

沉浸式护肤要十几步？敷面膜是21世纪最大的护肤误区？

## 识破“网红护肤教程”那些坑

□ 科普时报记者 史诗



(视觉中国供图)

类，以保湿为主，较少角质剥脱剂、香料、酒精、防腐剂等可能的刺激物或致敏原。此外，还要注意科学防晒，避免肌肤“热老化”。

### 敲黑板，划重点：

1. 最健康不花钱的美容方法——睡眠。
2. 别跟风“沉浸式护肤”，三步就够了。
3. 有时敷面膜是无效护肤，省下的钱建议买瓶精华。
4. 皮肤有自己的28天修复期，敏感肌减少清洁，保湿为主。



(查看  
相关科普  
视频，请  
扫码)

### 美丽方程式

最近，“三清两补五部曲”“沉浸式护肤”火了起来，网上的美妆博主又开始新一轮的护肤教学。最新的“标准化”护肤步骤已经十几个了，一整套流程下来花费的时间可不少。

你是否也在“科学护肤”的跟风路上乐此不疲？有没有想过你可能做得越多错得越多？你知道敷面膜可能是无效护肤吗？这次，我们邀请了北京协和医院皮肤科副主任医师、《协和医学杂志》青年编委李峰，教你识破网红护肤方式中的“伪科学”。

### 什么护肤方法最实惠？

答案是睡觉。如果你能像爱凌那样每天睡足10个小时，那可能永远都不需要踏进皮肤科门诊的大门。

多睡觉最容易做到，不花钱就可以让你皮肤变好，而且很有效。睡眠能够稳定我们内分泌的各种激素，改善免疫功能，从而减少皮肤炎症的发生，这样，皮肤的屏障会变

得更加坚固和健康。

### 日常护肤步骤越多越好？

错。作为一名皮肤科医生，经常在门诊碰到不少年轻女孩来看病，一问都是过度清洁、护肤惹的祸。比如，她们喜欢每天使用洁面仪，每天使用彩妆+卸妆油+洗面奶+冷热水+面膜+护肤水等等。

日常护肤步骤过多，或者过度护肤，容易摧毁皮肤的屏障，让皮肤越来越敏感。如果日常护肤超过三步，那就真的做错了。因为你一直在对自己的皮肤下“毒手”，做得越多错得越多，反而摧毁了皮肤最重要的屏障。皮肤屏障是皮肤的保护层，是由角质细胞和油脂共同组成的。它的作用一方面是保护体内的各种器官和组织，免受外界环境的侵袭；一方面保护组织内的营养物质和水分。有时你会发现，在家休息几天，不洗脸不化妆，皮肤反而变得更好，这是因为皮肤会启动自然的修复过程。

要想皮肤好，先要保护皮肤屏障。避免过度清洁，可清水洗脸，或仅用洗面奶清洁T区，以保护皮肤屏障；尽量少用化妆品，以减轻皮肤外来刺激和可能的过敏源；减少

医美有创治疗；多睡“美容觉”，保证充足睡眠，以提高免疫能力，减少皮肤炎症发生。

### 敷面膜真的有奇效？

皮肤科医生在出诊时，经常被问敷什么样的面膜比较好。其实，医生建议你少敷面膜，因为这可能是无效护肤。一张面膜敷在脸上，其有效成分很难透过角质层渗透到真皮被吸收，大多数只停留在皮肤表面。同时，如果面膜连续敷30分钟以上还会造成水合皮炎，碰上水分比较少的面膜，敷得太久会倒吸角质层中的水分，造成皮肤干裂。

需要特别提醒的是，朋友圈代购的、美容院推荐的一些来历不明的面膜，是最大的坑。因为有些让你感觉效果不错的面膜很可能添加了激素、重金属等不该添加的成分，易导致激素脸。含有激素护肤品的特征是，一开始用的时候，它会令皮肤变得像剥壳的鸡蛋一样光洁透亮，然而一旦停用，皮肤会变得特别敏感、脆弱，打回原形，甚至比原来更糟糕。而含有重金属的产品让你的皮肤短时间变白，长期使用可能会有致癌风险。

