



目前应用于各大美容机构的美白舱,仅是利用了LED红光的光化学作用与二氧化钛自身的特性,并非商家所营销的前沿“黑科技”,其起到的美白效果非常有限。

李敬

天津中医药研究院附属医院医学美容科主任、主任医师

躺进美白舱 你收获的可能是短暂的假白



视觉中国供图

辨美

◎本报记者 陈曦 实习生 李喆

俗话说,一白遮百丑,冬天阳光没有夏天强烈,是个美白的好机会。最近,继美白针之后,美白舱在“小红书”博主的疯狂“安利”下涌入了大众

视野,“躺着变白”似乎不再是梦。可是,这样的美白方法真的靠谱吗?

对此,天津中医药研究院附属医院医学美容科主任、主任医师李敬在接受科技日报记者采访时明确表示,目前应用于各大美容机构的美白舱,仅是利用了LED红光的光化学作用与二氧化钛自身的特性,并非商家所营销的前沿“黑科技”,其起到的美白效果非常有限。

对于很多人现身说法,亲证自己通过美白舱的“治疗”,皮肤会明显白一个色号,李敬表示,变白的奥妙在于进入美白舱前涂抹的“保湿霜”。

据了解,商家的美白舱一般在进舱前都会让消费者全身涂一层所谓的“保湿霜”,虽各美容机

运和代谢。

“临床上很少用LED红光来对正常皮肤进行美白治疗,因为其对于正常皮肤的美白效果是有限的。”李敬解释说,LED红光的能量密度比较低,在规定时间内规定能量密度内,一般对正常皮肤不会产生明显作用。用LED红光来改善黄褐斑和色素沉着,也不是一次照射就能马上变白的。正常疗程是每周照射一次,经过10次左右的治疗,会使黄褐斑以及色素沉着得到明显改善。

对于很多人现身说法,亲证自己通过美白舱的“治疗”,皮肤会明显白一个色号,李敬表示,变白的奥妙在于进入美白舱前涂抹的“保湿霜”。

据了解,商家的美白舱一般在进舱前都会让消费者全身涂一层所谓的“保湿霜”,虽各美容机

生光化学作用,而不是光热作用。国外有学者认为,在人体细胞中,对红光吸收最多的是线粒体,LED红光照射可以使线粒体的过氧化氢酶活性增加,进而增强人体细胞的新陈代谢,同时也会增加糖原含量,促进细胞及胶原蛋白的合成。

LED红光在皮肤科以及其他学科临床上的应用范围非常广。在皮肤科,LED红光可以用于脓疱、结节、囊肿等炎症性皮疹的消炎和止痒,对痤疮后期的痘印、痘坑的淡化也有一定作用。除皮肤科之外,LED红光还可以用来加快伤口和溃疡的愈合,促进毛发生长,骨科也可以用它来促进骨折的愈合,神经科用它来修复神经的损伤,同时它还可以增加白血球的吞噬作用,增加机体免疫力,加快创伤修复。

们的肤色。这两种病常伴有黑色素颗粒分泌增加和排出障碍。这两个问题通过药物或其他治疗手段消除并不那么立竿见影,所以临床中使用LED红光照射,可以加快异常增多的黑色素颗粒的转

LED红光对皮肤产生光化学作用

美白舱乍一听给人满满的科技感。大多数美容机构提供的美白舱服务,流程大致为:清洁顾客身体表面、涂抹美白产品、入舱照射20分钟、最后清洗体表残留物。而传说中的“黑科技”舱体,其实就是在舱内布满波长600—700纳米的LED红光灯管。

商家称美白舱原理为,利用冷光655纳米光源配合美白剂使用,通过光波刺激血液循环,加速表皮黑色素代谢,抑制黑色素细胞生成,达到美白嫩肤的效果。

“LED就是发光二极管,是我们日常生活中非常常见的发光器件。临床上常说的红蓝光、红黄光治疗痤疮,使用的就是LED光源。”李敬介绍,LED是一种冷光源,通过照射,会对我们的皮肤产

