

# 秋冬护肤看“气象指数”

## 玫琳凯启动《全年护肤指引》计划



寒冷、干燥，皮肤疾病、皮肤问题在秋冬季层出不穷。银屑病、带状疱疹等皮肤疾病爆发，出现干燥泛红、起皮起皱等肌肤问题，冬季该如何护肤？不少人在探索的道路上“踩坑”，有的人更换质地厚重的护肤品，有的人选择加大剂量，更甚者频繁喷涂保湿剂……这一系列操作不仅没有改善皮肤状况，反而会衍生更多皮肤问题，加重皮肤病患者的症状。秋冬季，还是要从气象因素入手护理皮肤。

近日，由上海市气象与健康重点实验室和复旦大学皮肤病研究所主办、玫琳凯(中国)有限公司公益支持的“气象与皮肤健康研究成果发布会暨玫琳凯《全年护肤指引》启动仪式”在上海气象博物馆圆满落幕。会上，上海华山医院皮肤科主任医师项蕾红教授、上海市环境气象中心总工程师彭丽博士对《气象大气环境下的皮肤健康管理研究报告》(简称：《研究报告》)进行了权威发布及解析。随后，玫琳凯中国总裁翁文芝发布研究成果应用实践计划，助力气象与皮肤健康管理研究，启动《全年护肤指引》计划。

### 常见皮肤疾病与气候的关系

皮肤作为身体的第一道屏障，无时无刻守护着我们的健康，容易受到外界干扰，天气变化等因素均可导致皮肤受损。因此，对于皮肤问题，预防的意义大于治疗。如果有科学的指导，让大多数消费者做到正确清洁护理皮肤、选择护肤品，皮肤问题和皮肤疾病可有所减少。

为明确皮肤和气象、大气环境要素的关联，复旦大学皮肤病研究所与上海市气象与健康重点实验室分

别基于10年的门诊急诊数据与气象观测数据进行了数据共享与联合分析研究，旨在以权威科学论据指导大众皮肤疾病预防与日常护肤管理，提供更多精准的皮肤健康管理方案。

项蕾红介绍，一般而言，夏季气温高、湿度大、紫外线强，是大多数皮肤疾病的高发期。其中，湿疹是最常见皮肤疾病之一，人们常把诱因归结于空气潮湿。但从研究结果上看，相反的，环境干燥也有可能引起湿疹，环境污染也是诱发因子。

“湿疹与气温、总日照时数有明显的正相关，其中日最高气温相关性最高。”项蕾红说道。当日平均气温达到28℃~31℃，湿疹就诊人数会呈现峰值。此外，湿疹的发病还与环境污染物相关。随着污染物PM2.5和PM10浓度升高，就诊人数也会随之增加。PM2.5和PM10每升高10微克/立方米，湿疹的就诊人次则分别增加0.21%和0.25%。

秋冬季容易出现哪些皮肤疾病？项蕾红介绍，很多人以为银屑病常见于夏天，实际上，银屑病多发于秋冬季(10月到次年1月)，它与气温、湿度呈显著的负相关，气温

低、较干燥的冬季反而容易加重病情。她说：“大家要注意带状疱疹，10~12月有一次爆发高峰(另一次爆发高峰在3~6月)，这可能与秋冬季的病毒传播高发有关。”

据了解，通过研究总结，专家已基本掌握气象、环境要素与皮肤疾病发病的相关性规律，从而指导大众皮肤疾病预防与日常护肤管理，提供更多精准的皮肤健康管理方案。

### “护肤气象指数”引导科学智慧护肤

作为此次《研究报告》的公益支持单位，玫琳凯中国在护肤、彩妆及调养品行业拥有全球领先的创新意识，每年投入数百万美元用于科研工作，进行了几十万份产品及成分的科学检测，确保安全、质量性能达到最高标准。一直以来，玫琳凯中国在全球范围内长期投资支持皮肤健康研究相关的学术科研项目，以推动美容及科学行业的创新进程。