建议以下情况可适当使用面膜：近期做

了有创的医美治疗，比如激光、化学剥脱。在恢复的过程中可以使用一些“械”字号面膜。“械”字号面膜的检测标准最高，所以我们不必担心它会添加一些有害的成分。

总之，面膜可以少敷或者不敷，可以去买一瓶好的乳液或者精华。

### 敏感肌如何利用好28天自然修复期？

如果你的皮肤出现了瘙痒、烧灼感、潮红、肿胀、干燥、脱屑，以及油脂溢出和血丝等状况，说明皮肤屏障已经受损。修复受损的皮肤屏障，必须了解皮肤的天然修复期。

皮肤由表皮、真皮、皮下组织3部分组成，表皮的结构由内向外，分为基底层、有棘层、颗粒层和角质层4层。皮肤的28天自然修复期，即是皮肤细胞从基底层到角质层逐渐移动更新的过程。然而这个周期也会受到强烈阳光、不洁环境和年龄、体质等因素的影响。

建议在这28天里，首先要减少清洁，保证皮脂膜不受破坏；其次，减少护肤品种

## 食用预制菜，营养健康会打折扣吗

□ 阮光锋

元左右，未来有望突破3万亿元，市场前景非常好。

### “预制快餐”是否安全

预制菜中的“即热食品”，就是提前把食物煮熟，然后冷冻保存，食用时简单加热就可以了，方便快捷。实际上，这在生活中早就有了，比如高铁盒饭、飞机餐、一些洋快餐。

预制菜方便，但有人担心其卫生状况，不敢放心吃。其实，相比普通菜肴，预制菜只是提前做熟了而已，节省了加工时间，而它所用的材料、加工方法跟自己做并没有什么不同。何况，预制菜都是提前做好然后密封、冷冻或冷冻保存的，密封处理、低温保存这些处理措施，能很好地抑制、防止污染和细菌生长繁殖，能更好地降低生物污染风险。所以，在某种程度上，预制菜可能还更安全。

### 会损失营养影响健康吗

预制菜经过一系列加工处理，吃时还要再加热一次，是否会流失一些营养？长期吃预制菜会不会有什么不良影响？

很多人担心预制菜二次加热会导致营养损失。实际上，二次加热主要是会对一些热敏性营养物质产生影响，比如维生素C、部分B族维生素等，但损失没有人们想象那么大，而且，自己在家烹调，也会让这些敏感的营养物质损失。跟普通家常菜相比，预制菜的营养损失并不会多到哪里去。所以，只要选择合适的预制菜，参照中国居民平衡膳食宝塔(2022)来搭配和安排自己每天的饮食，也是可以满足身体健康需求的。

### 要不要买预制菜

这要取决于你的生活习惯。预制菜最大的优点是方便。它不需要繁琐的烹调加工程序，简单加热就可以吃，能节省很多时间；而且预制菜都是密封包装，存放时间久。

如果你平时学习、工作很忙，还要照顾老人、小孩，确实没有多少时间做饭，买一些预制菜回家也是不错的选择。还有些人厨艺欠佳，预制菜可能是更好的选择，可以让你不费吹灰之力吃到各种美味。

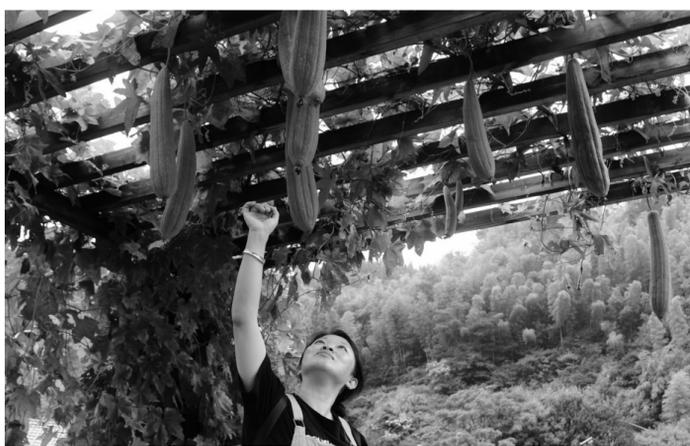


(视觉中国供图)

当然，如果你的时间充裕，也很享受自己做饭的乐趣，那就没有必要买预制菜了。(作者系科信食品与健康信息交流中心科技传播部主任、副研究员、中国互联网联合辟谣平台专家委员会成员)

