



视觉中国供图

理论上而言,人体肤色的极致是大腿内侧皮肤的颜色。天生皮肤黑的人就不要瞎折腾了,基因的強大力量不是外在产品能改变的。我们不排除正常范围内的美白,但也不要轻易被不法商家哄骗。

李钢

天津医科大学第二医院整形外科主任医师

在中国都不合法,长期注射或现严重并发症

看完这篇文章,你还敢打美白针吗

辨美

◎本报记者 陈曦

中国有句俗语“一白遮百丑”。在我国,白皙的皮肤被当成美丽的标靶。

为了“白成一道光”,爱美人士也是无所不

流水的美白针铁打的成分

“流水的美白针,铁打的成分。无论美白针的名字如何变换,无外乎都是这3种核心成分在发挥作用:还原型谷胱甘肽、氨甲环酸(传明酸)、维生素C。”李钢介绍,把这3种药物混合在一起,以输液的方式通过静脉注入人体,一个疗程大约输液10次,3天1次,1到2周内打完。

在这3种成分中,还原型谷胱甘肽是一种常见的保肝药物。“它之所以能够起到美白效果,是因为还原型谷胱甘肽的分子上有一个巯基。”李钢解释,人体内有很多氧自由基,这些物质会使延缓皮肤衰老的细胞遭到破坏,从而加速皮肤的老化,也会加速黑色素的生成。而这个巯基可以‘吸引’氧自由基,甚至会吸附这些氧自由基,进而阻止黑色素合成,使皮肤变白。

氨甲环酸是常见的一种止血药物,通常在围

用其极,如今她们已不满足于涂美白霜、防晒霜、打遮阳伞、吃柠檬……而是把希望寄托于“美白针”,这种打一针就可秒变“白雪公主”的快餐美白产品。

对此,天津医科大学第二医院整形外科主任医师李钢对科技日报记者表示,目前国内没有正规上市的美白针产品,所有注射类的美白产品都不靠谱,甚至会危害身体健康。

手术期作为止血药使用。“黑色素的生成需要酪氨酸以及酪氨酸酶的参与,才能让黑色素细胞合成黑色素。氨甲环酸跟酪氨酸分子结构非常接近,因此可以竞争酶,使酪氨酸转化为黑色素的过程受阻,也就是黑色素合成的过程受阻,从而达到美白的效果。”李钢表示。

与其他两种美白成分相比,维生素C是人们比较熟悉的美白物质,比如大家常说的多吃柠檬、西柚、猕猴桃可以美白,就是因为这些水果中富含维生素C。“维生素C具有很强的抗氧化性,可以清除人体内的氧自由基。”李钢介绍,此外维生素C能抑制酪氨酸酶的活性,阻断黑色素生成,将已经形成的黑色素还原成无色的黑色素前质,从而改善皮肤暗沉达到美白的效果。

美白针等产品作为药品的注册备案。

“此外,目前这些美白针中所含成分也没有获得我国药监局批准的适应症,长期使用会出现一些不良反应,甚至发生严重的并发症。”李钢强调。

“还原型谷胱甘肽是最强的抗氧化剂,人体很多器官都需要它,因此只有经常、大量地输

人,且在保证各器官已供给充足的情况下,才能起到美白效果。”李钢介绍,但长期超量输入该类物质会使人体出现厌食、轻微恶心等症状,严重的会出现胃肠黏膜损伤和肾损伤。

临床上,使用氨甲环酸有一个重要并发症就是促进凝血,长期使用会导致闭经或形成血栓。“一般来说,高龄女性或孕产妇是不推荐使用它的。”李钢强调。

维生素C具有抗氧化作用,但若摄入过多,轻则会出现头晕现象,重则会患上坏血病等疾病。根据《中国居民膳食指南(2012版)》,我国居民维生素C的每日推荐摄入量是100毫克。每日维生素C用量超过600毫克,就会引发尿频,摄入超过1000毫克可使皮肤发红、增加肠蠕动引起腹部绞痛、腹泻。“由于维生素C是水溶性维生素,无法在体内蓄积,多余的会通过肾脏以草酸盐形式代谢出去,摄入过多或会引发肾结石或尿路结石。”李钢介绍,长期过量服用维生素C还会出现牙龈肿胀、出血、皮下淤点、关节及肌肉疼痛、毛囊角化等

用涂抹方式美白更安全

那么,如果想让皮肤快速变白,有没有更安全有效的方式?

