

DOI: 10.3969/j.issn.1004-4949.2026.02.048

## 中年女性皮肤老化致容貌焦虑的原因分析及临床对策

迟慧

(铜陵市第三人民医院六病区, 安徽 铜陵 244000)

[摘要] 中年女性因生理机能衰退、激素水平波动等因素易出现皱纹、松弛、色素沉着等皮肤老化表现, 此类问题常诱发或加重容貌焦虑, 进而影响身心健康与生活质量。本文系统梳理中年女性皮肤老化致容貌焦虑的生理、社会、心理多维度成因, 结合最新临床研究与实践经验, 从皮肤医学干预、心理疏导、生活方式调整及社会支持体系构建等方面提出综合性临床对策, 旨在为临床医师提供诊疗思路, 帮助中年女性缓解容貌焦虑, 实现生理与心理的双重健康。

[关键词] 容貌焦虑; 中年; 皮肤老化

[中图分类号] R751

[文献标识码] A

[文章编号] 1004-4949(2026)02-0195-04

### Analysis of Causes and Clinical Countermeasures of Appearance Anxiety Caused by Skin Aging in Middle-aged Women

CHI Hui

(The 6th Ward of the Third People's Hospital of Tongling, Tongling 244000, Anhui, China)

[Abstract] Middle-aged women are prone to skin aging manifestations such as wrinkles, laxity and hyperpigmentation due to factors including physiological function decline and hormone level fluctuation. Such problems often induce or exacerbate appearance anxiety, which in turn affects physical and mental health as well as quality of life. This paper systematically sorts out the multi-dimensional physiological, social and psychological causes of appearance anxiety caused by skin aging in middle-aged women. Combined with the latest clinical research and practical experience, comprehensive clinical countermeasures are proposed from the aspects of dermatological intervention, psychological counseling, lifestyle adjustment and construction of social support system, aiming at providing diagnostic and treatment ideas for clinicians, helping to middle-aged women alleviate appearance anxiety and achieve dual physical and mental health.

[Key words] Appearance anxiety; Middle age; Skin aging

皮肤老化 (skin aging) 是人体衰老的重要外表特征之一, 随着人口老龄化进程加快及健康美容意识的提升, 已成为诱发中年女性 (45~59岁) 容貌焦虑的主要诱因之一<sup>[1]</sup>。皮肤作为人体最大的“雌激素靶器官”, 在中年阶段因胶原流失、成纤维细胞活性下降、生理机能衰退等生理变化, 叠加更年期激素水平剧烈波动的影响, 易出现一系列老化表现, 如皱纹增多、皮肤松弛、色素沉着等多元皮肤问题, 严重影响了中年女性的外貌美观, 进而诱发或加重容貌焦虑<sup>[2]</sup>。临床实践表明<sup>[3, 4]</sup>, 皮肤老化与容貌焦虑存在显著双向影响: 皮肤状态恶化可直接引发焦虑情绪, 而长

期焦虑导致的内分泌紊乱又会进一步加重皮肤屏障损伤, 形成“皮肤问题-焦虑-皮肤状态恶化”的病理循环。作为临床医生, 帮助患者正确认识并对待皮肤老化问题。本文基于现有研究成果, 对中年女性皮肤老化致容貌焦虑的原因进行全面分析, 并提出针对性的临床对策, 以期为临床诊疗提供参考。

#### 1 中年女性皮肤老化致容貌焦虑的原因分析

##### 1.1 生理层面

1.1.1 皮肤结构的改变 随着年龄的增长, 中年女性的角质形成细胞增殖能力会逐渐下降, 主要表现

为表皮厚度降低、成纤维细胞活性下降,进而易导致机体胶原蛋白流失,使得弹性纤维断裂重构<sup>[5]</sup>。这些生理变化均会直接导致中年女性面部皱纹加深(特别是法令纹与鱼尾纹)、皮肤松弛下垂、面颊凹陷等老化表现,且上述皮肤问题具有不可逆性,因此,会导致中年女性产生失控感,进而诱发焦虑情绪。

