

都过了青春期，为什么还长痘

有读者问：怎么才能不长痘？我都36岁了，从十几岁一直长痘痘，到现在还在长。和这位朋友有同样烦恼的人还有很多。甚至微博上还有个相关话题词：长痘痘是运气不好吗？

皮肤问题有遗传因素也受近期身体状况影响

皮肤问题在很大程度上受遗传因素影响。痘痘也好，皮肤过敏也好，都有遗传因素。说起来，确实是和运气有关。如果父母一方有长痘痘的历史，那就有可能容易长痘。如果双方都有这个问题，那就更难避免了。对于有相关基因的人来说，如果从小健康生活，注意饮食，会有很大的帮助。虽然很难做到一个痘痘都不长，但至少可以大大减轻痘痘的数量和炎症程度，让脸部皮肤的状态基本上保持正常。

大家想想，长痘痘的情况，是不是时好时坏呢？既然有些时间段当中身体状态能好一些，就说明它有改善的潜力。只要支持身体修复的机制，不给身体添乱，它就能在一定程度上改善和恢复。

这20个长痘原因你中了没

有痘痘问题的朋友们，可以做一下下面这个自我评估，反思一下存在哪些问题。

1. 女生患有多囊卵巢综合征（多囊卵巢综合征的症状之一是大量长痘痘）。
2. 人过胖，尤其是有过短期内发胖的经历（容易造成性激素水平紊乱）。
3. 人不太胖，但肌肉少或松软，体脂率偏高，身体不紧实（这种情况往往存在胰岛素抵抗，而胰岛素抵抗是促进长痘的因素）。
4. 爱吃甜食，或爱喝甜饮料（甜食促进胰岛素抵抗，升高炎症反应，消耗B族维生素，以上因素均促进长痘）。
5. 很少吃全谷杂粮，只吃白米白面做的食物，精白碳水爱好者（血糖反应过高的状态也会促进胰岛素抵抗，升高炎症反应。白米白面中B族维生素含量低）。
6. 爱吃各种面点、面包、小吃、糕饼等加了油、盐、糖的高碳水食物（原因同上）。
7. 餐后昏昏欲睡，但餐间又想吃零食（很可能血糖反应偏高，或有胰岛素抵抗。可以去测餐后血糖3小时和胰岛素分泌曲线）。
8. 对牛奶和乳制品有致痘反应（对部分人来说，牛奶中的IGF-1和部分蛋白质可能



图片来源/千库网

促进痘痘发生。羊奶也一样）。

9. 喜欢煎炸、烧烤食品，热爱“烟火气”和焦香味（这类食品中存在大量高温加热产生的促炎物质，可能会使痤疮状态恶化）。

10. 炒菜时油温高，花椒辣椒要炸到发黄发褐才觉得够香（原因同上）。

11. 喜欢吃花生、西瓜籽、葵花籽之类炒货，或烤得很干、调味很重的坚果（这类坚果、炒货富含促炎的omega-6脂肪酸，而过度烤制或炒制产生促炎物质）。

12. 吃肉较多，吃菜太少（过多饱和脂肪酸是促炎因素，而蔬菜中的多酚类物质等抗氧化成分和膳食纤维有利于减轻炎症，改善痘痘的状态）。

13. 消化吸收不良，有胃肠疾病（不能充分消化吸收食物，就可能对一些食物有慢性过敏或不耐受反应，也会促进体内炎症，同时还会引起肠道菌群紊乱，从而引起痘痘发生）。

14. 食物单调，存在多种B族维生素缺乏或维生素A缺乏（维生素B2、维生素B6不足都可能引起脂溢性皮炎，油脂过量促进痘痘发生。维生素A缺乏则皮肤修复能力下降）。

15. 肠道不太通畅（菌群紊乱是引起皮肤问题的重要原因）。

16. 运动太少，或高强度运动过度（运动不足会促进胰岛素抵抗和肥胖，但高强度运动过多也会造成激素水平紊乱）。

17. 精神压力比较大，心情不愉快（压力和焦虑会促进炎症反应）。

18. 睡觉比较晚，习惯熬夜，或经常失眠（熬夜、失眠都会促进炎症反应，并引起皮肤

修复能力下降）。

19. 使用过多化妆品，或对某些护肤品敏感。

20. 使用某些药物的副作用。

大家可以看看，以上这20条自己中了其中几条呢？所以，最重要的原则，是改善健康状况，避免胰岛素抵抗，调整激素平衡，改善消化吸收，降低炎症反应。

推荐以下20条护肤措施重点改善饮食习惯

1. 少吃甜食，不喝甜饮料，包括冷饮和果汁。月经前几天食欲旺盛的时候，宁可增加主食、水果和肉蛋，也不要吃甜食，否则痘痘会更严重。
2. 少用煎炸熏烤，多用炖煮和快炒等不过热的烹调方式。
3. 用新鲜的油烹调，减少外卖炒菜（餐馆往往使用过油操作，油里促炎物质太多）。
4. 吃足够的新鲜蔬菜。在消化系统正常的前提下，每天至少500克。
5. 在消化系统许可的前提下，主食用全谷杂粮替代1/3到1/2的白米白面。
6. 如果以前特别爱吃肉，试试减少一半肉量，用一部分非油炸的鱼和豆制品来替换。
7. 如果一定要吃油炸过的肉或鱼，去掉面糊或面包渣的外壳。
8. 坚果油籽别吃太多，选择新鲜原味产品，只在早上少量吃。
9. 部分人对巧克力和可可有致痘反应。如果是这样，戒掉它们。
10. 喝咖啡、红茶时不要加糖和奶精，戒