对此李钢认为,皮肤黑不是病,而且也并非白就是美,这种“容貌焦虑”完全没有必要,千万不要为了变白,而去付出健康的代价。

“如果非要进行美白,那么安全性一定是第一位的。”李钢建议,医生的治疗原则一定是能涂抹就不吃药,能吃药就不打注射,能打针就不输液。相较而言,采用涂抹的方式进行美白,更加安全一些。

除此之外,需要注意的是,在美白的同时,防晒更加重要,李钢建议,大家出门前要尽量涂抹防晒产品或者打遮阳伞,阻止黑色素的生成是变白的基础。

李钢强调,千万不要盲目相信网络传言和广

告。

“除此之外,更可怕的是,很多爱美女性为了节约成本,自行购买上述药剂,私下找人配药注射。”李钢说。

据了解,美白针的利润很高,注射用的还原型谷胱甘肽、氨甲环酸、维生素C等药剂本身成本并不高,但是在不少美容机构里,注射一次美白针就要花费千元左右。由于美白针一般是固定的标准配方,因此这也让很多女性敢于“铤而走险”。

“自己配药私下注射危害较大,因此常会听到‘白得不明显’‘全身血管突出’等反馈。”李钢解释说,这些女性很可能是在维生素C的作用下而变白,但维生素C在人体内的半衰期是半个月,停药一段时间后,维生素C被人体代谢后,如果不重视防晒,黑色素就会重新沉淀,皮肤也就很容易“返黑”了;而出现“全身血管突出”则是因为长期注射此类药物导致的慢性静脉炎。

告,特别是如果一个美白产品被称见效奇快,那最好远离它,因为神奇效果的背后,可能是铅、汞等重金属在起作用。“这就跟用生长素催熟的番茄没有自然长熟的好是一个道理。”他说。

世界卫生组织发布的一项报告显示,一些美白产品成分复杂,包括可抑制肌肤黑色素生成的对苯二酚、用于治疗严重皮炎的类固醇,以及有毒金属元素汞等。长期使用这类美白产品可能会损伤肾脏,导致皮肤出现皮疹、变色,或者留下疤痕。

最后,李钢建议,理论上而言,人体肤色的极致是大腿内侧皮肤的颜色。“天生皮肤黑的人就不要瞎折腾了,基因的強大力量不是外在产品能改变的。我们不排除正常范围内的美白,但也不要轻易被不法商家哄骗。大家要对自己的外表有自信,不白也可以很美。”他说。

“涝”“疫”结合下,提升免疫力需念好“四字经”

◎本报记者 乔地

从7月20日郑州发生历史罕见洪涝灾害,到7月30日郑州市第六人民医院发现1例新冠肺炎无症状感染者,再到次日当地新冠肺炎感染者激增到28例,原本已经清零的新冠肺炎疫情又卷土重来。眼下的郑州,“涝”“疫”加持,可谓雪上加霜。

“在这个时候,健康问题成为每个人最为关心的头等大事。健康是1,其他都是1后面的0。”河南省最美科技工作者、河南省首席科普专家、河南肿瘤医院内科副主任陈小兵近日在“中原科普云课堂”上说,“要保护和提高自身免疫力,战胜‘涝’‘疫’结合。”

免疫系统出问题的两大信号

陈小兵说,免疫系统由免疫细胞、免疫器官组成,是人体对抗病毒的“军队”。其中,免疫细胞“军队”有多个“兵种”,有的是“特种兵”,有的是“炮兵”,有的是“侦察兵”,有的是“常规部队”。一旦狡猾的病毒混入人体,“侦察兵”就会发现并干掉它们;如果病毒数量多,免疫系统就会调动多“兵种”发起联合作战。

如果免疫系统出了问题,就不可能调动这些“兵种”作战,也就不可能干掉病毒。

陈小兵说,免疫系统若出了问题,至少有两大大信号。一是发热,这是给人体的警告信号,表明人体内部正在发生一场“好细胞”与“坏细胞”之间的细胞战;二是皮肤出现溃疡、疱疹,最常见的是嘴角溃疡。这些都说明,机体的免疫力可能在下降,

