

# 皮肤科医生的护肤真经

## ——吃好、睡好、心态好

去医院皮肤科看病,细心的你会发现皮肤科医生的皮肤都挺好的,特别是女医生。江苏省中西医结合医院皮肤科的朱黎明主任虽然已经53岁了,但皮肤保养得相当好,不仅肤色红润,连皱纹都很少,这让脸上还长着痘痕的记者羡慕不已。谈及护肤心得,朱主任总结了一个“三好”秘方——吃好、睡好、心态好,“11点以后,特别是凌晨1-2点是皮肤最需要休息的时间,别节食减肥,保证营养均衡,适度运动,你的气色一定会好起来”。

### 防晒:光老化是皮肤老化的祸首

皮肤老化与两种因素直接相关:生理老化和光老化。前者与人体自然生理年龄呈正比,而后者则与紫外线照射量成正比。长期日晒会造成人体皮下弹性纤维、胶原纤维减少、变性,真皮层基质的合成含量也随之降低,由此出现皱纹和皮肤松弛。光老化对皮肤的杀伤力远比吃不好、睡不好大。所以防晒应该是全年都需要做的,包括阴天。防晒不光是擦防晒霜,物理防晒也很重要,这个季节可以打伞、戴墨镜、戴口罩。

### 美白:感光食物你要注意

有一类食物感光性较强,如

果大量摄入会降低皮肤的抗晒能力,加速皮肤变黑。排在光敏性食物榜单上的通常有柠檬、菠菜、香菜、芹菜、韭菜、莴苣、菊花脑等。食用大量感光食物后,持续遇见阳光就会形成黑斑。当然,这些食物本身都有其特有的营养成分,只要不过度食用即可。

### 毛孔:毛孔粗大少吃甜食

用蒸汽把毛孔里的脏东西排干净,就能改善毛孔粗大的现状?事实可不是这样,毛孔粗大与年龄增加和肤质都有关系,一般油性肤质容易出现毛孔粗大,所以这类人做好每日的清洁非常重要。收缩毛孔是一个综合的过程,单靠蒸脸不科学。蒸脸会令毛孔舒张,利于去黑头、除角

质等,但之后要做足收缩的措施,否则长期下来毛孔越蒸越大。毛孔粗大一部分跟遗传有关,一部分跟生活习惯有关,比如爱吃甜食的人,皮脂腺分泌旺盛,毛孔也容易粗大。

### 痘痘:长期用电脑小心痘痘骚扰

电脑辐射对皮肤的最大危害在哪?长痘痘——电脑屏幕辐射产生的静电,容易吸附灰尘,而年轻人油脂分泌旺盛,所以时间一长容易长痘痘。

### 补水:护肤品补水吸收有限

通过喝水来补充皮肤水分效果不明显,通过护肤品补水也吸收有限,因为皮肤有一道

道的屏障。最好的补水方式是均衡饮食,保持良好心态,因为过度劳累、心情忧郁、精神受刺激等都可使皮肤失去光泽,变得脆弱、敏感。皮肤比较干的人,不妨多吃点含维生素A的食物,如奶制品、蛋黄、黄绿色蔬菜、动物内脏等。

### 斑:祛斑先辨清长斑原因

色斑的种类有很多,应对的方式也不一样,如果不加区别地用一样的方法处理,斑点可能不会改善,甚至可能会加深。工作压力大、滥用药物及化妆品、防晒不到位、内分泌紊乱等都可以成为诱因。所以,想要去除脸上的斑点,首先需要了解的是,脸上的斑到底是什么斑。

快报记者 李鑫芳

## 友情提醒



## 带“松”的多是激素类药物

氢化可的松、派瑞松、艾洛松……这些皮肤外用药的名字最后都带一个“松”。这并非巧合,实际上,它们属于同一类药物——糖皮质激素。这些药物的名称都是它们外文名字的音译,它们的外文大都以“sone”结尾,所以翻译过来就都带一个“松”字。

