

皮肤油、皮肤干、晒黑、长痘……

“秋后算账”你的皮肤还好吗？

已到处暑时节，炎热的夏季马上就要过去，天气渐渐凉爽。经过一季的高温、日晒和冷气房间的忽冷忽热，你的皮肤还好吗？本期导医君专访了无锡市人民医院皮肤科医疗美容科主任毕鸣晔，教您了解并解决秋季皮肤问题。

▶ CFP图片



油干并存

夏末秋初，很多人反映脸上和身上的皮肤油油的，可竟然会脱皮，有时还会出现冬季干性瘙痒的症状。这是为什么呢？

毕主任解释，夏天天气炎热，血液循环好，皮脂腺的分泌比较旺盛，所以脸上会比较油，还容易冒痘痘。但夏季呆在空调房间里的时间也相当长，很多人流汗的机会比冬季还少，加上冷气的除湿效果，使得皮肤既得不到体内水分的补充，又得不到外界环境的水分。而且一般人会认为，保湿是冬天才需要做的事，往往忽略了夏季的保湿。因此，在夏天，特别是夏末时，皮肤会出现看上去油腻，其实非常干燥，甚至脱皮的现象。

出现皮肤既油又干的情况，就是皮肤的水油失衡了。在保养时，最好使用保湿乳液，除了面部，裸露在外的四肢也是保养的重点。保湿产品的选择上以保水为主，因此最好选择水包油的乳液(lotion)，这样就可以保湿而不油腻。

办公室的桌上可以放加湿器，或者放一杯开着口的热水，效果也不错；舒缓皮肤的喷雾式保湿水，也可以增加皮肤的含水量。不过要注意，喷雾后，一定要再涂上乳液，才能锁住水分，不然会越

越干；喜欢游泳、SPA的人，在沐浴之后，不要因为是夏天，就省略了马上擦保湿乳液的步骤。此外，毕主任也建议大家养成定期运动的习惯，让皮脂腺和汗腺的分泌较为正常，这样可以增加角质表面的油脂层，避免皮肤干燥缺水。

皮肤晒黑 黑斑涌现

“一白遮三丑”，洁白无瑕的皮肤一直是东方女性奉为圭臬的追求标准。可日晒会刺激皮肤的黑色素细胞功能活跃、黑色素细胞的数量增多，造成皮肤暗沉、色斑。

毕主任介绍说，已经证实可以美白的护肤成分有以下几种：阻断阳光及紫外线所产生的自由基，如防晒乳液、左旋维生素C、维生素E等；去除老旧角质的堆积及黑色素沉淀，如果酸、水杨酸及A酸；抑制络氨酸酶的作用，黑色素的形成过程需要有络氨酸酶，大多数美白产品都是以抑制这种酶为主，如熊果苷、氨甲环酸、对苯二酚等；直接调控黑色素细胞代谢正常化，如维他命A。维A酸还可以治疗因日光伤害所产生的癌前期病变；抑制炎症因子，以甘草提取物为主。

由此可见，许多医学美白保养品都是有理论基础的，使用时一定要坚持，效果才会显现。再配

合严格的防晒，不要三天两头换产品，也不能轻信快速美白之类的神话。

至于已经产生的色斑，可以到医院的美容科，借助激光或强光的仪器去除。一般来说，雀斑、晒斑和老人斑等浅表色斑，是完全可以立竿见影去除的。颧骨白斑、太田痣等，清除时间更长些。黄褐斑的激光效果不尽如人意，可在医生的指导下，养成良好的护肤习惯，也能缓解。

青春没留下 痘痘留下了

夏季气温高，皮肤温度也高，皮脂腺的分泌会增强，夏季强烈的紫外线还会造成毛囊皮脂腺导管角化过度、导管口径变小、狭窄及阻塞。同时，厚厚的防晒霜增加了皮肤的负担，堵塞毛囊皮脂腺导管的正常分泌，这些都会造成粉刺。

“战‘痘’首先要控制饮食。”毕主任建议，痘痘患者要多吃蔬菜和水果，控制甜食以及油腻、油炸及辛辣食物的摄入。在护肤品的选择上，可以选用促进皮肤代谢的果酸或水杨酸的护肤品。目前各大医院及诊所也有果酸治疗的项目，这是治疗这种阻塞毛囊导管引起的粉刺的首选方式。

除此之外，还可以外用维A酸软膏、克痤隐酮软膏等进行治疗。

乱“贴秋膘”当心高尿酸血症“贴”上身

入秋之后，锡城很多市民开始进补，即民间俗称的“贴秋膘”。医学专家在接受采访时表示，“贴秋膘”要根据自身情况，选择合适的饮食方案。如果胡吃海喝，可能会引发高尿酸血症。

鲍晓菁



期患有高尿酸血症的病人很可能发展为慢性肾脏损伤、肾脏形态异常、肾功能下降，甚至衰竭。若不积极控制、治疗，还会引发或加重动脉硬化，引发心血管疾病。

老年人由于机体功能退化，肾脏功能减弱，没有能力及时排泄尿酸，就会导致血液中的尿酸值增高。不过如果年轻人长时间过着不良生活方式，比如熬夜、不健康饮食等，同样有患上高尿酸

