

长时间戴口罩可能引发皮肤问题。要想靓丽外出拜年，必须从日常生活入手呵护肌肤。(iStock图片)



正确护肤 勤换口罩

罩不住靓丽金牛年

戴口罩拜年将是今年农历新年的新常态。长时间戴口罩提高了脸部皮肤毛囊阻塞导致皮肤问题的风险，甚至加剧原有的皮肤疾病。受访医生和中医与读者分享用掉“口罩肌”贴士，让大家靓丽过好年。

康秀金 / 报道
khoonsk@sph.com.sg

防疫不放松，戴口罩外出行将是今年农历新年的新常态。长时间戴着口罩，因部分脸部皮肤被“封”在闷热和潮湿的环境下，提高了毛囊阻塞引致一连串皮肤问题的风险，甚至加剧原有的皮肤疾病，包括脸部湿疹和痤疮（也称暗疮）。

伊丽莎白诺维娜医院的皮肤科专科医生陈爱霖接受《联合早报》访问时建议，在口罩与皮肤接触的边缘涂抹滋润霜，并注意保湿和补充水分，以增强皮肤的防护功能。

鹰阁医院皮肤科顾问医生郭珂珈提醒，如果感觉口罩湿了或是有油垢，应在中午时分更换一次口罩。余仁生中医诊所的中医董菁菁说，长时间戴口罩，不良饮食习惯，生活作息不规律，都会伤害皮肤。

农历新年将至，本报请皮肤科医生和中医为大家提供甩掉“口罩肌”贴士，让大家靓丽过好年。

口罩提高了脸部皮肤受感染的风险，并往往因为摩擦和瘙痒而加剧，尤其是本身已有暗疮和皮肤炎问题的患者。——陈爱霖医生

在皮肤接触口罩处涂抹润肤霜

防疫措施下，衍生出一个新名词：“maskne”（俗称口罩肌），是“mask”（口罩）与“acne”（暗疮）的缩写，顾名思义是指“新型暗疮”，显示口罩可能引发的皮肤问题。

根据去年5月美国皮肤病学学院官方刊物“Journal of the American Academy of Dermatology”的报告显示，佩戴N95口罩的前线医护人员有97%的脸部皮肤出现某种程度的损伤，包括皮肤干燥、紧绷、发痒、脱皮和暗疮等，其中，鼻梁处的皮肤最常出现发炎的症状。

陈爱霖医生说：“口罩提高了脸部皮肤受感染的风险，并往往因为摩擦和瘙痒而加剧，尤其是本身已有暗疮和皮肤炎问题的患者。”

她指出，很多人在戴口罩前，往往忽略滋润皮肤的保湿措施，以为在口罩遮盖下，肤质如何别人无从察觉。殊不知，这反而伤害脸部皮肤。

因此，她建议在口罩和脸部有直接接触的皮肤部位如在口罩边缘的皮肤处，先涂抹一层润肤霜如凡士林（Vaseline）。同时，也要注意让脸部肌肤保持湿润，补充水分，以增强皮肤的防护功能。

陈医生也说，戴口罩时不适合化妆，因为这提高了毛囊阻塞的风险。如果非化妆不可，她建议选择不含油脂、比较轻薄的粉底。同时，应避免或减少使用会刺激皮肤的化妆品，如含有乙醇酸（glycolic acid）和视黄醇（retinol）成分的化妆品，因为长时间佩戴口罩，会提高这类用品对皮肤产生刺激的风险。

陈医生劝请大家，如果发现皮肤干燥和起红疹等问题，应该减少使用护肤品的次数。若因戴口罩出现皮肤泛红、脱皮、发痒，甚至压疮（pressure sores）、脓疱或是结疤等脸部湿疹症状或原有症状加剧，应马上求诊，不要胡乱搽药。