美白舱快速“美白”暗藏玄机

目前LED红光在临床上针对皮肤美容常用于对两种病的治疗,一是黄褐斑,二是激光术后并发的炎症后色素沉着。黑色素细胞内部有一些黑色素颗粒,黑色素颗粒分泌得多与少,会直接影响人

熬夜不好,睡太早也不行 减少患病风险请在这个时间段入睡

◎薛世民

熬夜的危害,大家都耳熟能详了:精力差、反应迟钝、记忆力下降、免疫力降低,甚至会导致早衰。那睡得越早越好吗?并不是。

最近,在欧洲心脏病学会(ESC)旗下的期刊《欧洲心脏杂志—数字健康》发表的一项大型研究中,来自英国牛津大学等的研究团队发现了预防心血管疾病的最佳“入睡时间”。而且,他们还发现睡早了或睡太晚,都存在健康风险。

“最佳入睡时间”找到了

该研究的参与者年龄在37至73岁之间,平均年龄为61岁。研究人员发现,在校正了年龄、性别、睡眠时长(短时间和长时间的睡眠都与较高的心血管疾病风险相关)、身体质量指数、糖尿病、血压等混杂因素后,睡眠开始时间和心血管患病风险呈现“U”型关系;在22点至22点59分开始入睡的人患心血管疾病的风险最小,太早太迟睡觉都会增加患病风险,24点或更晚入睡的人患病风险最高。这里的时间指的是当地时间,而不是北京时间。



视觉中国供图

功在平时才能成为“白雪公主”

不只美白舱,在网上还出现了大排灯、光谱仪等产品,商家也宣称可以照射美白。“这些产品也是利用LED红光的原理。”李敬表示,与消费者的愿望相比,这些产品的美白效果可能相当有限。

据介绍,在临床上,比较常见的美白治疗项目主要是光子嫩肤和激光嫩肤美白。“这两项都利用了激光,强脉冲光的选择性光热作用,使人体皮肤的黑色素吸收激光或者光子内部的热量,进而发生凝固或爆破。”李敬介绍,做完光子嫩肤后,人们会发现脸上的雀斑颜色变深,说明黑色素吸收了光子能量之后被加热凝固了,随后在皮肤表面形成小痂皮,经过7—10天的代谢,就会凋亡脱落,随之表浅的色斑也就脱落了。

李敬强调,这两项治疗都需要非常专业的激光和强脉冲光才会达到效果,属于医疗行为,是需要到医疗机构使用正规的医疗设备,以及由医生

来操作完成的治疗项目。美容院或者皮肤管理中心没有医疗资质,开展这些治疗都是不安全的。

除了光电美白外,李敬建议,居家也要配合使用一些具有美白效果的护肤品,互相配合才能使效果达到最佳。比如含有氨甲环酸、谷胱甘肽、维生素C、维生素E、熊果苷、富勒烯、氢醌等成分的护肤品,都具有一定的美白作用。它们可作用在黑色素产生和代谢的不同环节来达到美白效果。

“不过这些物质的添加都会严格按照一定的比例,因为浓度太高,会刺激皮肤。所以在化妆品中,这些物质的含量不会太高,需要日积月累地护肤才能达到美白效果。”李敬说。

最后李敬强调,任何美白方法,都不可能达到立竿见影的效果,要想拥有白皙的皮肤,还需要配合良好的生活习惯,比如不熬夜、注意保湿、注意防晒等,日积月累才能变成“白雪公主”。

无形的时钟,这种光一暗的周期与地球自转契合。

生物钟受大脑的下丘脑“视交叉上核”支配,清醒和饮食行为都归因于生物钟的作用,是生物体生命活动的内在节律,有助于人体身心功能的调节。如果人睡时间“位于”日周期的特定范围内,偏离这个范围,无论太早或太晚,都可能存在问题。