糖皮质激素类药物一般用于过敏性皮肤病,而不适合于感染性皮肤病,如细菌、病毒、真菌感染等。它们对接触性皮炎、湿疹、痒疹、神经性皮炎及脂溢性皮炎等是有效的。南京

医药百信药房的药师告诉记者,一般来说,这类药物不会出问题,如果出了事往往是因为被滥用了——用得时间太久,用得不对症。滥用,轻者皮肤赤红、触痛、瘙痒、脱屑,久之可使皮肤变薄、脆弱、萎缩、毛细血管扩张,还可出现局部多毛、伤口愈合困难等。

对于婴幼儿、儿童、面部及皮肤皱褶部位如腋窝、肘窝、腹股沟、肛周,不应使用含氟的强效、极强效类激素药膏。如为急性皮肤病或慢性皮肤病的急性期,需用激素类外用药时,可选

用强效或中效类的;如为慢性,需长期用药维持治疗,则应选择弱效类的。

“我不知道自己所用的是强效还是弱效怎么办?”没关系,一般在药店买的OTC类激素药膏,副作用相对较低,可放心使用,但前提仍是不能滥用。既然激素类外用药不能长期使用,那用多久才算正常时间?一般,皮疹消退后就不建议继续使用,当然如果已经出现了副作用的苗头,需立即停用。

快报记者 李鑫芳

## 老便秘盛赞食疗古方

便秘使粪便堵塞肠道,腐败毒素侵害全身,诱发加重慢性疾病。医学研究表明:一天不排便,胜吸3包烟,毒害甚大。大黄、番泻叶、芦荟、决明子等蒽醌类泻药,麻痹损害肠道神经,导致黑肠病、诱发肠癌。泻药伤身、便秘烦人,老同志很苦恼。

一种高效安全的食疗通便产品“御膳通食通”,让老便秘体会到难得的既安全、又畅快的顺畅排便,解除了心腹之患,老便秘终于舒心地笑了。御膳通到底咋样?用过的老便秘,都不约而同地竖起了大拇指,没用过的也跃跃欲试!

御膳通源自清代宫廷御用古方,由军事医学科学院专家整理发掘。古方以黑豆皮、马齿苋、芹菜叶、山楂、海藻、金银花、菊花、绿茶

8种天然药食成分,高浓缩膳食纤维,修复养护肠道,形成蓬松大便。经国家批准,在北京研制成功。绝无大黄、番泻叶等泻药危害。

**老同志体验:**仅靠晚餐后服几粒,次日清晨即可轻松畅快排便,一解便秘烦恼!“三个一”的效果经得起检验:服用一天即可轻松畅快排便;一周可规律排便;服用一个月,御膳通逐步修复肠道自主排便功能:服用量逐步减少,通便效果越来越好。

老便秘盛赞这一安全高效的绿色食疗通便良方,并在亲朋好友中放心推荐。

经销地址:南京鼓楼广场东面,工艺美术大楼4楼

☎ 咨询电话:025-57716276

## 大范围脱毛皮肤易干燥

每到夏季,爱美的姑娘们就开始为脱毛纠结了。有人因为担心脱毛后会影响排汗或出现感染而迟迟不敢动手。其实,脱毛(即使通过破坏毛囊达到脱毛目的)并不会影响排汗功能。江苏省中西医结合医院皮肤科主任陶迪生介绍,毛囊、小汗腺、大汗腺是独立的三个组织——毛发从毛囊长出;小汗腺则在毛囊的旁边,作用是排汗;大汗腺与腋毛相连,它的作用不是排汗而是发出人体气味。不过脱毛不慎伤害表皮和毛囊,会造成感染。另外,如果新毛发长不出来,闷在毛囊内里,就会形成黑色小丘

疹,影响毛囊功能。更重要的是,若大范围脱毛,破坏毛囊,还可能引起皮肤干燥——毛囊是皮肤与外界物质交换的通道,它帮助皮肤呼吸,皮脂通过毛囊口分泌以滋润皮肤,皮肤用药、护肤品等也是通过毛囊吸收而起作用的。

