

健康周刊

## 这个冬天 远离“霾伏”

尽管南京的空气已经摘下了重度污染的帽子,红色预警逐渐远去,弱冷空气的来临却并未吹散空气中的污染物,南京一直处于轻度污染状态。如何在雾霾中捍卫健康?上期《健康》周刊推出了“这个冬天远离霾伏”策划,引发不少小伙伴的关注。本期我们探讨的话题为——污染空气之下,肌肤和眼睛怎样护理,才能使大家免受伤害?本期出场的几位专家会给您最满意的答案、最实用的建议。

现代快报记者 张弛

# 雾霾天引发诸多皮肤危机

实施护肤美人计迫在眉睫,小伙伴们赶快行动起来

出场专家



过敏的小伙伴们可外用一些副作用小的激素类软膏

张端阳

南京中天皮肤病医院皮肤科专家,副主任医师,毕业于第四军医大学医疗专业,在国家三级甲等综合医院从医33年,从事皮肤性病学诊疗工作20余年,曾在上海复旦大学附属华山医院、中山医院进修学习。临床辨证施治准确,用药准确,尤其在中西医结合治疗银屑病、白癜风、脱发、皮炎等疑难杂症的治疗上有独到的见解和疗效。



保护肌肤迫在眉睫,建议护肤从正确洗脸开始

蒋琴

南京中天皮肤病医院高级美容师、中医美容导师,皮肤美容顾问;从事医学美容工作多年,擅长美学设计及皮肤美容;尤其在利用左旋维C离子导入治疗色素性疾病、皮肤衰老及果酸美白方面深受广大患者好评。另外,根据不同年龄、不同肤质调制中药面膜,解决各种皮肤问题。



外出回来要及时洗脸洗手,不要用手揉眼睛,保持个人卫生很重要

于妍媵

南京爱尔眼科医院准分子中心主任,FDA认证美国准分子激光治疗机构中国区专家,协助国内多家大型医院开展屈光手术及培养准分子激光手术医生。在国家级刊物上发表文章十余篇,在国外医学眼科学刊物上发表文献一篇,获科技进步奖二等奖。

## 门诊播报

### 脏空气 令过敏性皮炎增多

空气质量差,裸露在外的皮肤也跟着遭殃。皮肤科患者比例迅速上升,其中尤其以过敏性皮炎患者居多。南京中天皮肤病医院皮肤科专家张端阳指出:冬季是皮肤过敏的高发期,再加上连日来雾霾天气多,空气中的粉尘、化学物质等对人体皮肤的刺激很大。

某公司职员小郑本身属于过敏性体质,前段时间的重度污染令她苦不堪言,即使戴上了口罩,脸上的皮肤也仍然大面积发红、起疹子,并且瘙痒难耐,看着这张像被毁容的脸,小郑不得不去皮肤科请专家诊治。张端阳主任分析,最近接诊的过敏性皮炎患者很多,症状则表现为发红、起疹子和瘙痒。

“治疗雾霾空气导致的过敏性皮炎,可以抗过敏治疗,并配合面部冷湿敷以及外用软膏。”张端阳主任说,轻中度的过敏性皮炎通过口服抗组胺药,严重的可以注射糖皮质激素,对脸部红得明显的部位,可将3%的硼酸粉用温水化开放凉,再用毛巾沾水湿敷脸部20分钟,这样就能让面部毛细血管收缩,降低敏感性。张端阳还建议过敏的小伙伴们外用一些副作用小的激素类软膏,1天用1次,时间不可超过1周,防止长期使用产生依赖性和副作用。

## 患者疑问

### 小痘痘 为啥越来越严重?

一脸痘痘的小周是一家快递公司的工作人员,他皱着眉头坐在医生对面说,本来自己脸上的青春痘到了冬天基本上处于“休养”阶段,没想到上周在户外跑了一周的快递单后,脸上的痘痘开始全面发力,现在已快布满全脸,早就约好的相亲也不敢去了。

张端阳主任说,大气污染物中二氧化硫、氮氧化物等酸性物质对肌肤可产生一定的刺激作用,尘埃等飘浮颗粒也能堵塞毛孔,阻碍肌肤正常排毒和呼吸。雾霾天气空气中含有大量污染颗粒和微生物,这些物质依附在皮肤上,导致皮肤的代谢循环受到影响,会使黑头、毛孔粗大的问题更加明显。特别是皮炎、湿疹、疱疹、脓疱疮、毛囊炎、青春痘等易发生感染的皮肤病,在这种空气中更容易加重病情。