“最佳入睡时间”位于日周期的特定范围内,偏离这个范围,无论太早或太晚,都可能存在问题。

睡多睡少都对健康不利

此前美国加州大学的研究就表明睡得很多和睡得很少都会对健康造成危害。造成这种现象的原因是违反生物钟的规律会对身体健康造成危害。不规律的作息会影响生物钟的重置。

地球上的所有生命都有一种生理机制叫作生物钟。我们每个人的身体内部都存在着生物钟,即从白天到夜晚的一个24小时循环节律,是一种

无形的时钟,这种光一暗的周期与地球自转契合。

生物钟受大脑的下丘脑“视交叉上核”支配,清醒和饮食行为都归因于生物钟的作用,是生物体生命活动的内在节律,有助于人体身心功能的调节。如果人睡时间“位于”日周期的特定范围内,偏离这个范围,无论太早或太晚,都可能存在问题。

“最佳入睡时间”位于日周期的特定范围内,偏离这个范围,无论太早或太晚,都可能存在问题。

睡多睡少都对健康不利

此前美国加州大学的研究就表明睡得很多和睡得很少都会对健康造成危害。造成这种现象的原因是违反生物钟的规律会对身体健康造成危害。不规律的作息会影响生物钟的重置。

地球上的所有生命都有一种生理机制叫作生物钟。我们每个人的身体内部都存在着生物钟,即从白天到夜晚的一个24小时循环节律,是一种

无形的时钟,这种光一暗的周期与地球自转契合。

给您提个醒

“儿童梳妆台”销售火爆

玩具化妆品只能给玩偶涂,千万别让孩子用

◎本报记者 付丽丽

当前,一些由眼影、腮红、口红、指甲油等组成的“儿童梳妆台”玩具十分热销。12月9日,国家药监局对外发布消息称,实际上,这类产品多数属于由玩具生产企业生产的、仅供玩偶等涂饰用的玩具,它们不属于化妆品管理范畴。儿童将这类玩具误用为化妆品存在一定安全隐患。

福建省产品质量检验研究院高级工程师陈伟介绍,化妆品与玩具是两种不同类别的产品,依据不同的法律法规实施管理,其管理措施和要求也不相同。依据《化妆品监督管理条例》,化妆品是指以涂擦、喷洒或者其他方式类似的方法,施用于皮肤、毛发、指甲、口唇等人体表面,以清洁、保护、美化、修饰为目的的日用化学工业产品。简单来说,施用于人体表面的产品是化妆品,应当按照化妆品的法规规定进行管理;单纯施用于玩偶等玩具表面的产品并非化妆品,应当按照玩具或者其他产品的法规规定进行管理。

“如果一个产品符合化妆品定义,无论其单独销售或者与玩具等其他产品一并销售,该产品都属于化妆品。”陈伟强调。

此外,依据国家药监局发布的《化妆品分类规则和分类目录》,3—12岁儿童使用的化妆品可以包含美容修饰、卸妆等功效宣称,而0—3岁婴幼儿使用的化妆品的功效宣称仅限于清洁、保湿、护发、防晒、舒缓、爽身。也就是说,3岁以下婴幼儿使用的化妆品,不包括“彩妆”这一类别。因此,如果彩妆化妆品标签宣称3岁以下婴幼儿可用,则属于违法行为。

“与成人相比,12岁(含)以下的儿童,特别是3岁以下的婴幼儿,皮肤屏障功能尚未成熟,对外来物质的刺激更敏感,更容易受到损害。”空军特色医学中心皮肤科副主任医师田燕说,按照一般玩具产品标准生产出来的“口红玩具”“腮红玩具”等产品中可能含有不适宜作为化妆品原料使用的物质,包括安全风险相对较高的着色剂等,如果给儿童使用,可能会刺激儿童的皮肤。而且,这类“彩妆玩具”可能存在重金属超标的问题,如铅超标等。过量铅被吸收后可损害身体多个系统,影响儿童智力发育。

事实上,依据《化妆品监督管理条例》,化妆品作为健康相关产品,国家实行严格监管。对于儿童化妆品,国家药监局今年9月出台了《儿童化妆品监督管理规定》,提出比成人用化妆品更为严格的监管要求。如儿童化妆品标签上应当标注产品全成分,国产化妆品应当标注化妆品生产许可证编号,特殊化妆品应当标注特殊化妆品注册证编号,进口化妆品应当有中文标签等。

