



## 秋季跟风刷酸 小心焕肤不成反“烂脸”

虽然一般来说,使用浓度低的“酸”进行治疗,安全性是比较大的,但是因每个人皮肤敏感、耐受程度不同,有些人会出现斑红、刺痛、脱皮、长痘的现象。而有些人的肤质是不适合刷酸的,可能会出现严重过敏、烂脸的情况,因此非专业人士最好不要在家自行尝试刷酸治疗。

好不容易熬过炎热的夏季,伴随着习习凉风,皮肤又要面临“多事之秋”。秋季早晚温差大,同时空气变得干燥,特别是北方的秋天,很容易使皮肤出现缺水、粗糙、紧绷、发痒等问题。

有不少自媒体博主称,秋季特别适合进行“刷酸”,特别是对于长黑头、粉刺、大油皮的人来说,效果更佳。如今,市面上含“酸”的化妆品种类也越来越多,“酸”也从专业医美领域进入日常护肤行列,由“酸”引发的“事故”也随之增多。

### 护肤品中“酸”很多,它们功效各不同

“护肤品中的‘酸’是一个大家族,虽然名字中都带着‘酸’字,但是它们的分子结构和成分差异却非常大。”天津中医药大学附属附属医院皮肤科副主任医师吴玲玲在接受记者采访时介绍道。

比如,用于滋润保湿的“酸”,有透明质酸、泛酸、氨基酸等;用于美白祛斑的“酸”,有传明酸、曲酸、鞣花酸等,这些成分在黑色素形成的不同阶段都有着各自的抑制作用;还有抗衰老抗氧化的“酸”,包括抗坏血酸(维生素C),它们在中和自由基、还原抗氧化成分活性方面,功效显著。

“其中,名气最大的是果酸,也被称为羟基乙酸,是从水果中提取的有机酸,共有37种,护肤品中常用的是甘醇酸、乳酸、杏仁酸等。”吴玲玲进一步介绍道,果酸可使角质细胞粘连性减弱,而普通痤疮的形成原因之一就是毛囊漏斗部角栓堵塞毛孔,致使皮脂腺不能通畅地排泄油脂,从而产生白头粉刺、黑头粉刺,继发感染就会形成炎性丘疹、脓疱甚至囊肿,而外用果酸产品可以使毛囊漏斗部角栓脱落、油脂排泄通畅,因而可以治疗痤疮。同时,羟基基有吸水性,可以增加皮肤水分,从而起到保湿的作用。

水杨酸也是护肤品中应用较多的“酸”,它可以溶解角质、促进角质脱落,因此能去除堆积过厚的角质层,促进皮肤新陈代谢。水杨酸若作用于毛囊壁细胞,还能帮助清除堵塞的毛囊,修正不正常的细胞脱落。

“水杨酸是脂溶性的,所以它可以顺着分泌油脂的皮脂腺渗入毛孔深层,有利于溶解毛孔内老旧角质层,改善毛孔阻塞的情况,进而可阻断粉刺的形成并缩小毛孔。”吴玲玲介绍道。

不过,“酸”的浓度及其pH值都会影响最终护肤效果,而护肤品中的“酸”有严格的使用限制和技术要求,只允许使用浓度相对较低的“酸”。比如,护肤品中α-羟基酸的含量不得超过6%,水杨酸的含量不得超过3%,“酸”含量超过8%就属于药品了。

“通常来说,大家使用的部分含‘酸’的护肤品,能够起到一定的清洁、保湿、去角质等效果,但这些产品不具有医疗功能,与医疗上的刷酸治疗有着本质区别。仅日常涂抹这类含‘酸’的护肤品,对于‘加快皮肤新陈代谢,有效对抗出油、粉刺’的效果有限。”吴玲玲表示,而且对于角质层较薄、皮肤敏感、有基础皮肤病的人来说,涂抹含“酸”量过高的护肤品还可能让炎症加重,导致肌肤屏障受损、水分流失更多,反而会使皮肤变得更加干燥。

### 刷酸治疗较复杂,自行操作风险高

目前比较火的医美项目——刷酸中的“酸”,主要是果酸、水杨酸等。

“在医美领域,刷酸治疗又被称为化学剥脱术,是皮肤在受到一定程度的损伤后,为促进新皮肤再生的一种科学的方法。”吴玲玲说。

进行刷酸治疗时,专业医生会将一定浓度的“酸”涂在患者皮肤表面,一般来说,刷酸治疗需要按疗程进行。由于人的皮肤正常代谢周期为28天,因此每次治疗要间隔20天到30天。