## 黄花褪束绿身长

□ 甘武进



图为江西省遂川县左安镇桃源乡村农家丝瓜挂满架。(视觉中国供图)

里。父亲在丝瓜棚下泡壶茶水，歇下脚；母亲在丝瓜棚下穿针引线，缝补衣服；我在丝瓜棚下读书，做作业；小黄狗在丝瓜棚下吐着舌头，轻轻地喘着气；小鸡在丝瓜棚下抓虫子……齐白石大师画过多幅丝瓜，清气幽人，既有生活趣味，又有文人意趣，特别是那幅《丝瓜蜜蜂图》：丝瓜在藤蔓中垂下来，嫩黄的花朵中，有只蜜蜂趴在其中，仿佛进入醉乡，又如高僧坐

禅。另一只，一下飞走了，发出温柔的嗡嗡声。

翠绿鲜嫩的丝瓜不但入画效果佳，入口的味道也是很鲜美、清香绵甜。无论是做汤、炒着吃还是蒸着吃，都令人回味无穷。就说鸡蛋丝瓜汤吧。鸡蛋与丝瓜结识，大有相见恨晚和一拍即合的意思，于是口感极佳的鸡蛋丝瓜汤成为家常菜肴的常客。母亲把煮好的丝瓜汤端上来，丝瓜

的清甜、鸡蛋的香味、汤汁的鲜美，让整个夏季变得斑斓多彩，摇曳生姿。

丝瓜清炒同样博人眼球、勾人食欲。丝瓜可以同鸡蛋奉献味美的汤，也能同鸡蛋炒出别致的菜。鸡蛋在锅里煎黄，母亲放入丝瓜合炒，加一点点蒜蓉调料便可。清炒的丝瓜，入口爽滑，绵柔细嫩。口味重者，也可以加肉片或是肉丝，佐以蒜瓣、姜片，炒熟即可起锅。丝瓜是绿色，肉是粉色，蛋是黄色，蒜是白色，色香味俱全。此道菜油花荡漾，晶莹剔透，拌饭或蘸锅巴极其入味，令人百吃不厌。

丝瓜终究是要成熟的。等丝瓜花凋谢了，不几天，藤蔓也枯了，枯干的丝瓜挂在藤架上，多了些萧瑟的意味。宋代诗人赵梅隐《咏丝瓜》云：“黄花褪束绿身长，白结包因晓霜；虚瘦得来成一捻，刚假人面染脂香。”老了的丝瓜不能食用，可以晒干制成瓜布，用来刷锅洗碗。草木一季，人生一世，都有黄花褪束绿身长的青春时光，我们应留下痕迹，给人退思。

如今，久居南方的我常想起老家丝瓜生长的场景。丝瓜安静地生长，陪伴我老去的父母热闹地度过夏天。我在丝瓜藤前张望，又不时回首。转眼，从最初出发的藤老了，一些丝瓜就老了；再转眼，一些丝瓜就进入了秋冬，消失了。我就是那个牵挂丝瓜的人：我仿佛看到了坐在丝瓜棚下想念儿子的父母，看到了他们眼里的无尽思念和牵挂……是的，我该回老家去看了。(作者系湖北省作家协会会员、广东省中山市小榄华晖学校教师)

持该校把生态学建设成一流学科。对藏区的原生态食品，他总是津津乐道，如牦牛肉、酥油茶、糌粑、酸奶……

来自奶业的数据显示，我国酸奶制品销售额从2012年的456亿元增长至目前的2200亿元。酸奶来自牛奶，牛奶来自近百种奶牛和牦牛。藏区牦牛保留了祖先的基因优势，拥有超强的免疫力、抗寒力、抗缺氧和抗紫外线的能力。相比之下，牦牛奶更牛，人称“奶中之霸”！从事牦牛科学饲养研究的四川省草原科学研究院牦牛研究所副所长安添午说：“从未缺席雪顿节的酸奶，在大食物观的指导下扩大生产，科学消费，能更好满足人民对美好生活的向往。”

(作者系中国药膳研究会副会长、中国科普作家协会食品科普创作专业委员会主任委员)

