

男人的枕头，为什么容易变黄？

相比女性来说，男性的确是个“大油田”，从枕头上就能明显分辨：

同样睡在一张床上，女性的枕头干干净净，而男性的枕头不仅容易泛黄，有的甚至还带着油光。

不仅是枕头，床单、毛巾、白衬衫等等，都逃不过泛黄变油的命运。专家告诉你男性的枕头是怎么变色的，教你一键“去油”。



枕头是怎么『变黄』的

近日，王女士在社交平台发布视频，吐槽丈夫的枕头焦黄。

视频中，夫妻俩的枕头一个干净如新，一个则已经发黄。王女士表示，这是新的枕套，洗了一次后第二次铺，就已经变色了。

男性的枕头、衣领上总会有黄黄的污渍，像被油浇过一样。这其实和男性的体质有很大关系。

皮脂分泌更旺盛

比起女性，男性拥有更高的雄激素水平。雄激素分泌过于旺盛，背部、胸部、面部、头部，就会分泌过多的皮脂。皮脂中的角鲨烯，就是造成枕头泛黄的原因之一。

据统计，男性的皮脂分泌速度可达女性的2倍，且由于男性普遍头发较短，头皮的皮脂更容易接触枕头。

出汗量更多

《实验生理学》杂志发表的数据显示，同等强度的运动量下，男性的出汗量是女性的2倍。

有了“油脂+汗液”的双重作用，男性接触的枕头、毛巾、衣物，就会更容易变色。

要减少枕头、床单的“变色”，男性更需要注意睡前的清洁。床上用品及时更换、清洗，必要时可使用枕巾。

为什么有的人更容易『油』

皮脂腺的分泌除了受性别影响，和年龄、体质、环境等因素也有关系。

年龄

皮脂腺活跃程度随年龄变化，10岁以前分泌能力较弱，16~35岁分泌最旺盛，随后随着年龄增加而减弱。

内分泌

内分泌紊乱会导致雄激素分泌增加，让皮脂腺分泌变多。最典型表现就是雄激素源性脱发，又称脂溢性脱发。

环境

皮肤长时间露在外面，化妆品、日晒、沙尘等外部侵扰，都可能会让皮脂腺活跃起来。

疾病

部分神经系统疾病如帕金森综合征、癫痫以及动脉硬化的患者，可能出现皮脂腺分泌增加。

如果皮脂腺分泌过于旺盛，不仅会让你“油光满面”，还可能会造成毛囊开口异常角化、头皮头屑堆积。严重的还可能破坏皮肤屏障，导致痤疮、脱发等多种问题。

皮肤科专家的『去油』法

想要全面“去油”，不能一味追求彻底清洁，那样反而会损伤角质层和皮脂膜。皮肤科医生给出几个建议：

做好清洁

面部

每天洗脸的次数最好不超过两次，洗脸时用温水。如果有出油多的部位，可以用化妆棉沾温水轻擦。

建议选择pH值在5.5~7的洁面产品。去角质等深层清洁的洁面产品不能频繁使用，每周不超过1次。一周敷面膜1~2次即可，一次不超过20分钟。

头部

如果出油多，可以每天洗头，或者隔天用清水冲洗。选择温和弱酸性的洗发水，油性头发不要选滋润型的洗发水。

洗头时，水温和水压不要过高，避免刺激头发毛囊、损伤发质，令出油和头屑情况更严重。

正确护肤

油性皮肤的保养做好清洁、保湿、防晒，让皮肤保持清爽即可。可以使用水性保湿剂（如甘油、氨基酸）为主的轻薄型产品。

调节内分泌

快节奏生活、压力过大、熬夜等，都会影响人体的内分泌系统，造成皮脂腺分泌异常，加重出油情况。平时要注意少熬夜、适当运动。

注意饮食

吃得油腻、辛辣，会刺激皮脂腺的分泌。如果体内缺乏维生素B，也会影响皮脂腺分泌，平时可以多吃些绿叶菜（如西兰花、甘蓝、菠菜）、蛋类等。