血症的风险。

专家提醒，高尿酸血症有一定的遗传因素，家族中如果有同样的病例要格外当心，在饮食上要忌口。如啤酒、白酒中嘌呤含量非常高，大量饮酒会导致尿酸快速升高。而劳累和压力也会增加高尿酸发病的可能，特别是久坐办公室不运动的人更需要注意。

来源：人民网
请作者联系我们领取稿费

高尿酸血症就是一种“吃”出来的疾病。“三高”(高血压、高血脂、高血糖)的危害已经越来越受到重视，但高尿酸这正在成为威胁市民健康的“第四高”，却往往被市民忽视。

人体每日产生约700毫克的尿酸，如果出现营养摄取过剩、过度饮酒等不良生活习惯，这种平衡就会被打破，引起身体中尿酸量的增加，这就是高尿酸血症。长

你家毛巾多久才换？

毛巾用半年，细菌增万倍

一条毛巾你能用多久？两个月、半年、甚至一年……很多老一辈很节俭，一条毛巾不用到脱线断裂都不舍得更换。但用久了的毛巾不仅会变硬，影响使用舒适度，还会滋生大量致病菌，影响健康。

建议三个月一换

毛巾是有毛圈的三维纤维织物，频繁使用会使毛圈层残留垢渍，不易洗净。北京大学人民医院曾做过一个实验：把新毛巾、使用3个月的毛巾和使用6个月以上的毛巾分别进行细菌培养，发现以每平方厘米计算，新毛巾菌落约在100个数量级，使用3个月的毛巾菌落在1万个数量级，而使用6个月的毛巾，培养皿上几乎长满了菌落，约100万个数量级。因此，两到三个月更换毛巾比较合适，有益健康。

正确使用延寿命

每次用完毛巾，应及时清洗。长期把湿毛巾挂在不通风的卫生间，细菌、病毒会快速繁殖。建议每星期消毒一次，在干燥通风处自然晾干或热风烘干。洗涤时，深、浅色毛巾分开，不要和服装一起洗涤，可选择温和的洗涤剂，尽量少用含氯漂白剂。

煮一煮变柔软

毛巾用过一段时间后就会变硬，一是由于水中游离的钙、镁离子与肥皂结合，生成钙镁皂粘附在毛巾上；二是由于长时间的污垢残留和积累。要使毛巾变软，可用不锈钢锅放清水烧开，加食用碱或者盐、淘米水、食醋等，将毛巾煮10分钟左右捞出，再用肥皂搓洗，漂净晾干即可。毛巾多次变硬，吸湿功能会降低，还会沾染上细菌和霉菌，建议更换。

避免“身兼数职”

夫妻共用一条毛巾，或洗脸洗头用一条毛巾会让各种致病菌四处安家。所以，专家给出

家庭使用毛巾的几点建议。

第一，毛巾应专人专用，每个家庭成员都应有自己的毛巾；

第二，专巾专用，洗脸、擦脸、洗澡和洗脚的毛巾应区分开来，避免一条毛巾“身兼数职”；

第三，不论洗头、洗脸，还是洗脚，最好用干毛巾，有利于健康，也有利于毛巾的保养；

此外，洗脸巾使用频率高，可以使用小巧、易晾干的小方巾，擦头发使用中等长方形毛巾，吸水量多，洗澡可用浴巾。

正确选择毛巾

一条好的毛巾能提升生活的舒适感。挑选时首先看外观，毛巾缝制是否精细、整齐、毛圈是否平整。如果毛巾颜色过艳，可能会含有芳香胺类等易被皮肤吸收的致癌物，不建议购买。毛巾买回后，可将其放入80℃左右的热水中上下提动，如落色明显，则印染质量差，不建议使用。

其次看标签。纤维含量越高，毛巾质量越好。目前，较好的纤维量一般为每平方米400克，最低也应为每平方米350克左右。

第三看手感。好的纯棉毛巾质地柔滑，无滑腻感。可以抽取毛巾边沿的一根纱，燃烧后遗留类似烧纸后的白颜色灰烬，没有凝结物，说明是纯棉或其他纤维素。

最后可以闻一闻，再洒点水。若是味道刺鼻，则毛巾可能含有甲醛。在吊挂的毛巾上洒少量的水，如果水分很快被吸收，说明吸水性好，若是水珠滚落，则提示吸水性较差。

来源：生命时报
请作者联系我们领取稿费

导医君有话说



每周四，导医君会与大家一起分享新鲜实用的健康知识，并欢迎广大快报读者与我们互动，给我们提供更多的新闻线索，一经采用，我们会安排记者采访并支付一定的报料费用。

如果你想了解更多的健康知识，请找我们！

如果你有健康导医方面的疑惑，请找我们！

如果你有健康方面的新闻报料，也请联系我们！

欢迎扫描上方的二维码，关注我，我会天天和您见面。

新闻热线：82823977

邮箱：haiyingdaoyi@163.com