夏天的脚步越来越近 吃对了等于隐形防晒

预防长斑首先要区分是黄褐斑还是普通晒斑,再科学应对

夏天的脚步越来越近,阳光即将加码上线。不少人照镜子时却发现:护肤和防晒没少花钱,脸上的斑却越来越深,还傻傻分不清是晒斑还是黄褐斑。湖南中医药大学第二附属医院(湖南省中医院)皮肤中心主任、主任医师汪海珍表示,与普通晒斑不同,黄褐斑受多种因素共同影响,改善的关键在于找准诱因、规范治疗。黄褐斑诱因有哪些?日常如何防长斑?对此,汪海珍进行了相关答疑。

黄褐斑与晒斑,是否对称是区分点

汪海珍介绍,近日接诊了一名39岁的女士,孕期双侧颧骨、面颊出现对称性淡褐色至深褐色斑片,边界不清,而且脸上的斑在日晒、熬夜后明显加重。医生仔细查看,诊断其是典型的黄褐斑,它因形似蝴蝶又被称为"蝴蝶斑"。黄褐斑是临床上较为常见、容易反复的色素沉着性皮肤问题之一,属于"斑中之王"。

另一名42岁的男性,自述长期在户外工作,双侧颧骨、前臂、手背出现散在、边界清晰的圆形或椭圆形褐色斑点,大小不一,不融合,也无明显对称性,日晒后颜色加深。医生诊断其是晒斑(日光性黑子),且这种晒斑不随情绪或激素波动变化。

汪海珍解释,黄褐斑与晒斑的区别在于:黄褐斑多呈对称性、片状、边界模糊,好发于面颊、上唇、额头;晒斑多为散在、点状、边界清晰,除面部外,常见于前臂、手背、肩颈等日晒暴露部位。如果脸上的斑点边界清晰、分布不对称、手臂也有,晒斑可能性大;如果两颊像蒙了一层褐色薄纱、对称分布、孕期或长期熬夜后加重,黄褐斑的可能性大。

治疗上,黄褐斑需修复屏障、抗炎、严格防晒、养成良好作息习惯、谨慎避免光电;晒斑则可直接采用激光、光子等治疗。

黄褐斑的常见诱因有五个方面

黄褐斑为什么会出现?汪海珍表示,与普通晒斑不同,黄褐斑往往受多种因素共同影响,想要得到改善,关键在于找准诱因、规范治疗。常见的诱因有五个方面。

日光照射。紫外线(长波紫外线UVA、中波紫外线UVB)及部分可见光,可刺激黑色素细胞活跃,促进黑色素生成,同时破坏皮肤屏障结构,使色素更容易沉积。因此,不防晒,往往是黄褐斑治疗失败或反复的主要原因。

激素水平变化。妊娠期、口服避孕药或进行激素治疗等,均可能诱发或加重黄褐斑,这也是黄褐斑常被称为"妊娠斑"的原因。

遗传因素。有家族史的人群,更易发生黄褐斑,提示其与遗传易感性有关。

皮肤屏障受损。过度清洁、频繁去角质,或使用成分不明的化妆品,均可能损伤皮肤屏障,使皮肤对外界刺激更敏感,从而诱发或加重色素沉着。

生活方式因素。长期熬夜、精神压力大、情绪波动、睡眠障碍等,会影响内分泌及代谢状态,间接加重黄褐斑。

不要轻信"7天淡斑""快速祛斑"

汪海珍提醒,不要轻信网上、市面上一些宣称"7天淡斑""快速祛斑"的产品,可能含有激素或重金属成分。短期看似见效,长期使用反而可能导致皮肤依赖或损伤,变成"激素脸",加重后续治疗难度。想要淡斑,需采用科学方法。

第一步,注意防晒。日常坚持使用防晒产品;外出时佩戴遮阳伞、遮阳帽、防紫外线墨镜等,阴天、室内同样需要注意光照暴露;紫外线最强时段避开外出;近年来市面上流行五花八门的防晒口罩和面罩,在选择时,优先选择带有鼻透气孔、覆盖至颧骨下方深色面料的;物理防晒霜选刺激性低的,更适合黄褐斑人群;防晒产品注意每3至4小时补涂一次;开车、坐窗边办公,也要记得防晒。