**1.1.2 皮肤功能的衰退** 在年龄不断增长的背景下,不仅中年女性的皮肤结构会发生改变,其皮肤功能也会改变,即中年女性进入围绝经期后,雌激素水平显著波动并持续下降,而皮肤屏障功能会随着年龄的增长而不断减弱,进而易诱发干燥、敏感与瘙痒等问题,且角质更新周期会延长,导致患者皮肤暗沉、粗糙无光<sup>[6]</sup>。同时,中年女性多处于更年期阶段,此阶段中,女性雌激素水平显著波动并持续下降,而雌激素对皮肤代谢具有重要调节作用,其减少会导致皮肤含水量降低、皮脂腺分泌减少,加剧皮肤干燥、粗糙,同时促进黑色素细胞活性增强,引发黄褐斑、晒斑等色素沉着问题<sup>[7]</sup>。

**1.1.3 外在环境的影响** 长期紫外线照射是导致皮肤老化的首要原因。此外,空气污染、不良饮食和睡眠不足等因素,也会通过产生过量自由基、破坏皮肤屏障功能、干扰细胞代谢等途径加剧皮肤老化表现。特别是对于中年女性来说,其皮肤老化还存在着“情绪-衰老”的恶性循环,即长期焦虑情绪会激活下丘脑-垂体-肾上腺轴,导致压力激素皮质醇分泌增加,而皮质醇可直接抑制成纤维细胞活性,减少胶原蛋白合成,同时加速黑色素沉积,使皮肤状态进一步恶化,进而加重容貌焦虑<sup>[8]</sup>。

## 1.2 社会层面

**1.2.1 单一化审美标准的压迫** 现代社会对女性容貌的“年轻化”期待,给中年女性带来了巨大的心理压力。社交媒体、影视剧等传播媒介过度渲染“年轻紧致即美”的单一审美导向,将皮肤光滑、无皱纹作为“美”的核心标准,使中年女性的自然老化表现被贴上“显老”“无魅力”的标签<sup>[9]</sup>。

**1.2.2 社交中的容貌评价压力** 在社交场景中,容貌是个人给他人留下第一印象的重要因素。中年女性在与他人交往时,尤其是在异性交往、同学聚会、亲友团聚等场景中,容易感受到来自他人对自己容貌的评价。这种评价可能是直接的,

如“你怎么老了这么多”“脸上的皱纹这么明显”;也可能是间接的,如他人对年轻女性容貌的赞美、对自身容貌的忽视等。这些评价会让中年女性强烈地感受到自己的“衰老”,进而产生焦虑情绪。

**1.2.3 社交媒体的放大效应** 随着互联网技术的发展,社交媒体已成为人们日常生活中不可或缺的一部分。社交媒体上充斥着大量经过美化的女性形象,如网红、明星的精修照片、短视频等,这些形象大多符合主流审美标准,展现出“年轻、完美”的容貌状态。中年女性在浏览这些内容时,容易将自己的容貌与这些“完美形象”进行对比,进而产生强烈的落差感与自卑情绪。同时,社交媒体的互动性也放大了容貌评价的压力。中年女性在社交媒体上发布自己的照片、视频时,会关注他人的点赞、评论,若收到负面评价或关注度较低,就可能对自己的容貌产生怀疑,加重焦虑情绪。此外,社交媒体上的各类“抗衰老攻略”“医美广告”也在不断强化“皮肤老化必须被改善”的观念,让中年女性陷入“不抗衰就会被淘汰”的焦虑中。