掉甜奶茶。

11. 原来吃乳制品较多的人，暂时避免牛奶和奶粉，改成无糖酸奶试试。如果还不行，就换成无糖豆浆。植物奶里往往加了糖，或者用淀粉酶水解过，也会产生糖，故要仔细看看配料表和成分表。

12. 超重肥胖的人要减肥，但不要采用太激烈的节食方式，以免反弹。

13. 体脂过高或肌肉薄弱的人，要增加运动，增肌减脂。

14. 保护消化功能，保持胃的舒畅和肠的畅通。

15. 如果感觉消化能力不太好，去三甲医院变态反应科做个食物不耐受和食物过敏测试，排除可能的问题食品。

16. 请营养师帮助评估自己是否存在维生素摄入不足的情况，如果有，可以适当补充多种维生素，特别是B族维生素。

17. 早睡觉，提高睡眠质量。睡前1小时出门散步，或做做瑜伽，而不是看手机。

18. 放松心情，解脱烦恼。

19. 不要自行服用药物。用前咨询皮肤科医生和药师，了解是否有致痘反应。

20. 有关护肤品，可以咨询皮肤科医生或美容专家能使用什么类型的产品。

有长痘烦恼还能吃刺激性食物吗

说到这里，很多人会问：因为长痘痘，我都不敢吃有刺激性的食物，那么辣椒、花椒、咖喱、芥末之类还能不能吃呢？

其实是可以吃的。如果吃的是没有加油炸过的辣椒和花椒，并不会促进痤疮。目前也没有咖喱、芥末、罗勒之类香料促进痤疮的文献报道。

有文献报道，花椒精油等一些香辛料精油甚至有抑制皮肤致病菌的功效，包括和重度痤疮等皮肤病关系很大的痤疮丙酸杆菌、表皮葡萄球菌、金黄色葡萄球菌等。所以，吃泡辣椒、干辣椒粉做的食物，以及花椒、八角、月桂叶煮的五香食物，都是没关系的。

但是，很多人在吃了浓味过瘾的食物之后，确实给皮肤带来了麻烦。只不过，板子不能打在香辛料上，高温油炸和烧烤很可能是致病因素。

食材经过高温油炸或烧烤之后会产生多环芳烃类物质和晚期糖基化末端产物，它们都是强力的促炎物质，会加重皮肤炎症，恶化痤疮，而且促进皮肤衰老。

（北京青年报）

靠墙蹲坐可降血压

英国坎特伯雷大学的生命科学家对来自临床试验的现有证据进行汇总数据分析的结果显示，静态的等长运动（无需移动身体就能调动肌肉参与）是降低血压的最好办法。同时，有氧锻炼、动态的阻力训练（如深蹲、俯卧撑和举重）和高强度间歇式训练也是有效的。

发表在《英国运动医学杂志》上的这项研究成果得出的结论是：等长运动是降低收缩压和舒张压最有效的模式。它为预防和治疗动脉高血压的新的运动指南的制定奠定了基础。

为了更新有关控制血压的最佳运动形式的信息，研究人员搜索了数据库，寻找持续两周或更久的运动训练干预对静息血压影响的临床试验。运动干预被归类为有氧锻炼、动态的阻力训练、两者的结合、高强度间歇式训练（HIIT）和等长运动。

分析结果显示，在进行了所有不同类型的运动后，参与者的静息收缩压和舒张压都显著降低，但在进行等长运动训练后，收缩压和舒张压的下降幅度最大。

具体来说，有氧锻炼后的血压降低量为



图片来源/千库网

4.49/2.53mmHg，动态阻力训练后的血压降低量为4.55/3.04mmHg，结合训练后的血压降低量为6.04/2.54mmHg，高强度间歇式训练后的血压降低量为4.08/2.50mmHg，等长训练后的血压降低量为8.24/4mmHg。降低收缩压的有效性数值的等级次序为等长训练（98%）、结合训练（76%）、动态阻力训练（46%）、有氧锻炼（40.5%）和HIIT（39%）。

二次分析显示，靠墙深蹲（等长训练）和跑步（有氧锻炼）分别是降低收缩压（90.5%）和舒张压（91%）最有效的单独锻炼。总体而言，等长运动对降低收缩压和舒张压最有效。

（北京青年报）



宁波泛太平洋大酒店十一周年庆 MEET 11「所见·不止」

近日，为期两天的宁波泛太平洋大酒店与高级服务公寓十一周年庆MEET 11「所见·不止」主题答谢晚宴圆满落幕。近百位酒店贵宾、媒体朋友共襄盛宴。

酒店总经理罗德华先生亲自带领团队，为来宾呈现九道式位上的中西西做创意融合料理。本地时令食材在西式烹饪技艺之下，通过简约却不失仪式感的摆盘与服务，向食客传递真诚与匠心，一场别具一格的美食美酒之旅跃然眼前。

所见不止，不止所见。期待未来的每一天、每一年，宁波泛太平洋大酒店能为宾客镌刻更多难忘回忆！