自2019年起，玫琳凯就助力上海市气象与健康重点实验室专家团队开展相关研究，推出了具有指导意义的护肤气象指数。玫琳凯充分运用专业的指数，把护肤气象指数真正的落实到大众的防护生活之中，帮助大众在四季天气变化之时，从润肤、补水、防晒三大方面进行科学护肤，保护皮肤健康，并为更多人提供行之有效的护肤方案。

据悉，气象部门目前已能够综合考虑气温、相对湿度、日照、风、天空状况(云量)等气象因素，基于目前国内先进的智能化格点预报，在秋冬季发布润肤指数，春季发布补水指数，夏季发布防晒指数，让消费者根据气象指数选择合适的护肤方式。冬季护肤，需要对照不同的润肤指数选择适合的护肤品。

### 《全年护肤指引》定制护肤新方案

发布会上，玫琳凯还发布了《2021全新护肤策略》，计划结合此

次两大实验室的研究成果于明年完成面向女性推广的一系列《全年护肤指引》计划，目前，首期《冬季护肤指引》已发布。这份被誉为“冬季护肤百宝书”的指引中，不仅有针对不同气候条件的护肤科普，还包括对护肤产品成分与功效的系统介绍，消费者可参考并选择个性化科学护肤方案。

该指引将根据不同季节、地域、气候及肤质等因素，深入浅出地为消费者们科普如何在不同的气候条件下科学有智的护肤，有意识地避免类似干燥脱皮、容易敏感等系列皮肤问题的产生。这一指引可帮助消费者了解自己的皮肤，让消费者们懂护肤品，为消费者量身定制科学护肤方案。

在谈到为何要在中国率先参与“护肤指引”这一项目时，中国香料香精化妆品工业协会副理事长、玫琳凯中国总裁翁文芝表示：科普不仅是专家的责任，协会与企业也应该积极参与。“我们在全中国拥有几十万女性的私人美容顾问团队，她们每天都通过‘大眼睛’肌肤分析仪为客户提供定制化护肤方案。未来我们将‘气象与皮肤健康的研究成果’应用于分析仪，基于肌肤质地与环境因素的双重考量，运用大数据和预防医学帮助身边的客户更加科学有智的护肤，真正实现产学研一体。我们期待看见未来能够有更多女性拥有健康与美丽的肌肤，活出更多精彩人生。”她说。

在业界观点看来，皮肤状态不仅关乎美，也是人体健康的一大依据。数据表明，诸如湿疹、皮肤衰老等皮肤疾病或皮肤问题，已经成为去年困扰国人健康的头号问题。目前，皮肤科临牘认为，某些皮肤疾病、皮肤问题和天气季节有着明显的关联，而医生也不建议盲目护肤。例如，一进入冬季节，很多人的脸部皮肤就开始出现泛红、敏感等问题。此时便容易“自乱阵脚”，听到网络上各种铺天盖地的“买东西”，就盲目跟风购买产品，最后却可能没有缓解症状，反而加剧皮肤暗沉。

问题。

### 安瓶精华成冬季护肤市场新贵

在冬季护肤个性化、精细化趋势下，有观点认为，安瓶精华也日益成长为继面膜、面霜等之外的另一大市场新贵。据了解，安瓶是一种完全不含防腐剂的无菌真空包装瓶子，安瓶精华可以隔离外界的干扰如紫外线和氧气，这使得其精华具有高浓度活性成分，从而可以在短时间内为肌肤补充大量营养，帮助肌肤恢复到最佳状态，所以也被誉为“肌肤急救站”。

在安瓶精华火爆行情带动下，不少国际美妆大牌都入场角逐这一细分市场，包括雅诗兰黛、欧莱雅、兰蔻、玫琳凯等都陆续推出了安瓶系列产品，众多国产品牌如自然堂、珀莱雅、欧诗漫、伊贝诗、御泥坊等也纷纷跟进，相继推出安瓶类产品。据了解，目前安瓶产品从精华到面膜，产品线仍在不断延伸中。这意味着，这一细分护肤品类正在撕下“小众”标签，走向更大众化的市场。

以玫琳凯安瓶精华产品细肤焕颜安瓶精华液为例，其蕴含AHA与PHA双重果酸复配功能作用，更温和有效地促进、调理角质，加速肌底焕新，平滑肤质，细致毛孔。在健康的角质环境下，搭配三重水光安瓶精华液，可以充分有效地补水锁水。