## 1.3 认知层面

**1.3.1 自我认同危机** 随着子女成年离家、职业发展进入瓶颈期,部分中年女性会面临角色转换的困惑,若无法及时重构自我认同,就容易将注意力过度聚焦于外貌变化,通过关注皮肤状态来寻找自我价值的支点,一旦皮肤出现老化问题,就会引发强烈的自我否定。此外,中年女性更倾向于内化负面情绪,对他人的外貌评价过度敏感,且缺乏有效的情绪宣泄渠道,导致容貌焦虑情绪持续累积,难以自行缓解<sup>[10]</sup>。

**1.3.2 认知偏差** 部分中年女性将皮肤状态等同于自我价值,认为“皮肤老化=魅力下降=被社会淘汰”,这种认知偏差使皮肤美容问题被过度放大,导致其不断自我否定,进而会进一步强化其焦虑情绪,形成“焦虑-内分泌紊乱-皮肤状态恶化”的恶性循环<sup>[11]</sup>。

## 2 缓解中年女性皮肤老化致容貌焦虑的对策

针对皮肤老化的客观表现进行科学、精准的医学干预,是缓解中年女性容貌焦虑的前提。临床干预应遵循“个性化、微创化、安全化”的原则,根据患者的皮肤老化程度、肤质类型及健康状况,制定综合性治疗方案。

**2.1 皮肤医学干预** 皮肤医学干预是改善皮肤老化状态的直接手段，也是缓解因皮肤老化引发的容貌焦虑的基础。临床应根据中年女性皮肤老化的类型（内源性老化、外源性老化）、程度及个体差异，制定个性化的医学干预方案，同时注重干预的安全性及有效性，避免因不当干预引发新的皮肤问题，加重焦虑情绪。对于轻度皮肤老化患者，应以基础护肤与预防为主，核心在于修复皮肤屏障、防晒与抗氧化。建议患者选择含神经酰胺、透明质酸等成分的护肤品，缓解皮肤干燥，修复受损屏障；严格执行防晒措施，优先采用宽檐帽、防晒衣等物理防晒方式，搭配SPF30+、PA+++以上的防晒霜，避免紫外线损伤<sup>[12]</sup>。同时，可指导患者补充富含维生素C、维生素E、Omega-3脂肪酸的食物，或在医生指导下服用烟酰胺核苷等营养素，通过抗氧化促进细胞修复来延缓皮肤老化。对于中度皮肤老化患者，可采用外用药物与物理治疗相结合的方式。外用维A酸类药物能调节角质代谢、促进胶原合成，有效改善细纹与皮肤粗糙，但需晚间使用并逐步建立耐受。物理治疗方面，激光、射频、强脉冲光等技术可通过刺激胶原新生、分解黑色素，精准改善皮肤松弛、色斑等问题，具有创伤小、恢复快的优势，但需在正规医美机构由专业医生操作，术后做好保湿与防晒护理<sup>[13]</sup>。对于重度皮肤问题患者，可考虑注射填充或手术治疗。玻尿酸、胶原蛋白等注射材料可填充静态皱纹与组织凹陷，即刻改善面部轮廓<sup>[14]</sup>；拉皮手术等则适用于重度皮肤松弛者，通过筋膜层复位拉紧来改善下垂问题，但手术创伤较大，需严格评估患者的身体机能，术前做好全面检查，术后遵循医嘱护理伤口。此外，对于围绝经期女性，若存在明显的激素水平下降相关皮肤问题，可在医生指导下采用激素替代疗法，通过调节内分泌来改善皮肤状态，但需严格把控适应证与禁忌证。

**2.2 心理干预** 心理干预是缓解中年女性容貌焦虑的核心环节，需结合认知行为疗法、情绪管理训练等多种方式，帮助患者建立健康的自我认知，摆脱负面情绪困扰。如可通过个体心理咨询帮助患者识别并纠正关于皮肤老化的非理性信念，引导其认识到皮肤老化是自然的生理过程，而非个人价值的否定，并引导患者多关注自身的优点与成就，培养多元的自我认同维度，减少对外貌的过度依赖<sup>[15]</sup>。同时，也可教授患者有效的情绪宣