佳节期间饮食要得当

陈爱霖医生提醒，皮肤是人体最大的器官，约占体重的16%，因此，适时补充水分，有益皮肤健康。她建议健康的人一天应喝两至三公升水。

农历新年期间有些人可能会喝酒助兴，陈医生提醒，酒精会刺激或加剧皮肤问题，如酒精性皮肤炎（rosacea，又称酒糟鼻）、牛皮癣（psoriasis）、湿疹和荨麻疹等皮肤疾病，而含糖饮料虽然不会直接影响皮肤疾病，但会提高升糖指数，进而可能加剧原有的疾病，形成恶性循环。

她说，如果已有皮肤红痒问

题，如湿疹、荨麻疹或会对某些食物产生过敏反应，建议避免进食海鲜、豆类、酒精和腌制品。摄取不同种类的水果虽有益身体健康，但陈医生提醒要遵守适量摄取的原则，不要过量。

外出拜年时，如果口罩湿了，她建议及时更换，戴上新口罩前也不要忘记再涂抹滋润霜。

陈医生说：“如果有化妆，要彻底卸妆，洗净脸部皮肤，以防毛囊阻塞引发皮肤问题，如暗疮和酒精性皮肤炎。”

她提醒，脱下口罩、卸妆后，要马上洗脸，以去除油脂、死皮和白天积累在皮肤上的细菌。同时，要轻拍脸部皮肤，而不是用毛巾拭擦，以免令皮肤的水分流失。

如果要用面膜，她建议选择具舒缓作用的面膜，让皮肤全面放松和保湿。

戴舒适、合脸的口罩

陈爱霖医生建议选择舒适、合脸的口罩，以减少出现皮肤问题的概率。

她说，一般人不需要紧紧包住脸部的口罩，只要口罩贴合脸部，没有缝隙即可，没有必要包到密不透风。

如果使用可重复使用的布质口罩，她建议，选择质地柔软又透气的棉质口罩，避免使用人造纤维材质的口罩，因为这些材质不透气，容易引发皮肤问题。

“如果有暗疮或油脂性皮肤，建议选择内衬是棉质的可重复使用口罩。”

另外，要保持皮肤健康，陈医生建议用温和、无香味和无皂的护肤品，避免用含有酒精的产品，同时洗完脸后一定要保湿和涂抹滋润霜，建议使用含有神经酰胺（ceramide）保湿成分的产品。

忌过量摄取乳清蛋白质粉

鹰阁医院皮肤科顾问医生郭珂珈说，农历新年来临前，很多男性可能为了练出健硕的肌肉，而猛吃乳清蛋白质粉（whey protein）。但她提醒，过量摄取此类蛋白质食品，会增加皮脂的分泌，增加毛孔阻塞引致暗疮的风险。

她也提醒男性要确保刮胡刀清洗干净，因为不干净的刮胡刀也会导致皮肤问题。

她说：“如果皮肤出现问题，不要胡乱搽药或用手挤压暗

疮、粉刺，以免留疤或抓破皮肤，令皮肤受到细菌感染。”

郭珂珈建议避免摄取过量的高糖食品和乳制品，因为这些食物的升糖指数高，会增加皮脂的分泌，提高了长暗疮的风险。

她建议补充足够的水分，如果有皮肤敏感基因，如湿疹，皮肤水分易流失。所以，保湿和多喝水能促进皮肤健康。

“充足的睡眠也很重要。睡眠时间不定、熬夜或睡眠不足，对身体都会构成压力，释放诱发皮肤发炎的分泌物，导致皮肤更难修复。”

对于酒类饮品，她说，酒精不会直接影响皮肤，但酒精会导致脱水，进而影响皮肤健康。

郭珂珈建议遵照皮肤科医生的服药指示，忌擅自调整药量或皮肤复原后仍持续涂抹类固醇药物，以免引起反效果。

她强调，一般上，皮肤科医生会根据患者的情况而配予适量的药膏，包括含类固醇和非类固醇药膏。即使含类固醇的药物也分不同剂量，且并非所有含类固醇的药物都有副作用。

外出时带备用口罩

郭珂珈医生建议出门时带两个口罩，方便更换。

她说：“口罩湿或有油垢就应该更换，以免引发毛囊或皮肤发炎。”