对青春痘的治疗,专家指出,如果症状比较轻时,可以通过吃清淡饮食、少吃辛辣食物、规律生活等来调整,而对重症患者,则需要到专科医院对症治疗。另外,现在有很多美容院有挑粉刺的项目,对于有些粉刺,是需要挑,但如果只是简单地用酒精棉擦擦粉刺针消毒,很可能因为消毒不彻底而导致感染。



## 现在开始 实施你的护肤美人计

冬季的城市里,雾霾久久不散。空气干燥,灰尘四起。每天接触到的粉尘和颗粒全都残留在毛孔里,渐渐地毛孔越来越粗大。爱美的小伙伴们可能还不知道,皮肤长期接触脏空气还可能加速衰老。

南京中天皮肤病医院高级美容师蒋琴说,多项调查表明,空气中的有害微粒,能够穿过毛孔,渗入皮肤细胞,令皮肤黑色素增多,从而令皮肤产生暗黄。另外,空气中的金属性粉尘经阳光中的紫外线照射后,可能产生电荷,激发自由基,粘附于皮肤以后诱发皮肤细胞损害,衰老变质。保护肌肤迫在眉睫,专家建议护肤要从正确洗脸开始。

### 美人计:洗脸

第一步:准备35度-36度的洗脸水;  
第二步:用深层洁肤洗面奶洗脸,清除毛孔里的污垢;  
第三步:用温水洗净脸上的洗面奶;  
第四步:用冷水冲洗1次脸部,收缩毛孔,防止污染物进入皮肤,减轻皮肤敏感度,并有部分防晒作用。

### 美人计:护肤

脸清洁干净后,补充水分对于小伙伴们来说至关重要,如果外出的话,除了正常的补水保湿护肤程序外,还一定要加上隔离防晒霜才行,因为隔离防晒霜帮你隔离大气中的污染物,而雾霾天的紫外线属于中波紫外线,能穿透皮肤真皮层哦。

### 美人计:皮肤检测

这段时间空气质量比较差,不少小伙伴抱怨,脸上涂了保湿补水护肤品后,一开始还感觉挺滋润的,过了几个小时却又觉得干巴巴的,究竟是护肤品用得不对还是脸太干了呢?蒋琴建议大家,不妨定期做一做皮肤检测,看看pH值的情况,因为雾霾天会造成皮肤偏碱性,皮肤抵抗力也会随之下降,这就提示你真皮层缺水了,你的护肤策略可能不是仅仅保湿补水那么简单啦。

### 美人计:左旋维C离子导入

小编的皮肤属于混合性质,T区偏油,两颊肌肤最近两周一直紧绷绷的,美容师蒋琴让小编亲身体验了一回左旋维C离子导入,30分钟后,小编感受到了神奇的效果。

先洁面,然后用亲肤露补水,接着将准备好的维C涂抹在小编的脸上,离子导入头缓缓地在小编的左右脸颊上来回移动,带来一种温热的触感。下一步则是敷中药面膜,这种面膜不同于市场上售卖的那些产品,美容师介绍,它由玫瑰、维生素C等多种成分配制而成,护士快速地将它在小编脸上抹匀,由于温度不高,湿湿滑滑的面膜很快就固定住形成一层薄薄的膜,脸颊上也传来清凉的感觉。

形成面膜的过程只有10分钟,揭开面膜、清洗脸部,涂上保湿的面霜,皮肤之前那种紧绷绷的感觉消失了,美容师说,左旋维C离子导入最适合女性朋友在深冬治疗。

## 相关新闻

### 尘螨作乱 最近患过敏性皮炎的患者多了

市民余女士最近身上出现不明原因的红斑和瘙痒,最初以为是皮肤干燥引起的,并未引起重视,没想到几天后症状加重。到医院就诊,被确诊为冬季过敏症。近期,像余女士这样的患者,南京明基医院皮肤科接诊了不少。该科主任芦桂青表示,尘螨作乱,是很多病人发病的祸首。

据了解,尘螨是螨虫的一种,它的排泄物及虫体是一种强烈的过敏原,会直接给过敏性体质的人群带来激发感染,从而引发过敏性皮炎等疾病。冬天开空调,室内温度通常大

多在20多摄氏度,加上不经常开窗通风、室内水分增加,相对湿度升高,这样便让藏在角落里的尘螨爬出来活动。

另外,长期不晒被子也会给尘螨滋生创造条件。芦主任说,蛀虫在衣柜里生长繁殖会产生大量的病原体危害人体健康,因为被褥中难免会存留一些人体的皮屑、汗液、油脂等,即使是干净的被褥,连续3个月不晒,里面也会滋生不计其数的螨虫。所以要注意经常晾晒,及时除掉棉絮中的水分和病菌。

通讯员 李娜 王云 现代快报记者 李鑫芳