泄与放松技巧，如正念冥想、深呼吸练习、情绪日志书写等，帮助患者专注于当下，减少对皮肤状态的过度关注，并通过引导其梳理焦虑来源，可实现情绪的外化与释放<sup>[16]</sup>。

**2.3 生活方式调整** 生活方式与皮肤健康、情绪状态密切相关，科学的生活方式调整可有效延缓皮肤老化进程，改善身心状态，进而辅助缓解容貌焦虑。临床医师应指导中年女性从饮食、运动、睡眠、压力管理等多个方面进行生活方式调整，形成健康的生活习惯。在饮食上，引导患者养成均衡饮食的习惯，减少高糖、高油、辛辣刺激食物的摄入；增加优质蛋白质、富含抗氧化物质的食物摄入，为皮肤修复提供充足的营养支持<sup>[17]</sup>。在运动上，可引导中年女性每周进行3次抗阻训练与2~3次有氧运动，抗阻训练可增加肌肉量，改善体态紧致度，间接提升面部轮廓的年轻感；瑜伽、普拉提等运动则能缓解压力，改善含胸驼背等不良体态，让整体形象更显挺拔年轻<sup>[18]</sup>。在睡眠上，建议患者养成规律作息，避免熬夜，尽量在23点前入睡，保证每日7~8 h的睡眠时间。

**2.4 社会支持体系** 社会支持是缓解中年女性容貌焦虑的重要外部力量，需要政府、媒体、医疗机构、家庭等多方面共同努力，构建一个包容、多元的社会环境，为中年女性提供持续的支持与帮助。如政府应加强对媒体行业的引导与监管，规范广告、影视作品中女性容貌的宣传，鼓励媒体传播多元、包容的审美观念，展现中年女性的成熟美、知性美<sup>[19]</sup>。企业应营造平等包容的职场环境，摒弃对中年女性的外貌歧视，关注其职业能力与工作贡献；为中年女性提供合理的工作安排与职业发展机会，减少职业压力。家庭成员应给予中年女性更多的理解与支持，主动分担家务劳动与家庭责任，为其留出自我护理与放松的时间；避免对其外貌进行负面评价，多给予肯定与鼓励，帮助其建立积极的自我认知<sup>[20]</sup>。另外，社区可联合医疗机构开展中年女性健康管理服务，包括皮肤护理讲座、心理疏导服务、运动指导等，为中年女性提供便捷的健康支持。

### 3 总结

中年女性皮肤老化致容貌焦虑是生理、社会、心理多因素共同作用的结果，其解决需突破单一的皮肤美容治疗模式，构建“生理干预-心理疏导-生活方式调整-社会支持”的多维度综合体



系。皮肤医学干预能直接改善皮肤老化状态,为缓解焦虑提供生理基础;心理干预能帮助患者重构认知、管理情绪,从根源上减少焦虑产生;生活方式调整能延缓皮肤老化进程,打破“焦虑-衰老”的恶性循环;社会支持体系则能营造包容的外部环境,强化干预效果的持续性。未来临床研究应进一步完善多学科协作模式,提升复杂病例的诊疗效果,为中年女性的身心健康提供更全面的医疗保障。

[参考文献]

[1]施靖娟,吴闵枫,王宏伟.常见老年皮肤病与心理健康[J].皮肤科学通报,2021,38(2):171-175.

[2]鲁楠,黄韬,宋姣,等.中国女性面部皮肤随年龄变化规律的研究进展[J].组织工程与重建外科杂志,2025,21(2):205-210.

[3]林于樱,吴楠,陈慧,等.北京某三甲医院皮肤科门诊面部色斑患者的心理状态研究[J].中国美容医学,2025,34(11):121-124.

[4]郑刚,曹渭新,欧佳,等.整形美容外科修复在颜面部软组织损伤中的临床应用效果及对美观度及心理状态的影响[J].医学美学美容,2024,33(23):94-97.