本版投稿邮箱 769131563@qq.com

### 豆棚瓜架

丝瓜是乡村一种普通的瓜菜，它在竹竿、树枝、墙头、院门等处攀附，扭动着水蛇似的腰肢在上面游走；巴掌似的绿叶仰视蓝天白云，朵朵金黄色的花儿迎风招展。它灿烂地展示着自己的形状、味道和用途，给人以生机与力量。

丝瓜成为温暖我的一个代名词。这个代名词，我用心打量，并用心爱着，在夏天，在其他的日子。目睹母亲将瓜子种下，接着浇水。几天后，泥土破开，丝瓜苗的绿芽冒出来，偷偷地看着这个世界。过一两天，丝瓜苗两片嫩绿的叶子撑开，中间长出一小片手掌状的叶子；再过几天，丝瓜苗开始长“胡须”了，它会呈现出勇猛攀爬之势，看准方向一路向上。所到之处，一片葱茏翠绿。

丝瓜花开的日子悄然而至。起初，那些小花苞紧紧地簇拥在一起，稍后颜色开始变浅，呈现黄绿色。待花苞缓缓打开，就是金黄色的花朵，像一只只振翅欲飞的金黄色蝴蝶，迎风招展，煞是好看。丝瓜花处蝶影翻飞，蜂来蝶往，很是热闹。不久，那一条条嫩生生、模样俊俏的丝瓜就长出来了，有的直，有的弯，悬垂在瓜棚的架子上、墙头及杂树间，看上去就让人满心满眼地欢喜。

丝瓜棚外是蒸腾的热气，丝瓜棚里却是凉风悠悠，绿波荡漾，尤其是在院子

## 藏族：雪顿节“扎西德勒”

□ 单守庆

原山地气候。一片片神奇的土地上，自由自在地生活着家养的、野生的动物。藏族一般不杀生，善待动物，让人与动物和谐发展。据史料记载，正是因为保护动物，才有了藏族的传统节日“酸奶节”。

17世纪的一个夏天，著名佛学大师阿底峡看到天气变暖，草木滋长，百虫惊蛰，万物复苏，此时僧人外出活动难免踩杀生命，有违“不杀生”的戒律。因此，藏传佛教格鲁派在戒律中规定：“夏日安居”，即藏历4月至6月末，僧人只能在寺庙念经修行。到了开禁日，僧人纷纷出寺下山。百姓举办晒佛仪式、赠送酸奶、设立宴席、表演藏戏等活动犒劳僧人。这个活动逐渐演变成藏区的一种民俗、一个群众性节日。随着活动内容增多，这个节日也在悠久的历史进程中拥有了多个名称：酸奶节、酸奶宴、展佛节、藏戏节、雪顿节。中华人民共和国成立后，统称雪

顿节(藏语：雪即酸奶；顿即吃、宴；雪顿节即吃酸奶的节日)。雪顿节历经千年变迁，如今已发展成为集美食展销、文艺汇演、旅游休闲、经贸洽谈、学术交流等众多要素为一体的综合性节日盛会。

雪顿节已成为西藏自治区影响力最大的群众性节庆文化品牌，享誉国内外。1994年以来，先后荣获“中国十大节庆”“中国节庆五十强”“中国十大民俗类节庆”等称号。2006年经国务院批准，西藏自治区申报的雪顿节列入第一批国家级非物质文化遗产名录。“2019拉萨雪顿节净土产品交易会暨中国拉萨雪顿节名优商品交易会”历时7天，来自国内外近300家厂商参展，设立展位400多个，展出上千种产品，现场销售额超亿元。人们高声赞颂：“藏族雪顿节，扎西德勒！”

2022年3月，中国第一位藏族社会学博士且增珠来到西藏大学调研，积极支



论谈 喝吃

夏日，酸奶是深受大家喜爱的饮品。喝上一杯，解暑生津，开胃护肠，补钙健眠，减肥美颜，延年益寿。《中国烹饪辞典》说：“酸奶洁白柔嫩，近似豆腐脑，吃口微酸。藏族同胞用拌麻酥食用。营养成分易为人体吸收，且有一定食疗作用”。

藏族是我国人口较多的少数民族之一，据《2021中国统计年鉴》显示为706万人，聚居区称为“藏区”。我国有5个藏区：西藏自治区、青海藏区、四川藏区、云南藏区、甘肃藏区。藏区有相同或相近的自然环境：地势高耸，平均海拔近3000米；空气稀薄，干燥少云；山地为主，高