刷酸治疗时,“酸”的浓度、在皮肤上停留的时间都要由医生严格把控。当患者感觉皮肤微痒时,就需要用碱中和,而后进行冰敷。此外,“酸”的浓度要根据患者的耐受程度循序渐进地增加,“酸”的浓度越高,作用于皮肤的深度就越深、效果就越明显,但是风险也就越高。以刷酸治疗粉刺为例,一开始刷20%至30%浓度的“酸”,治疗5次后,可尝试将浓度增加到70%。

“临床上,医生经常会遇到在家自行刷酸过度的患者。比如,有人看到网上流行的早A晚C疗法,也就是早晨刷维生素A类产品、晚上刷抗坏血酸(维生素C),由于刷酸频次过高,导致皮肤损伤。”吴玲玲表示,还有网上销售的一些国外含“酸”护肤品,其含酸量或达到15%甚至更高。这么高浓度的“酸”,如果大家掌握不好其在皮肤停留的时间,很容易造成皮肤烧伤,严重的甚至会留下疤痕、毁容。

“虽然一般来说,使用浓度低于20%的‘酸’进行治疗,安全性是比较大的,但是因每个人皮肤敏感、耐受程度不同,有些人会出现斑红、刺痛、脱皮、长痘的现象。而有些人的肤质是不适合刷酸的,可能会出现严重过敏、烂脸的情况。”吴玲玲提醒道,非专业人士最好不要在家自行尝试刷酸治疗。

### 或对一些人有效,但并非适合所有人

刷酸治疗可能是一剂“良药”,但同时也可能是一剂“猛药”,并非人人都适合。

“皮肤敏感、过薄、红血丝明显的人;患有接触性皮炎、玫瑰痤疮的人;长期从事户外工作,不能做好防晒的人;处在妊娠期的孕妇;处于复发型单纯疱疹发期的人都不适合进行刷酸治疗。”吴玲玲表示。

吴玲玲建议,在进行刷酸治疗前,最好先去专业医院进行咨询,了解自身肤质、敏感程度,是否有不适合刷酸的皮肤病以及刷酸的禁忌。

“在购买含‘酸’护肤品的时候,一定要仔细阅读说明书。正规厂家的说明书都会写得非常细致,内容一般包括‘酸’的浓度、使用频次以及使用禁忌等。”吴玲玲举例道,比如正规护肤品标签上都会标明“需与防晒化妆品同时使用”“含水杨酸、3岁以下儿童勿用”等提示。

除此之外,购买含“酸”护肤品时,要尽量选择果酸类产品。果酸主要从植物中提取,相对安全,较少发生中毒反应。而水杨酸属于化学物质,如果过量使用,其蓄积在人体中若达到一定量,就可能引发中毒反应。

吴玲玲建议道,刷酸治疗三四次后,有些人会出现“大爆痘”的情况,这就说明皮肤存在炎症,应先到专业医院进行消炎,而后视情况判断是否继续进行刷酸治疗。

刷完后,皮肤需要一定的时间自我调整和修复,不宜受到外界的刺激,所以最好在晚上进行相关治疗。如果白天刷酸,外出还不注意防晒,就会导致皮肤出现色素沉着等现象。此外,刷酸后,皮肤还可能会出现干燥紧绷感,因此还要特别注意给皮肤补水。(据《科技日报》)

## 宝宝尿床很正常?

专家提醒:5周岁以上儿童要警惕“遗尿症”

融媒记者 宗芸



### 受访专家

沈建强 吴江区儿童医院副主任  
医师  
擅长:小儿泌尿系统疾病(肾病、遗尿等)的诊治

小朋友尿床了!这对大部分家长来说,可能是比较正常的事,孩子的发育还不够完全,不能完全控制自己的排尿反射。但是如果孩子渐渐长大,满5周岁了,尿床症状还没有改善,家长可要注意了,可能孩子患了“遗尿症”。

日前,记者从区儿童医院获悉,医院“遗尿门诊”即将开诊。主力坐诊专家——区儿童医院肾内科副主任医师沈建强与大家分享小儿遗尿的防治。

### “遗尿”患儿逐年增多

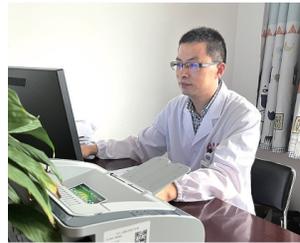
沈建强从事儿科临床工作20多年,在主攻的肾脏专科领域,他发现随着大家对健康、对卫生的重视程度越来越高,小儿传统肾脏疾病包括肾炎、肾病综合征等发病率正在减少,而因遗尿就诊的患儿正在逐年增多。