第二步,规范就医。选择正规医疗机构,由专业医生评估病情,避免盲目尝试,切勿轻信那些"快速祛斑"项目。多数黄褐斑患者存在不同程度的皮肤屏障受损,应先停用刺激性产品,进行基础保湿与修复。在皮肤敏感、炎症或近期日晒后,盲目治疗可能导致"反黑",加重病情。

第三步,内调与生活管理。在专业医生指导下进行综合调理。中医治疗强调整体调节,通过疏肝理气、健脾益气、活血化瘀等方式,辅助改善体内环境。

此外,树立良好的生活习惯。避免长期熬夜;避免长期焦虑、生气,减少情绪波动对肝脏的影响;选择无刺激的正规化妆品;避免过度清洁,保护好皮肤屏障。

吃对了等于隐形防晒,合理补充抗氧化物质

汪海珍表示,日常饮食同样影响皮肤对紫外线的耐受能力,以及晒后修复水平。通过合理膳食补充抗氧化物质,有助于在一定程度上减轻紫外线带来的损伤。

多吃维生素C具有抗氧化作用,可抑制酪氨酸酶活性,减少黑色素生成,同时促进胶原蛋白合成。常见食物包括猕猴桃、甜椒、西蓝花等;维生素E为脂溶性抗氧化剂,有助于保护细胞膜免受氧化损伤,并可与维生素C协同发挥作用,坚果、牛油果等食物中维生素E含量较为丰富;富含多酚类及类胡萝卜素的食物,如番茄、胡萝卜、南瓜、蓝莓等,具有一定抗氧化能力,有助于维护皮肤健康状态。

少吃在特定情况下可能增加皮肤对光敏感性,或加重炎症反应的食物,光敏性食物包括芹菜、香菜、油菜、菠菜、莴苣等。摄入后若暴露于强烈日光下,可能增加皮肤光敏反应风险。避免在强紫外线时段大量食用后,立即外出暴晒,该类食物食用后要注意加强防晒。

高糖食物如糖果、蛋糕、含糖饮料等,长期过量摄入可能促进体内炎症反应及色素沉着。

辛辣刺激性食物及酒精等,可能诱发面部潮红,加重炎症反应,对部分色素性皮肤问题产生不利影响。

腌制或高盐发酵食品如泡菜、腊肉等,过量摄入可能增加氧化应激负担,不利于皮肤健康。

汪海珍提醒,饮食在皮肤防护中主要起辅助作用,不能替代防晒措施。对于黄褐斑等色素性皮肤问题人群,无需过度忌口,但应避免"短时间大量摄入光敏食物后立即暴晒"等问题。总体而言,建立均衡饮食结构,并配合规范防晒措施,有助于更好地维护皮肤状态,降低紫外线带来的不良影响。

(长沙晚报 杨蔚然 潘意 陈安妮)

呵护小心肝 少不了这道苦菜

苦菜,学名叫苦苣菜,又叫苦荬菜。春夏季吃苦菜好处多多,我国至今还有"小满食苦菜"的习俗。春天多风且阳气升发,肝火易旺,苦苣菜作为时令野菜,对肝脏有很好的养护作用。今天咱们就来了解一下自讨"苦"吃到底有啥好处。

苦菜vs蒲公英,傻傻分不清?

在我国的不同地区,"苦菜"所指的不是同一种植物,但这些植物一般都属于菊科苦苣菜属。苦苣菜在我国大多数地区可以见到,目前也有了人工种植。有些人因为苦菜名中带"苦",便避之不及、不愿意尝试。其实,苦菜口感爽脆,味道甘中带苦,其中的苦味能够增进食欲。

苦菜与同为路边生长的蒲公英有些类似,在购买或采摘时可以根据叶片形状来分辨:

苦菜的叶片是椭圆形的,叶子顶端或钝或尖,边缘为粗锯齿状。

蒲公英的叶片则是披针形的,叶片顶端极尖,边缘呈波纹状。

苦菜奉上的营养大礼包

总体来看,苦苣菜的含水量高,能量低,蛋白质和碳水化合物含量与一般蔬菜差别不大,脂肪含量较低。苦苣含有多种维生素和矿物质。其铁含量在蔬菜中较高,是菠菜、红萝卜的2倍多,有助于补充铁元素,预