冬季的干燥气候，最容易引起肌肤老化。冬季抗衰老需要分三步走：保湿、抗衰和防晒一个也不能少。在日常保湿方面，安瓶精华也能发挥作用。以玫琳凯多维抗皱安瓶精华液为例，其蕴含三大成分科学配比，包含了10%高浓度维生素C，或能起到抵抗氧化纹、改善熬夜纹、淡化表情纹的作用；防晒方面，玫琳凯极光透亮安瓶精华液则选取了黄金配比烟酰胺、阿魏酸及专利成分白豆提取物，或能有效淡褪皮肤暗沉。

(文/蓝景然)

### 冷空气又来 抗流感“组合拳”快学

新冷空气又来了，本次冷空气将影响广东，全省气温逐渐下降。季度转换是流感、感冒等呼吸道疾病高发的季节，特别是昼夜温差大，老年、小孩和亚健康人群特别容易中招，身边很多朋友出现感冒“鼻塞流涕，咽喉疼痛，咽喉干、不适”等症状。要想预防流感，可巧用中医中药养生治病的原理，有很多安全、有效的高招，快快学起！

#### 挂——挂香囊

去药店买肉豆蔻、艾叶、佩兰、薄荷等中药材，打碎后放入布包内就可制作“防流感香囊”。香囊内药物的挥发性气味，主要通过呼吸道吸进人体中发挥效应，芳香化湿的同时，也能起到一定预防流感及普通感冒的作用。

或随身携带或悬挂在家中、办公室、衣柜、汽车内，每1~2个月更新一次。或者取出香囊放在鼻部下方闻3~5秒，每日5次以上。

注意：过敏体质者、孕妇、婴儿慎用；不能内服，慎防小孩误服。

#### 饮——朝盐水晚蜂蜜水午板蓝根

要预防流感，还要注意多喝水，特别是最近一段时间广州比较干燥。可以每天晨起喝一杯淡盐水，晚上睡觉之前可以喝一杯蜂蜜水，中午冲一杯白云山板蓝根。这样可以让身体补水的同时，又能很好的补充电解质，维持代谢平衡，不易生病。

在流感早期饮用含有吲哚类抗病毒成分的抗病毒中成药——白云山板蓝根。在白云山板蓝根二次开发研究启动仪式上，公布的阶段研究表明，在流感初期，服用白云山板蓝根有助于抑制流感病毒的复制和释放，又能够有效抑制炎症反应，缓解身体不适症状，且不易产生耐药性。钟南山院士研究团队发现流感早期服用白云山板蓝根更有效，并指出白云山板蓝根抗病毒与抗炎并重，进一步证明了白云山板蓝根多靶点、多通路抗病毒的作用机制。

#### 动——避免大汗淋漓

现在秋季早晚温差大，空气干燥，应注意早晚添衣，注意运动方式，更适合选择散步、太极拳、八段锦、慢跑等舒缓的项目。运动以微微出汗为度，不建议大汗淋漓，以免易受凉。

(文/杨广)



# 订阅《羊城晚报》 2021年免费专享 9场活动

好 友 营 开 营 啦！



好友营是聚合羊城晚报官方媒体资源与用户、用户与用户深度交流、多维互动的新型社交集群。好友营致力于整合社会各界优势资源，专注为不同年龄段的用户提供各类增值服务，定期举办线下活动，组建各类兴趣圈，推荐好物好玩之地，分享健康资讯。



所有订购2021年《羊城晚报》的读者可自动成为钻石会员，享价值888元活动券，全年9场活动均可参加（每场活动价值在80-100元之间），关注“羊城晚报好友营”公众号，按照公众号指引上传订报凭据进行认证。



好友营



扫码订报



订阅  
热线

020-87133333

主题	内容
一月	怀旧音乐会
二月	电影时刻
三月	羊城体验官
四月	养生讲座
五月	大湾区名企参观
六月	特色水果节
九月	中秋游园会
十月	温泉养生节
十一月	登高节

关注“羊城晚报好友营”公众号，了解更多活动详情。