要抓紧休息、补充维生素。

“从根本上来说,保护好免疫力,应该守护好‘三墙’‘一轴’。”陈小兵说,“三墙”的第一道墙是人的皮肤和黏膜,这道墙可以隔离掉约90%的外来侵害。要保护皮肤和黏膜的完整性,就要尽量避免呼吸道黏膜和口腔黏膜等受到损伤。第二道墙是身体分泌出的黏液中含有的杀菌物质和吞噬细胞,这些物质的主要成分是蛋白质。要筑牢第二道墙,就要加强膳食营养,保证摄入充足的蛋白质和维生素。第三道墙是病原微生物侵入机体时免疫细胞所产生的抗体,要保持健康的心理和精神状态,减少紧张、焦虑和抑郁等负面情绪对免疫细胞的抑制作用。

陈小兵表示,“一轴”指的是脑肠轴,人的大脑与肠道之间有着千丝万缕的联系,健康的肠道菌群与健康的大脑情志可起到互相促进作用。好的情志,会滋养肠道,快乐的时候,人的食欲会增加,肠道也会更健康;反过来,肠道健康也会促进大脑健康,多元化饮食方式会增加肠道好细菌的数量,令人心情愉快、性格温和。为了保护和提高免疫力,我们要开心快乐,还要注重均衡膳食。

有研究表明,人体肠道里有很多微生物,比人体细胞的数量还多,重量达1.5公斤。“现在,医学上为什么要严格控制使用抗生素?就是因为它会杀死很多肠道里的有益菌,导致肠道菌群紊乱,诱发疾病,甚至会影响药物治疗效果。”陈小兵说。

提升免疫力可从这些方面下手

人的年龄越大,免疫细胞就越少,这是客观规



免疫系统若出了问题,

至少有两大信号。一是发热,这是给人体的警告信号,表明人体内部正在发生一场“好细胞”与“坏细胞”之间的细胞战;二是皮肤出现溃疡、疱疹,最常见的是嘴角溃疡。这些都说明,机体的免疫力可能在下降,要抓紧休息、补充维生素。

陈小兵

河南省首席科普专家、河南肿瘤医院内科副主任

律。年龄不可控,但人体所处的外在环境以及生活习惯则是可控的。

在长期的医疗实践中,陈小兵提出了“健康四字经”,其实也是提升免疫力的“四字经”,即合理饮食、适量运动、戒烟限酒、心态平衡,充足睡眠、定期体检、控制感染、疫苗优先、美化环境、绿水青山。

给您提个醒

暑期高原游人气旺

防“高反”不妨先吸点氧

◎通讯员 衣晓峰 江丽波 本报记者 李丽云

眼下,又到了暑期游旺季,青藏高原多年来都是暑期游热门目的地之一。那么,到青藏高原旅游需要注意什么呢?

黑龙江省医学会高压氧医学分会常委、哈尔滨市第一医院高压氧科主任李英在接受科技日报记者采访时介绍,青藏高原气压低、氧气含量少、昼夜温差大、紫外线照射强烈,初到此地的旅行者,最容易出现的身体不适就是急性高原反应。

李英指出,首次登海拔3000米或更高的地区,大多数人都容易产生高原反应,出现头痛、头晕、胸闷、气短、心悸、反应迟钝等症状,部分人还会口唇发绀、血压波动。通常在进入青藏高原的第一、二天,身体不适症状最明显,之后会逐渐缓解,一周后恢复如初。不过,也有少数人会逐步演变为高原肺水肿或高原脑水肿。

那么,对于即将奔赴青藏高原旅行的人来说,该如何有效预防急性高原反应呢?

