

第十三届“5·25 全国护肤日”启动仪式暨主会场活动在北京大学举办 科学护肤才能保屏障



关注
全文

医师报讯（融媒体记者 陈惠 见习记者 昕亚）“皮肤科医生是负责保护和改变人的外在形象的，北大是改变人的灵魂的，今天在北京大学百周年纪念讲堂举办‘全国护肤日活动’就做到了真正的‘表里如一’。”5月25日，在汇聚七大学协会力量的第十三届“5·25 全国护肤日”启动仪式暨主会场活动上，北京大学党委副书记刘玉村说。

今年护肤日主题为“重视皮肤屏障，科学护肤”。据中国医师协会皮肤科医师分会（CDA）李恒进会长介绍，“5·25 全国护肤日”已举办13届，目的是在全国普及皮肤健康科普知识，治未病、预防皮肤疾病。“希望媒体及社会各界携起手来共同营造科学护肤的社会环境，为患者、群众提供优质服务。”李恒进会长说。

启动会由北京大学第一医院皮肤科主任李航教授主持。



CDA 与医师报联手 发布百篇科普文章

医师报讯（融媒体记者 陈惠 见习记者 昕亚）在北京主会场，由中国医师协会指导，中国医师协会皮肤科医师分会与《医师报》共同主办的2019年5·25护肤日“爱自己，从爱皮肤开始”百家科普征文发布。

李恒进会长介绍，自今年2月15日开始到4月20日，两个多月的时间，共收到来自108家医疗机构150位作者发出的449篇文章，覆盖了保湿、防晒、过敏、老化、清洁、白癜风、瘢痕、痤疮、皮炎、湿疹、血管瘤、银屑病、真菌等24种皮肤疾病和护肤种类。

优选的100篇文章在新浪、腾讯、央视网、今日头条等平台发出，向全社会推广。

在“皮肤健康与慢病管理”访谈环节，《医师报》《科技日报》等多家媒体与专家进行了互动。

除了北京的主会场活动，全国还有756家医疗机构以不同形式开展活动，例如义诊、皮肤健康巡讲和宣讲等。还将以资料发放、媒体访谈等多种形式积极为群众普及、传递健康护肤常识，引导科学护肤，提倡健康生活方式。



解放军总医院海南医院



北京朝阳医院



广西医科大学第一附属医院



吉林大学第一医院



南方医科大学皮肤病医院

主题报告

中山大学附属第三医院赖维教授 选择适合自己体质的面膜

历年护肤日活动，CDA都会发布多项护肤指南。今年撰写并推出了《面膜类产品的选择与使用专家共识》，赖维教授就该共识做了解读。

赖维教授指出，面膜类产品通常是安全的，正确使用对皮肤可起到良好的护理作用，不当使用可能会出现皮肤不良反应。

随着科学进步和技术的发展，新的面膜材料、剂型、功效等不断涌现，给皮肤护理带来更多选择。同时，消费者也应注意避免不当选择和使用面膜而带来的风险。

选择面膜的总原则：首先要通过正规渠道购买合规产品；其次根据自己皮肤类型和问题选择合适产品；再次要选择质量和口碑好的企业或品牌的产品。

过敏体质或既往有使用化妆品过敏史者，使用新的面膜产品前先做局部皮肤试用试验，确定对产品不过敏后方可正常使用。使用过程中出现皮肤不适及时停用产品，必要时找皮肤科医生诊治。所有面膜均应在清洁皮肤后使用，使用后视个人皮肤状况配合使用其它护肤品。

四川大学华西医院李利教授 过度清洁破坏皮肤生态

在“洗脸，你不知道的秘密”的报告中，李利教授谈到，有一项对面红患者做的调查发现：他们都有一个共同爱好——洗脸。过度清洁破坏了皮肤屏障，引起了皮肤变薄，导致毛细血管扩张。

李利教授介绍，皮肤中的油和汗水会混在一起形成保护层，叫皮脂膜。如果把它洗掉，皮肤就会失去保护。再则，皮肤中每个表皮细胞的生命周期为28天，如果提前把皮脂膜洗掉，会迫使细胞更新速度加快，出现皮肤变薄现象。使用清洁剂，无论是皂

剂的、表面活性剂，还是非常温和的氨基酸，都会把皮脂膜洗掉。

过度清洁除损害皮肤之外，还损害了皮肤的PH值。PH值如果提高，皮肤代谢将发生紊乱，引起菌群失调、皮肤耐受性降低。

李利教授特别强调了适度洁面使用毛巾的重要性。使用洁面毛巾时分别要进行物理摩擦、全面吸水、通风干燥、碱性清洗、定期更换。

最后，李利教授分享了她洗脸的十字秘诀：清水、毛巾、少用洁面产品。

昆明医科大学第一附属医院何黎教授 UVA、UVB 值孰轻孰重？

“皮肤若要恣意享受明媚阳光的科学，关键是要防晒。”何黎教授指出，皮肤是人体最大的器官；从X射线到紫外线再到可见光，对我们皮肤损伤最大的就是紫外线。在一些紫外线照射较强的地区生活，如高原地区，若光线常年过度照射皮肤，严重时还会引起肿瘤等不良反应。

何黎教授从光生物学特性出发，介绍了如何依据不同皮肤类型、人群、环境等因素来进行防晒剂的选择。一般来说，每天使用防晒剂2~3次、出门前半小时每次2mg/cm²，让吸收过程发挥作用。

何黎教授强调，购买防晒剂一定要注意两个数值：第一个是UVA；防晒指数为PA。第二个是UVB；防晒指数为SPF。

对于室内工作者而言，防UVB的防晒指数SPF应限制在8~15之间；防UVA的防晒指数PA应在+~++之间；

对于室外工作者而言，应选择SPF>15；PA++~+++的防晒剂，每2~3小时使用一次；

对于在水边和高原地区的人群来说，应选择SPF=30；PA+++的防晒剂才可满足防晒所需，并且每1~3小时使用一次。

北京大学第一医院朱学骏教授 正确对待痤疮 不要虐待皮肤

朱学骏教授围绕“青春不再受‘痘痘’困扰”发表主题演讲。详细分析了“为什么长痤疮”的四大原因：雄激素致皮脂腺分泌旺盛、毛囊口堵塞、痤疮丙酸杆菌等微生物增殖、机体免疫反应及遗传因素。同时，还介绍了痤疮治疗的三大原则分别是，清洁控油、去粉刺、消炎杀菌。

朱学骏教授介绍，“痘痘”在青春期是一种生理现象，是一个人成熟的标志。因此，在青春期治疗痤疮不要期望一劳永逸。治疗只能缓解但不能完全根治，要正确对待痤疮治疗，不要“虐

待”自己的皮肤。一些青年人经常会对镜子用手直接挤压青春痘，这是一个大问题。如果不挤不抠，炎症会慢慢消退，所以皮肤的清洁、去油是非常重要的，尤其是男性。

“要正确对待痤疮：首先，痤疮是长期的、会反复出现的一种症状；其次，一定要用国家正式批准的护肤品，对于仅凭口口相传，但没有标记出化学成分护肤品品牌，千万不要用；最后，消费者要科学认识痘印、痘痕的治疗过程，否则只会浪费大量的时间和金钱。”朱学骏教授说。