防贫血的发生。此外,苦苣的胡萝卜素含量是胡萝卜的10倍,吃苦苣还有助于补充维生素A。同时,苦苣菜中的蒲公英甾醇等物质还有抗炎抗感染的作用。

春天正是养肝的好时节,苦菜作为时令野菜,对肝脏有以下核心益处:

清肝降火:苦苣菜性寒、味苦,归肝经。其苦味成分能有效中和体内的"火气",缓解因肝火上炎引起的眼部红肿、口干口苦等春季常见症状。

解毒代谢:所含的蒲公英甾醇等活性成分能促进胆汁分泌,加速肝脏中有害物质的代谢,减轻肝脏解毒负担。

保护与修复:富含黄酮类和多酚类抗氧化物质,能减轻氧化应激对肝细胞的损伤,并有助于降低谷丙转氨酶水平,修复受损肝组织,对脂肪肝和酒精肝有一定防治效果。

送你三道养肝家常菜

苦苣菜的做法有很多,凉拌、炒制、做汤、做火锅涮菜都可以,洗净后蘸酱直接吃更能突出其爽脆的口感。

苦菜炒肉丝:苦苣菜切去根部后,洗净沥干水分,切成段。猪肉切条,用葱、姜、料酒腌制十分钟,加鸡蛋清拌匀。适量淀粉用水化开备用。锅中倒油烧热,加入肉丝炒香捞出,放入葱花、蒜末爆香,加入肉丝、苦苣菜翻炒,加适量料酒、盐,用水淀粉勾芡,翻炒均匀即可出锅。

凉拌苦菜:苦菜切去根部弃掉干叶,清洗干净,用手轻轻攥出水分后切成段。小碗中倒入适量生抽、陈醋、一勺白糖和少许盐,淋少许香油搅匀做成调料汁。可以根据个人口味,放一些炸花生米、豆腐干,或将皮蛋切成小块一起拌。

苦菜排骨汤:农家常常将苦菜晒干后储存,用苦菜干做汤是一种常见的吃法。将晒好的苦菜干洗净后用清水泡20分钟。

排骨清洗干净并切好,锅中烧开水后放入排骨块,加料酒、姜煮至肉色变白捞出备用。锅中放入苦菜干与排骨,加几片姜,中火炖煮一小时,加盐、味精调味即可。

(北京青年报 马冠生)

碘伏能去屑还能治脚气?

这种说法不科学

有传言称用碘伏洗头发能解决头发油、头皮屑的问题,还能治疗脚气。碘伏真的能成为护肤神器吗?

这种说法并不科学。碘伏是含碘的复方消毒液,主要成分为碘与表面活性剂络合物,用于皮肤黏膜杀菌。头屑的产生与头皮油脂分泌增多以及马拉色菌感染有关,碘伏既不能控制头皮出油,也无法清除角质层深层的马拉色菌,指望"碘伏洗头控油去屑"不可行。不仅如此,碘伏还可能会刺激头皮,破坏头皮屏障,其红棕色会造成暂时性染色,难以清洗。对于脚气,碘伏无法穿透角质层,不能替代抗真菌药物。

碘伏只适合小面积皮肤消毒、外伤处理等用途。将消毒剂用于护肤、美发等场景,不仅无效,还可能带来刺激、过敏等副作用。 (据潍坊晚报)

上了年纪别喝太多汤

喝汤是滋补暖身的好方式,但如果喝得不科学,不但营养难吸收,还会给身体造成负担,老年朋友尤其要当心。

嘌呤高,增加肾脏负担。汤煮得时间过长,会使嘌呤含量升高,同时因为富含蛋白质,会增加肾脏负担。肾小球滤过率随年龄增长逐渐降低,因此老年人不宜过分追求喝汤补身。

盐分高,易促发心脑血管疾病。老年人每天的盐摄入量最好不要超过6克,浓汤里溶解的盐分很多,可能造成高血压等疾病。老年人喝汤,最好少放盐甚至不放盐。

草酸高,影响矿物质吸收。如果汤中有含草酸过高的蔬菜,如菠菜、甜叶菜、韭菜、竹笋、苦瓜、茭白等,会影响钙、铁等矿物质的吸收。钙和草酸结合,容易形成草酸钙而不被人体吸收,达不到补钙目的。草酸钙沉积过多,还可能诱发各脏器的结石病,比如肾结石、胆结石。建议老年人先将菜焯几十秒再做汤。

(燕赵老年报 周春凌)