“这是一个新的健康关注方向。”沈建强介绍,主要还在于家长的重视,以往认为小儿尿床是正常的,现在对于年纪稍长的孩子来说,家长也比较重视,一方面遗尿是一个病症,另一方面更影响孩子的身心健康。他提醒,一般来说,孩子在2-3岁的时候尿床都属于正常情况。如果大于5周岁的儿童,每周尿床2次以上,并且持续,即可诊断为“遗尿症”。

在区儿童医院的肾内科门诊上,“遗尿症”患儿明显增多,其中不乏10多岁的青少年。在医学发展和临床需求的大背景下,医院适时推出“遗尿门诊”。

### 综合治疗可治愈

肾内科门诊上曾接收过一位患



者,由于成长阶段一直没有及时治疗,遗尿的症状一直延续到了18岁。沈建强通过药物控制、生活习惯的引导,为他进行长达6个月的治疗后,情况得到改善。

“遗尿的原因有很多,临床上一般采取综合治疗的方式。”沈建强介绍,孩子的抗利尿激素分泌不足,或者膀胱过小,或者神经传导功能有障碍等都有可能诱发导致尿床,医生需要评估病因,找到问题才能有效治疗。

目前,临床上一般采取药物治疗补充抗利尿激素,或者佩戴遗尿报警器,加上生活、作息的引导来改善遗尿症状。针对不同的孩子,医生会采取多种方式结合,进行针对性的治疗和引导。

### 家长需要积极配合引导

对于“遗尿症”带来的危害,沈建强直言,最担心的是影响孩子的心理健康。伴随年纪增长,孩子对于“遗尿症”会产生心理负担,因此,家长在配合医生治疗的同时,也要积极引导孩子树立自信心、纠正尿床现象。

一方面,“遗尿症”的治疗周期大多在3个月至6个月,历经治疗期、缓解期、巩固期,其中需要医生在用药上酌情减量。在这个过程中,家长尽量每2周带孩子复诊,追踪情况、及时调整。

另一方面,家长应当鼓励孩子白天多喝水,到了晚上就应该让孩子少喝水,根据孩子习惯提醒孩子夜间起床排尿,避免尿床,如果孩子有进步可对其进行鼓励,帮助孩子树立信心。

尤其关键的是,家长不要焦虑和担忧,更不要责怪孩子,多尊重孩子的人格,培养孩子正确的心态面对问题,可以帮助孩子纠正尿床现象。

## “湿气”重真的会生病吗?

融媒记者 沈怡婧

早上起不来,起床后又感觉很疲惫,整个人没有精气神,有时还特别容易拉肚子,大便不成形。你是不是也有这样的情况?很多人说自己有湿气,可湿气到底是怎么来的?又应该怎么祛湿?

吴江区中医医院治未病科主治医师梁慧介绍,体内湿气增多会使身体各个器官不能正常运行,进而导致疾病的发生。

### 到底什么是“湿气”

中医认为,“湿”为自然界风、寒、暑、湿、燥、火“六淫邪气”之一,湿性重浊,其性粘滞,湿为阴邪,易伤阳气,其病缠绵难愈,因此湿被称为“万恶之源”。

在治未病科的门诊上,医生经常能碰到35岁以上,舌苔白厚或黄厚,常年拉稀的中年男性,经过详细询问了解,发现他们都有个通病,就是年轻的时候常喝冰啤酒、冰水,在当时并没有出现不适,但数年或数十年以后,就开始频繁出现胃肠道问题,这其实就是湿气增多带来的不良影响。

“湿气的来源一般与外感和内生两种,一种是自然界的湿邪,比如多雨的气候和长期处于潮湿的环境,这叫外湿。另一种是人的气机运行过慢或者过缓,形成了瘀滞而产生的湿邪,又叫内湿。”梁慧说,“湿”既是致病的邪气,同时也是很多疾病尤其是很多慢性疾病的,如慢性腹泻、眩晕病的病因。很多慢性病人都是湿重

### 受访嘉宾

梁慧:吴江区中医医院治未病科主治医师  
擅长:头晕、偏头痛、失眠、慢性腹泻、便秘、面瘫、腰椎间盘突出、黄褐斑、感冒、咳嗽、慢性支气管炎、儿童及成人亚健康体质调理等。

### 如何判断自己湿气重不重

我们经常说“湿气生百病”,因为湿气会阻碍身体的气机运行,还会影响脾胃消化能力,从而产生很多疾病。梁慧提醒,在日常生活中,只要细心观察,其实每个人都可以判断自己是否湿气过重。主要有以下三个方面:

第一,关注自己的舌头。健康人的舌苔是薄白苔,而湿气重的人舌苔会比较厚大,有些甚至会有齿痕,在舌头表面会有一层比较厚的苔,像奶油一样。一般来说不容易刮掉,即使刮掉一部分,第二天早上起来又会长出来。此外,口中还会有黏腻感。