李英建议,最好在出发前购置一些能增加血氧饱和度、预防感冒的药物,如高山红景天片剂、银杏叶提取物、乙酰唑胺、地塞米松、布洛芬等,以备不时之需。还有一个方便可行的办法,就是进行高压氧治疗。我国利用高压氧技术防治高原反应已有30多年的历史。现阶段,进入高压氧舱呼吸纯氧,已成为频繁往返于高原与平原的人群保证身体健康的重要措施之一。

李英指出,高压氧治疗可激活机体自身保护机制,提升机体机能,增强机体对抗高原反应的能力。接受治疗者通常在离开平原地区的前3至5天,进入高压氧舱接受“氧疗”,每天1次为宜。临床观察表明,“氧疗”可快速增加机体氧含量,有效缓解脑水肿、肺水肿,还能减慢心率,纠正神经功能紊乱。

除了能预防高原反应,高压氧治疗还可防治“醉氧”。李英表示,长期生活在高原的人在返回平原后,会在短期内出现如疲倦、无力、嗜睡、胸闷、走路不稳等不同程度的“醉氧”现象。在此阶段,如果能每天进入高压氧舱吸些氧,就能够有效改善不适症状,重新在平原大地上“站稳脚跟”。

听歌跑步、补偿式运动……

居家健身的“雷区”不要踩

◎新华社记者 张睿

听着节奏劲爆的音乐在跑步机上挥汗如雨,开着空调在功率自行车上练到筋疲力尽,为弥补周中缺失的运动量而选择在周末大量加练……在疫情形势依旧复杂的当下,居家健身逐渐成为备受大众追捧的锻炼方式,然而由于大多数人缺乏科学指导,锻炼方式不当,居家健身效果不仅大打折扣,甚至会起到运动损伤等反作用。运动康复专家建议,居家健身应在准确评估自身条件的前提下安全进行,不要踩进“雷区”。

北京体育大学副教授刘晓蕾表示,当前大众在选择居家健身指导方法时,大部分信息都是来自网络上的一些“科普文章”和短视频平台,这些内容良莠不齐,在缺少专业指导的情况下,业余爱好者很容易走进“误区”。

“目前最常见的误区,就是许多人习惯在运动时戴着耳机听音乐,认为这样有助于提高自己的运动节奏,消除运动疲劳感,但其这个行为是会给运动者带来安全隐患的。”刘晓蕾介绍,在进行较为激烈的运动时,如果戴着耳机或者双眼紧盯较小的屏幕,会造成运动者对于外部环境感知能力的减弱,应激反应也会相应降低,运动人员对于自身的疲劳程度、呼吸节奏等无法客观把握,当在家中独自锻炼时,很容易出现运动损伤。

除此之外,刘晓蕾教授还指出,由于居家健身是一个处于封闭状态的活动,业余爱好者在锻炼时切忌过量运动,一场超过自身强度的锻炼,不仅不能达到健身的目的,反而还会造成免疫力下降、拉伤、骨折等严重后果。

刘晓蕾建议,判断一项运动是否适合自己,应从几个标准进行考量。

“首先,一次科学有效的健身,应该是运动完不使生活习惯发生明显改变,而是使其趋于健康。比如一次锻炼完后,你觉得食欲不振或者胃口大好,觉得精神亢奋或者低迷消沉,那说明这次的运动内容就是不适合你的。但如果本来习惯熬夜的人在运动完后主动恢复规律作息,那么运动就达到了目的。”刘晓蕾说。

其次,造成体重暴增或者暴减的运动,都是不适合自身能力的锻炼项目。刘晓蕾表示,目前上班族在办公室中经常久坐,为了改变身材,想要在周末把缺失的运动量“及时”弥补回来,而进行超量运动,这样也是不健康的。“在办公室或者家中,所有人都可以进行爬楼梯、高抬腿、活动肩颈等运动,只要能够规律进行,这些看似比较小的项目同样能够起到锻炼的作用,久坐、久卧、久视,任何一项时间过长的固定动作都会对人体造成损害,包括运动。”

刘晓蕾指出,居家健身最重要的前提是合理认知自身运动能力,起居有时,饮食有节,合理科学制定自己的运动计划。

兰州大学体育教研部副教授丁督前表示,合理有效的居家运动,对呼吸循环功能改善、肺组织弹性改良等都大有裨益,这也是防控疫情、提高全民免疫力最直接的方式。

丁督前表示,尽管拥有方便快捷等好处,但长时间在封闭的室内运动容易引起心理疾病,大众不能将居家健身作为唯一的运动选择。“秋季温度适宜,空气质量较好,是户外运动的黄金时间,因此人们运动时应该注意室内户外运动交替进行,才能达到最好的健身效果。”丁督前说。