田燕提醒广大家长朋友,近日,国家药监局发布了儿童化妆品标志——“小金盾”。自2022年5月1日起,申请注册或者进行备案的儿童化妆品,其标签必须标示“小金盾”;此前申请注册或者进行备案的儿童化妆品,其标签应当在2023年5月1日前完成标示“小金盾”。届时,在选购儿童化妆品时,家长朋友可关注“小金盾”标志。

寒潮再至

面肌痉挛患者勿用冷水洗脸

◎通讯员 衣晓峰 张可欣 本报记者 李丽云

近日,受冷空气东移南下影响,我国多地气温下降并伴有大风天气。专家提示,气温骤然降低,极易导致面肌痉挛患者病症复发。

面肌痉挛作为一种半侧面部不自主抽搐的病症。抽搐呈阵发性且不规律,可因疲倦、精神紧张及过量运动等导致病情加重。该病发病多数从眼轮匝肌开始,然后会涉及整个面部,严重影响患者的生活质量。

随着生活节奏加快、社会压力增加,这种疾病的发病率正呈逐年走高的趋势。多数患者发病年龄在40岁左右,多见于女性群体,青少年极少患此病。

哈尔滨医科大学附属第一医院神经外科四病房副教授、硕士生导师谢春成在接受科技日报记者采访时表示,尽管面肌痉挛对人体健康不构成致命威胁,但频繁的面部抽搐容易扭曲正常容貌,影响患者的工作和人际交往,还可能使患者产生心理障碍。因此患者必须及早就医,避免延误病情。

目前,国际公认根治面肌痉挛的方法是微血管减压术。“通俗地讲,就是在耳后开一个铜钱大的小口,将相互压迫的神经、血管分离开,同时保留面神经正常的感觉、运动传导功能。”谢春成介绍,这种手术的治愈率能达到95%以上,而且风险较小,也不会影响面部美观,手术只需2小时。

“这种微血管减压术由于损伤小、失血少,老年人做也很安全。”谢春成表示,他常为七八十岁的老年人做这种手术,即便患者有诸如心血管疾病等基础病也没有问题,治疗时无需有太多顾虑。

此外,也可以用药物和注射肉毒素来治疗此病。药物治疗比较适合发病时间较短、病情较轻的患者,常用药物主要有苯妥英钠和卡马西平等,药物可使约60%—70%的患者症状暂时缓解。但药物不能根治,长期服药疗效不佳,加大药物治疗剂量,副作用会增大。

进入寒冬时节,谢春成对面肌痉挛患者作出了如下建议,第一要注意面部防寒,如不用冷水洗脸;第二要选择适宜的锻炼项目,如散步、做操、打太极拳、跳舞等,以增强机体抵抗力;第三要注意饮食,以清淡为主,多吃新鲜果蔬、粗粮、豆类,避免食用辛辣油腻、咖啡、浓茶等食物;第四要学会保持情绪稳定,保证充足睡眠,当人过度紧张、烦躁、焦虑之时,极易对面部神经造成不良刺激。

相关链接

这样做不会打乱生物钟

如何维持体内生物钟,保持身心健康呢?23点前入睡。不过早入睡,更不熬夜,把原本用于熬夜的时间用于睡觉,这样就可以把作息调整成早起。

保持合适的睡眠时间。人对睡眠的需求是不同的。能量消耗不一样,睡眠时间也就不一样。睡眠质量的低高等同于睡眠时间的长短。人的睡眠时间会随年龄而发生变化。新生儿

每天需要睡16—20小时;青少年儿童为9—10小时,最少需要8.5小时;成年人对睡眠的需求进一步减少,只需7—8个小时即可;老年人的睡眠时间只需5—6小时。

睡眠很大程度上是一种习惯,因而人们要保持良好的睡眠习惯,遵循睡眠的自然规律。对于经常跨时区飞行的人们来说,则要重视倒时差。