

---

# 带妆运动无益于皮肤健康

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/26432.html>

*本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！*

带妆运动无益于皮肤健康。3月6日，一项发表于《美容皮肤病学杂志》的研究指出，运动时涂粉底可能会改变皮肤的毛孔大小和随后皮脂的释放，从而影响皮肤健康，而皮脂在保持皮肤健康方面发挥着重要作用。



运动时涂粉底可以改变皮肤特征。图片来源：oneinchpunch/Shutterstock

美国得克萨斯农工大学的Sukho Lee和同事招募了43名大学生，其中20名男性、23名女性。参与者首先用洗面奶洗脸。然后，研究人员测量了他们面部不同区域的皮肤变量，包括毛孔大小和皮脂分泌。接下来，根据参与者的喜好，在他们的额头或脸颊上涂一层粉底。

---

之后，参与者进行了20分钟的适度锻炼，包括在跑步机上以每小时3英里的速度跑5分钟、以每小时4英里的速度跑10分钟，以及以每小时5英里的速度跑5分钟。

参与者完成锻炼后，研究人员再次进行各种皮肤测量，发现与不化妆的部位相比，涂粉底部位的皮脂减少了。

研究人员在论文中写道：这是运动中化妆有害影响的一个显著例子。在这项研究中，化妆堵塞了毛孔，导致皮脂评分为负。皮脂的最佳量尚不清楚，过多会导致痤疮，过少会引起皮肤刺激性问题。

在没有粉底部位，参与者的毛孔变大，而涂粉底部位的毛孔没有明显变化。这表明，粉底可能限制了毛孔在运动过程中自然扩大，阻止皮脂和汗液的释放，而皮脂和汗液可以滋润和冷却皮肤。不过，研究人员没有评估这些变化是否与皮肤问题有关。

Lee表示，运动时涂粉底可能对大多数进行相对较短训练的人没有太大影响，但我们不知道对耐力型运动员的影响。该团队现在希望研究其在长时间锻炼中的影响。

美国康奈尔医学院的Shari Lipner说，这项研究的分脸设计是一个很好的方法，但人们脸上不同部位的皮肤特征不同，使比较变得复杂。此外，与额头或脸颊相比，鼻子、嘴巴和眼睛周围的皮肤厚度不同，因此理想情况下，这些区域也应该进行研究。（来源：中国科学报 王方）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1111/jocd.16205>

作者：Sukho Lee 来源：《美容皮肤病学杂志》

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](https://www.iikx.com)转发