专家提醒,毛发是皮肤的屏障,只是由于遗传等原因造成每个人的毛发轻重不同。从皮肤健康角度来看,医生是不主张脱毛的,如果为了美观一定要去除,尽量选择剃刀一类无刺激的脱毛方式。

快报记者 李鑫芳

## 一周畅销药排行

1. (达克宁)硝酸咪康唑乳膏
2. (金达克宁)酮康唑乳膏
3. (X)(g)复方醋酸地塞米松乳膏皮炎平(三九)
4. (派瑞松)曲安奈德益康唑乳膏
5. (百多邦)莫匹罗星软膏
6. (艾洛松)糠酸莫米松乳膏
7. (g)无极膏
8. (尤卓尔)丁酸氢化可的松软膏
9. 糠酸莫米松乳膏(芙美松)(0651)
10. (g)醋酸氟轻松乳膏(肤轻松)

——数据由南京医药百信药房提供

## 这些读者来领奖啦

上期的减肥药专题,吸引了众多读者的参与,百余位读者发来了自己的体重指数。我们随机挑选了20位读者,他们将获得由太极集团提供的价值148元减肥产品。获奖名单如下:

131xxxxx715、135xxxxx345、137xxxxx522、135xxxxx130、138xxxxx453、139xxxxx880、139xxxxx914、158xxxxx164、139xxxxx886、150xxxxx432、138xxxxx434、135xxxxx303、130xxxxx908、151xxxxx969、138xxxxx835、133xxxxx335、131xxxxx720、137xxxxx912、138xxxxx835、139xxxxx924。

工作人员会在近期通知大家。

## 汗毛加重 警惕多囊卵巢综合征

女性如果在较短时间内体毛生长过快,可能是疾病的信号,应该警惕多囊卵巢综合征。多囊卵巢综合征是妇科内分泌常见病,这类病人往往毛发变得粗黑浓密,尤其在小腿、手臂、腹中线、外阴及肛门周围,毛发分布有男性化倾向。除毛发增多外,还会有月经稀少甚至闭经、肥胖及痤疮等表现,且发病年龄多在20—40岁。所以,女性体毛过长过密,别只去皮肤科或美容院解决问题,最好先去妇产科、内分泌科检查一下。

快报记者 李鑫芳

## 脚气外用药 多久才能停?

用药不能坚持,症状一减轻就停药,这是不少人脚气反复发作的原因之一。那脚气外用药擦多久再停药才算科学呢?一般应该用3周左右。因为表皮的更替一般要3周左右,短时间的治疗后,浅层的真菌被杀灭了,脚气症状消退了,但深处的真菌仍然如深埋于地下的种子,一旦遇到温暖潮湿的环境,又会生长出来。此外,治疗前,不妨到医院做个真菌培养,看你要对付的真菌是哪一类,这样用药会更有针对性。脚气患者平时要少吃辣椒、生葱、生蒜等,还可适当补充维生素B族。需要注意的是,冬季不少患者的脚气看上去似乎痊愈,实际上隐患仍存在——真菌最佳的生长湿度为95%~100%,pH值为5-6.5,而冬季生长条件不合适,所以处于休眠状态,不会引起不适,致使患者误以为已治愈。所以冬季治脚气应注意坚持用药至足够疗程,切勿半途而废。

除了用药,改变皮肤外环境也可预防复发。如果患了脚气,那真菌不仅只长在脚上,还会存在于常穿的鞋子里。所以脚气治愈后,记住淘汰过去的鞋子,或者把它们放在太阳下消毒;保持足部干燥,选择比较吸汗的棉袜;每天坚持洗脚,并擦干脚和脚趾缝。另外,如果你有灰指甲,也要积极治疗灰指甲,因为“灰指甲”绝大多数是被足癣真菌传染的,它还会继续在足部作祟。

快报记者 李鑫芳