## 冬吃萝卜夏吃姜，吃对才健康

□ 吴媛媛 程景民

我国有着食用生姜的悠久历史，《论语》中就有孔子“不撤姜食”的记载。医家和民谚称：“家备小姜，小病不慌”“朝含三片姜，赛过喝参汤”“冬有生姜，不怕风霜”，还有“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”的说法。有很多人会觉得夏天天气够热了，再吃辣辣的姜不是更热吗？其实并不是这样。

### 夏天吃姜益处多

增强食欲、促进消化。民间有“饭不香，吃生姜”的俗语。天气炎热，很多人会出现食欲不振的情况，而生姜中的姜辣素能够刺激胃液分泌、兴奋肠道，起到改善食欲以及促进消化的作用。特别是醋泡生姜，对增进食欲、促进消化尤其有用。

祛风散寒。西瓜、雪糕、冰镇啤酒等成为夏天饮食的“主力”，空调房也成了“主战场”，这容易让人体受寒，导致体内湿气无法正常排出，引发喉咙干、鼻塞、流鼻涕、咳嗽等不适，俗称“空调病”。中医学认为，生姜具有发汗解表、温胃止呕、解毒三大功效，吃姜是化解体内湿气的一种好方法，处在空调环境中的人们应常喝姜汤，可有效防治“空调病”。

防暑降温、帮助排汗。姜是一种温性的香辛料，有发汗除湿的作用，能够让身体各部位血管扩张，提高身体的散热效率，促进排汗降温，防止人体因为暑热而生病。

有效防止恶心呕吐。特别是坐车长途跋涉时，很容易造成恶心、眩晕感，导致晕车、吃生姜具有防恶心、止呕吐的作用。如进行运动引起的“运动适应不良症”，吃点生姜便可以得到缓解。生姜干粉对因运动引起的头痛、眩晕、恶心、呕吐等症的治疗率达90%，且药效可持续4小时以上。民间用吃生姜防晕车、晕船，或贴内关穴，有明显的效果，因而有“呕家圣药”之誉。

### 好处处也有四项注意

食用不可过量。一般来说，每个人每天食用生姜的量应控制在5—10克，过多地食用生姜会引起胃烧热、恶心、燥热等不适。因此“夏吃姜”不宜多吃。而且由于姜皮略呈凉性，有利水作用，一般情况下吃姜无须去皮。

两种生姜不能吃。已经腐烂的生姜不能吃，切勿颜色变褐的生姜也不要吃。因为已经腐烂的生姜会产生一种毒性很强的有机物质黄樟素，能使肝细胞变性，尤其有肝病病史的人更不要吃腐烂的生姜。

最好早晨吃姜。“上炕萝卜下炕姜”“一日之内，夜不食姜”等俗语都告诉我们，吃姜最好在早上，早饭时吃点姜，可以增进食欲，喝上一杯姜枣茶，一整天都元气满满。晚上是不适合吃姜的，这主要与生姜中的一种叫作姜辣素的物质有关，这种物质会令人兴奋，晚上是我们的身体休息的时候，生姜辛辣温热，食用后会使得身体燥热，不利于睡眠。

特殊人群不吃姜。比如阴虚火旺体质，夏天容易燥热，手脚发热出汗，这时候如果食用生姜，会加重身体的不适。此外，有内热之人，或患有肿瘤疮疖、肺炎、肺结核、胆囊炎、肾炎、糖尿病以及痔疮者，都不宜长期食用生姜。尤其是表现为手脚心发热，手心出汗，爱喝水，经常口干、眼干、鼻干、皮肤干、心烦易怒、睡眠不好的人，常吃姜会加重阴虚燥热症状。

生姜能成为“厨房三宝”之一和“厨房里的药物”，足以证明生姜不一般，不过应根据不同体质、不同健康状况、不同生活习惯来适量吃姜，做到平衡膳食，营养健康。

(第一作者系山西医科大学医学与卫生事业管理专业硕士研究生；第二作者系中国食品科学技术学会理事、山西医科大学教授)



食言食語  
栏目主持人：程景民