她说，口罩下相对封闭的闷热与潮湿环境，加上口罩与皮肤之间的摩擦，易出现毛囊阻塞问题，油垢和皮脂被“困住”，使暗疮、皮肤发炎和湿疹问题加剧。以暗疮为例，她说，三四十岁受暗疮困扰的患者，人数有显著增加。

她透露，有些患者的皮肤状况严重到须由专科医生写信向其上司申请，让患者在解解第三阶段后一直在家办公，以避免长时间佩戴口罩，加剧皮肤发炎等问题。

她说，口罩覆盖的脸部下半部如下巴和脸颊，是最易出现皮肤过敏和发炎的地方。因此，她建议勤换口罩，如果口罩湿了或

是有油垢，可以在中午时更换新口罩。

她同时提醒，每天戴口罩前，要继续做好必要的护肤步骤，包括洗脸、保湿和防晒，建议选择非油腻、防晒指数达SPF50的防晒霜。

她说：“在外如果要更换干净的口罩，可以到厕所用清水轻

拍皮肤，同样的，必须先防晒才戴上新口罩。”

除了例常的皮肤保湿外，郭医生也建议每早在脸部皮肤上轻拍一层维生素C精华，有助促进皮肤新陈代谢。但她提醒，不要过量，因为涂抹过量的维生素C精华，也会引发皮肤敏感。

避免熬夜和吃过量煎炸食物

余仁生中医诊所（@盛港和中岩鲁）中医董菁菁博士说，近期有一些患者因口罩引发的皮肤问题前来求诊，其中以女性为多。

她说：“口罩下皮肤的温度和湿度升高，皮脂腺就会分泌更多的油脂，若没有及时清理的话，容易堵塞皮脂腺导管，从而出现毛孔粗大、痤疮等皮肤问题。”

因此，她建议，应定时更换口罩及在安全的环境下适时让肌肤透气；不要购买来历不明的口罩，以免引发皮肤过敏等问题。

董医生说，过量食用油炸食物会生痰湿；熬夜则耗人阴津致阴火旺。痰湿火热阻滞经络，加之阴津耗伤无以推动经络气血运行，导致气血不畅，经络不通，尤以脸部被长期遮挡的皮肤经筋为甚，故会令皮肤分泌更多油脂而出现红疹、过敏、暗疮等皮肤问题。

除了洁面功夫不可少外，饮食、睡眠和补充水分也很重要，尤其忌冷饮和过度摄取煎炸油腻及辛辣的食物，饮食也以清淡和营养均衡为要，同时注意保暖以及多喝滋阴养血的滋补汤。

她给本报读者提供有助美颜的草药泡脚和茶饮，并提醒，孕妇泡脚前应先咨询中医师。

美颜祛斑泡脚方

材料：当归、赤芍、白藜皮、白茯苓各15克。

制法：将上述药材加清水适量，煎煮30分钟，去渣取汁，与2000毫升开水一起倒入盆中，待温度适宜时熏泡双脚。每天1次，每次熏泡45分钟，10天为一疗程。

效用：具有补血行气，活血祛瘀的功效，适用于脸部皮肤暗沉着。

美颜茶饮

① 玫瑰柠檬大麦茶

材料：红茶3克，大麦3克，玫瑰花3朵，柠檬1片。

制法：红茶和大麦用100摄氏度开水冲泡3分钟，取茶汁，加入玫瑰花和柠檬饮用。

效用：有美容养颜润肤的功效，能够改善面部色斑。

② 橄榄罗汉果茶

材料：青橄榄3个，罗汉果1个，绿茶5克，蜂蜜适量。

制法：青橄榄、罗汉果、绿茶、蜂蜜一起用开水冲泡5分钟，饮用。

效用：有清肝润肺的功效，能够改善面部暗疮粉刺。



董菁菁中医师：不要购买来历不明的口罩，以免引发皮肤过敏等问题。（受访者提供）