第二,留意自己的精神状态。一般

体质,湿气在体内反过来又成为了新的致病因素,所以很多时候容易形成恶性循环。

湿气重的人时常会觉得身体沉重,躺着不想活动,容易犯困犯懒,有比较明显的疲乏感,甚至有些人会出现头晕、精神不振、食欲不振、胸闷等症。

第三,观察自己的大小便。如果湿气较重,一般会出大便粘腻、不成形、次数较多且容易粘在马桶上的情况。如果有湿邪并伴有内热的情况,大便时会出现灼热感。

### 生活中如何祛湿

梁慧介绍,减少体内的湿气是一项综合性的工作。我们人体主要是由水构成的,正常的水液代谢,一般不会内生出过多湿邪为患的表现。“如果不小心外感湿邪,或者平时不太注意保养身体,导致脏腑功能失调,就很容易出现湿气过重的情况。”梁慧说,湿长期存在体内,久而久之必然会影响到身体的健

### 健康贴士:

湿气容易渗透,湿气遇寒成寒湿,遇热为湿热,遇风为风湿,相互夹杂,难以分辨,所以在祛湿的时候必须要根据病理进行辨证祛湿,这样才能避免疾病找上门!

## 这5个养生误区,很多人都在犯

如今人们越来越关注营养、保健、养生等方面的知识,朋友圈、公众号及各种自媒体平台也充斥着大量相关内容,也不乏家里长辈代代相传下来的养生口诀,这种“大家都这样说”的口吻让人们对此深信不疑。但有的看起来正确的养生技巧,其实是一种误区,甚至还会影响健康。今天我们就来说说那些许多人容易“踩坑”的营养误区。

### 误区一 吃蛋白粉增强免疫力

很多人希望借助蛋白粉来“增进营养、提高免疫力”,虽然蛋白质对人体有好处,但如果过量补充蛋白质,会造成钙流失增多。本身肾功能已经有问题的人,过量食用还会加大肾脏老化和损伤的风险。

蛋白粉主要用途是为缺乏蛋白质的人补充蛋白质,如创伤、烧伤、外科手术术后、肿瘤、放疗患者等;孕妇、胃肠道功能较弱的老年人,也可在医师指导下适当服用蛋白粉。

### 误区二 多吃粗粮身体好

吃粗粮有诸多好处,比如吃粗粮的人发生心血管疾病、2型糖尿病和癌症的风险相对较低。同时,吃粗粮还能促进肠道健康,改善排便情况。

但是,过多食用粗粮同样对健康不利。

粗粮也有热量,如果粗粮吃得太多,同样会导致发胖,而且粗粮富含膳食纤维,食用过多会阻碍营养物质的吸收,还影响消化。

健康成人每天可摄入谷薯类250-400克(生重),其中粗粮的量占1/3左右比较合适,最多不超过主食一半的量。

### 误区三 血脂高不能吃蛋黄

蛋黄是鸡蛋的精髓。鸡蛋中大部

分的脂肪、维生素、矿物质都存在于蛋黄中。此外,蛋黄还富含磷脂和胆碱,其脂肪组成以单不饱和脂肪酸为主。一些朋友担心吃了蛋黄,会增加血液中的胆固醇,增加患心脑血管疾病的风险。

其实,体内胆固醇有两个来源,一是肝脏产生的,占70%-80%。另一个是外源食物摄入的,占30%左右,如果吃得少,肝脏产生的胆固醇会减少。而且,鸡蛋中的卵磷脂还有调节胆固醇的作用。因此,即使患有高血脂、高胆固醇的人也可以吃蛋黄。

### 误区四 喝茶解酒

喝茶解酒是典型的误区,因为酒后饮茶有很大弊端。酒从喝进去到排出体外,大约经过几个转变:乙醇通过胃肠道进入血液后,在肝脏中转化为乙醛,乙醛再转化为乙酸,乙酸再分解成二氧化碳和水,最后排出体外。

如果喝酒后再喝茶,茶叶中的茶碱可以迅速对肾起到利尿作用,从而促进尚未分解的乙醛过早地进入肾脏,乙醛对肾会产生一定的刺激和伤害。

### 误区五 空腹吃钙片吸收效果好

在服用钙剂时,如果能够随三餐一起服用,胃液能够大量分泌,这样就有利于解离出更多的钙离子;同时,钙剂经食物混合并搅拌在一起,对于一些碱性钙剂(如活性钙)还可以起到一定的中和作用,以减少对胃黏膜的刺激。

因此,为了达到最有效的钙吸收,建议不要空腹服用钙剂,最好与进食同时进行,或在饭后半小时服用钙片。如果每天服用一次,建议在晚餐后服用钙片,这样补钙效果更好。

(据北京青年报)

