

婴儿期的孩子生长发育迅速,免疫力和抵抗力相对较弱,容易患感染性疾病和营养缺乏性疾病。在用药方面,应遵循医嘱,合理使用抗生素和激素类药物。同时,婴儿期的孩子不宜长期使用抗生素,以免产生耐药性。此外,对于腹泻、便秘等常见症状,应使用温和的药物进行治疗,避免使用刺激性强的药物。

## 三、幼儿期(3岁至6岁)

幼儿期的孩子逐渐开始有自己的意识和思考能力,疾病谱也逐渐扩大到其他非感染性疾病。在用药方面,应遵循医嘱,合理使用药物。对于幼儿期的孩子来说,一些药物可能会对肝肾功能有造成一定的影响,因此在使用药物时应特别注意观察孩子的反应。此外,幼儿期的孩子应尽量避免使用含有咖啡因、麻黄碱等成分

的药物。

## 四、儿童期(7岁至12岁)

儿童期的孩子逐渐进入学校生活,接触外界环境的机会增多,疾病谱也更加多样化。在用药方面,应遵循医嘱,合理使用药物。对于儿童期的孩子来说,药物的作用可能会更加明显,因此在使用药物时应特别注意观察孩子的反应,及时与医生沟通。此外,儿童期的孩子可以使用一些非处方药(OTC)进行自我治疗,但应注意药物的剂量和使用方法。

## 五、青少年期(13岁至18岁)

青少年期是生长发育的关键时期,孩子的身体和心理都在发生巨大的变化。在用药方面,应遵循医嘱,合理使用药物。青少年期的孩子对于药物的耐受性和反应

性可能比儿童期更加明显,因此在使用药物时应特别注意观察孩子的反应。此外,青少年期的孩子可以使用一些常见的非处方药进行自我治疗,但应注意药物的成分和使用方法。同时,家长和医生应关注青少年的心理健康问题,如焦虑、抑郁等情绪问题,必要时可考虑使用心理治疗的方法。

不同年龄段的人群在用药方面存在差异,需要遵循医嘱、合理使用药物。家长和孩子都应了解一些基本的药理学知识,学会识别药物的副作用和不良反应,及时与医生沟通。同时,我们也要呼吁医生们关注患者的个体差异和特殊需求,提供更加个性化的治疗方案。

(作者单位:河北省雄安新区容城县人民医院)

# “刀光剑影”中的守护者：手术室护士的超能力

□李杰

手术室,一个充满紧张与专注的地方,每一场手术都是一场生命与时间的赛跑。在这场赛跑中,手术室护士不仅是医生的得力助手,更是患者的守护者。他们身着一袭绿衣,头戴蓝帽,口罩遮面,却拥有着令人惊叹的“超能力”。以下,我们将从几个方面来揭秘手术室护士的超能力。

## 1. 无菌技术的守护者

手术室护士必须精通无菌技术,这是他们超能力的重要组成部分。在手术前,他们要进行严格的洗手和消毒程序,穿戴无菌手术服和手套,确保个人卫生达到无菌标准。手术室内,他们使用无菌单覆盖患者,创建无菌区域,防止细菌和微生物的侵入。在手术过程中,他们不断检

查和维护无菌环境,如更换污染的器械和材料,确保手术器械和手术区域的无菌状态,大大降低了术中感染的风险。

## 2. 眼疾手快的传递者

洗手护士在手术过程中扮演着至关重要的角色。他们需要配合手术全过程和步骤,及时准备所需物品,准确无误地传递手术器械。这要求他们不仅要熟悉各种手术器械的名称、用途和正确操作方法,还要练就一身“眼疾手快”的绝技,与主刀医生“心灵相通”、默契配合,保证手术过程顺利。这种精准的传递能力,是手术室护士超能力的重要体现。

## 3. 生命体征的监测者

手术室护士在手术过程中要密切监测患者的生命体征,如心率、血压、呼吸和

血氧饱和度等,确保患者在整个手术过程中的生命安全。他们必须具备敏锐的观察力和应变能力,一旦发现异常,要立即通知医生,并采取相应措施。这种对生命体征的精准监测和快速响应能力,是手术室护士超能力的又一重要方面。

## 4. 急救技能的掌握者

在手术中,紧急情况时有发生,如患者出现心跳骤停或大出血等。这时,手术室护士必须迅速采取应对措施,如进行心肺复苏或止血,以最大限度地保护患者的生命。他们熟练掌握基础生命支持技术,以及应对各种手术并发症的急救措施,这种急救技能是手术室护士超能力的重要组成部分。

## 5. 团队协作的协调者

手术室是一个高度协作的环境,需要外科医生、麻醉医生、护士、麻醉师等多个团队成员的密切配合。手术室护士作为团队中的一员,不仅要做好本职工作,还要与团队成员进行密切的沟通和协调。他们通过有效的沟通,确保手术团队对患者的病情、手术方案和注意事项有清晰的了解,确保手术流程的顺畅。这种团队协作能力,是手术室护士超能力的重要体现。

手术室护士,这些刀光剑影中的守护者,用他们的超能力守护着每一个生命。他们不仅是医疗团队中的关键成员,更是患者康复路上的重要保障。让我们向这些默默奉献的守护者致敬!

(作者单位:河北省雄安新区容城县人民医院)