[5]陈旭,牛悦青.中国人面部皮肤老化的性别差异及其与主观年龄的关系[J].中华皮肤科杂志,2022,55(8):744-745.

[6]杨笑笑,李泽巧,张宝江,等.基于皮肤本态数据库的中青年女性面部皮肤综合状态评价模型构建[J].日用化学工业,2022,52(1):56-61.

[7]孙阳,招冠钰,黄英荷,等.皮肤老化过程中细胞及其作用机制的研究进展[J].安徽医科大学学报,2025,60(6):1160-1165.

[8]王晓婷,任嘉欣,王红霞.中年女性衰老焦虑量表的汉化及信效度检验[J].护理研究,2025,39(7):1114-1119.

[9]贾亚兰,张兴华,宇克莉,等.中国北方汉族人面部观察指标值的年龄变化[J].解剖学杂志,2017,40(5):594-598,619.

[10]王星光,常世宁,葛怡然,等.老年人自我价值感对抑郁的影响:老化态度与焦虑的链式中介作用[J].中华行为医学与脑科学杂志,2024,33(1):64-68.

[11]刘传红,吴思琪.颜值幻象与美丽透支:医疗美容广告批判及其治理[J].中南民族大学学报(人文社会科学版),2022,42(5):141-147.

[12]中国抗衰老促进会皮肤慢病管理与健康促进分会,中国整形美容协会功效性护肤品分会,何黎.抗皮肤老化类护肤品在面部年轻化中的应用专家共识(2023)[J].中国皮肤性病学杂志,2023,37(12):1335-1340.

[13]中华医学会皮肤性病学分会皮肤激光医疗美容学组,中

华医学会皮肤激光技术应用研究中心,中国医师协会美容与整形医师分会激光学组,等.医用射频皮肤美容与治疗专家共识[J].实用皮肤病学杂志,2021,14(4):193-197.

[14]黄莉雯.血小板浓缩物辅助的埋线提升中面部年轻化治疗[D].广州:南方医科大学,2022.

[15]张雅静,王敏,余慧文.行为认知疗法对光动力治疗皮肤恶性肿瘤老年患者依从性及期望水平的影响[J].老年学杂志,2021,41(21):4644-4646.

[16]魏娜,孙高兰,张晨.积极心理干预对面面部整形美容患者围术期焦虑及手术满意度的影响[J].医学理论与实践,2023,36(12):2136-2139.

[17]王鑫,朱宗敏,孙彦庆.敏感性皮肤的机制解析与管理策略探索[J].日用化学品科学,2025,48(7):76-81.

[18]梁隆钰,卢蕊,张燕,等.有氧和抗阻运动经IL-18/IL-18R通路对SAMP8小鼠抗皮肤老化的作用研究[J].中国病理生理杂志,2024,40(4):713-721.

[19]杨雨婷,周蓓,李俊.基于网络平台的结构化心理护理对面面部除皱术患者预后的影响[J].中国美容医学,2020,29(7):158-161.

[20]纪丽娜,张恩远,王恒,等.模块化护理在内窥镜下SMAS层除皱术老年女性患者中的应用研究[J].老年医学与保健,2025,31(4):1227-1230.

收稿日期: 2025-12-11 编辑: 朱思源

陕西医学美学美容杂志社  
新闻单位关于新申领新闻记者证  
人员名单公示

根据国家新闻出版署《新闻记者证管理办法》和有关规定,我单位对拟通过年度核验新闻记者证的人员资格进行了严格审核。现将拟通过核验新闻记者证人员名单公示如下,接受社会各界监督和群众举报。

通过年度核验人员名单:程莉、井小英、罗夏冰、张惠娟,共计4人。

公示时间:2026年1月16日-1月26日(共10天)  
举报电话:029-85223101(陕西省新闻出版局)  
新闻单位举报电话:029-83237788

陕西医学美学美容杂志社  
2026年1月16日