

三伏贴可不是“想贴就贴”

□ 科普时报记者 王文洁

当前正值三伏天(7月20日-8月18日),传统中医疗法“三伏贴”颇受大众追捧。

三伏贴有哪些作用

贴敷三伏贴是中医里一种独特的穴位贴敷法,其理论根源是“冬病夏治”理念。

北京中医药大学附属东直门医院主治医师杨永刚介绍,三伏天是一年之中阳气最为旺盛的阶段,人体的阳气在此时也处于相对充足的状态,是扶阳理气、激发正气的好时机。

贴敷三伏贴是将温阳的中药贴敷在特定穴位上,能充分调动人体的阳气来抵御寒邪。“这种疗法主要用于治疗及预防那些在冬季容易发病或者症状加重的疾病。”杨永刚说。

三伏贴适用范围较为广泛。杨永刚介绍,如呼吸系统疾病方面的慢性支气管炎、支气管哮喘、慢性阻塞性肺病等,还有关节炎、颈腰椎疼痛等骨关节疾病,以及痛经、月经不调等妇科疾病。

从治疗周期来看,三伏贴建议在三伏中的每伏都进行贴敷,并且连续贴敷3年以上。

热性体质等人群不宜贴敷

尽管三伏贴具有一定的功效,但并非所有人都适合,也不能包治百病。杨永刚提醒,有几类人群不宜进行三伏贴贴敷治疗。热性疾病或者



河北省石家庄新乐市中医院医务人员给儿童贴“三伏贴”。新华社发 贾敏杰 摄

热性体质的人不适合,因为三伏贴本身是温阳的,热性体质或患有热性疾病的人使用后,可能会加重体内的热邪,导致病情恶化。对贴敷药物过敏者也应避免使用,以免引发过敏反应。贴敷穴位局部皮肤有破溃者,使用三伏贴可能会引发感染,加重皮肤损伤。孕妇及2岁以下儿童等人群都不宜贴敷治疗。

杨永刚提示,如果选择自行在网上购买三伏贴,一定要仔细辨别。需认准外包装上的“药准字”或“药制字”标识。有些网购产品标准号是企业标准,并且包装盒提示为“本品为居家日用品”,这类产品并不具备治疗效果,不能当作正规的三伏贴使用。

“三伏贴本质上是药物,贴敷需要经过专业医生的辨证论治。”杨永刚表示,医生会根据患者的病情和体质,选择合适的穴位和药物,并确定合理的贴敷时间及相关注意事项。

自行贴敷可能无法准确取穴位,不仅难以达到预期的治疗效果,还可能因操作不当带来不良影响。所以,为了确保安全有效,建议大家到正规医院贴敷三伏贴。



腿痒为什么会查出肝癌

□ 科普时报记者 毕文婷

近日,“女子腿痒了2个月查出肝癌”话题登上热搜,引发广泛关注。

上海市东方医院(北院)皮肤科主任徐楠解释,身体发痒和肝癌产生联系主要是因为肝脏病变引发的生理变化。肝癌可能使肝内胆管阻塞或受肿瘤压迫,胆汁排泄不畅致胆红素升高,胆盐刺激皮肤神经引发瘙痒;肿瘤细胞释放物质影响免疫系统,炎性介质也会诱发瘙痒;同时肝脏解毒功能受损,毒素蓄积同样会刺激皮肤产生痒感。

不过,徐楠表示,肝癌引起皮肤、眼睛发痒,并不是一个特异性的症状,皮肤、眼睛发痒,也不代表一定是得了肝癌。

徐楠提醒,皮肤出现以下情况应警惕肝病病变。

一是黄疸,表现为皮肤和巩膜发黄。肝功能受损时,体内胆红素积聚,致皮肤发黄。

二是蜘蛛痣,皮肤表面出现红色、紫色的小血管瘤,按压时蜘蛛痣消失,松手后再次出现。若肝脏对雌激素的代谢能力受到影响,可使雌激素在血液中浓度升高,进而刺激皮肤毛细血管扩张形成蜘蛛痣。

三是肝掌,表现为手掌大小鱼际及手指掌面片状充血。

四是排除常见原因后,顽固性、持续性皮肤瘙痒,夜间更明显。

五是皮肤出现不明原因的瘀点、瘀斑,或频繁鼻出血、牙龈出血,这与肝联合成凝血因子减少相关。

“若出现上述皮肤异常,尤其多种情况并存时,应及时就医检查。”徐楠说。



扫描二维码,了解皮肤出现哪些异常时需警惕。

“刷酸”需谨慎,别让美白变“毁肤”

□ 科普时报记者 陈杰

日前,护肤爱好者小张在社交平台看到“全身刷酸”相关视频后,网购高浓度果酸精华液自行全身涂抹。起初皮肤仅轻微泛红,但两小时后,其手臂、背部出现灼烧感,大腿内侧和腋下皮肤更是红肿脱皮,涂抹芦荟胶后刺痛加剧。就诊后,医生判断为典型的化学灼伤。

“刷酸”能改善皮肤问题,但存在风险

“刷酸”是通过使用含有酸性成分的护肤品或者医美产品涂抹在皮肤上,以此来达到改善肤质的效果。常见的酸性成分包括果酸、水杨酸、

杏仁酸等,它们能够去除皮肤表面老化的角质,促进细胞更新。“刷酸”对于痘痘、闭口、毛孔粗大等皮肤问题都有一定的改善作用。

江苏大学附属第三人民医院皮肤科主任钱冠宇表示,从医学专业角度来讲,“刷酸”其实就是化学剥脱术。它利用化学制剂对皮肤造成一种可控的损伤,就像是给皮肤发出“修复信号”,诱导皮肤进行创伤修复。在修复过程中,表皮细胞会加速更替,真皮结构也会得到重建,从而使皮肤外观得到改善。

钱冠宇认为,“刷酸”确实可以对痤疮、粉刺、毛孔粗大,以及肤色暗沉等多种皮肤问题起到一定的改善作用。不过,“刷酸”所带来的美白效果却是因人而异的。

必须寻求专业人员帮助

既然“刷酸”存在风险,那么我们该如何正确“刷酸”呢?钱冠宇建议,首先,一定要选择具有正规医疗资质的医院或诊所。

专业人士能够根据每个人独特的肤质,匹配适合的酸的种类和浓度。同时,严格把控“刷酸”时长,及时处理可能出现的不良反应。

其次,在“刷酸”前,要确保皮肤处于无破损、无炎症的健康状态。提前一周停用去角质产品,“因为去角质产品可能会使皮肤变得过度敏感,如果在这种情况下‘刷酸’,皮肤可能难以承受酸性成分的刺激。”钱冠宇解释。

再次,“刷酸”千万不能急于求成。应该从低浓度、低频率开始尝试,然后根据皮肤的耐受程度逐步调整。如果一开始就使用高浓度的酸或者过于频繁地“刷酸”,很容易对皮肤造成损伤。

最后,“刷酸”会使皮肤的屏障功能变得比较脆弱,需要使用含有神经酰胺、透明质酸等成分的温和保湿产品,帮助修复皮肤屏障,保持皮肤的水分。严格防晒也是必不可少的。“如果在‘刷酸’后出现红肿、水泡等严重反应,应立即就医,避免延误病情。”钱冠宇提醒。



扫描二维码,了解“刷酸”有哪些注意事项。

“一夜白头”,身体器官到底经历了什么

□ 科普时报记者 史诗

在部分影视剧的戏剧冲突里、新闻报道的真实事件中,曾有这样的画面:在遭遇重大变故时,有些人的头发一夜之间变白。

航空总医院皮肤整形美容科副主任医师绪言凤解释,“一夜白头”和压力太大有密切关系。根据《自然》杂志刊发的研究,压力会激活交感神经系统。交感神经系统会释放大量去甲肾上腺素,导致毛囊中的黑色素干细胞过度增殖、过早耗竭,无法转化充足的黑色素细胞为头发上色,从而使头发变白。

突然变白的头发能黑回来吗?绪言凤表示,这需结合具体诱因和毛囊黑色素细胞的损伤程度判断,存在一定的个体差异。

短期压力、情绪应激引发的白发,若毛囊黑色素干细胞未完全耗竭,在压力消除、身体恢复后,头发可能复黑。因压力解除后,交感神经过度激活缓解,残存干细胞可恢复功能,重新生成黑色素细胞。

若因长期慢性压力、自身免疫性疾病、内分泌系统严重紊乱等导致黑色素干细胞彻底耗竭或被永久性破坏,这种头发变白通常不可逆。



扫描二维码,了解头发突然变白是否可逆。



视觉中国供图