

科学护肤，清爽一夏

■杨晓芹 徐顺明

皮肤是人体最大的器官，在人体最外层，时刻受到外部环境各种因素的影响。不同季节，皮肤所面对的影响因素并不一样。

夏季是四季中最炎热的季节，也给皮肤带来了诸多挑战。湿热的环境让皮肤代谢加快，容易出油、多汗，油腻的感觉让人难以忍受；骄阳似火，暴晒极易造成日晒伤，导致皮肤发红、变黑。

夏季如何护理皮肤？晒黑的皮肤又该如何恢复？科学护肤，清爽一夏。

做好皮肤清洁，不必过度

保持皮肤清洁是确保身体健康的基本条件。夏天炎热的天气使得皮肤容易出汗，油脂分泌也更加旺盛，人体代谢产物明显增多，附着在皮肤表面的污垢会阻塞毛孔，妨碍皮肤和黏膜发挥正常生理功能。

一些附着在皮肤表面的尘土、金属或非金属氧化物可以通过清水洗掉。然而，与皮肤紧密结合的油脂或污垢中的一些分子需要使用清洁剂才能彻底清除。

正常情况下，面部清洁提倡清水洁面，一般每天早晚洁面一次。处在炎热的工作和生活环境、使用防晒剂或粉底、油脂类化妆品等，可以使用洁面产品。

最常用的洁面产品是洗面奶，每次使用量大约为一粒黄豆到蚕豆大小，以面部T区为重点，用手指轻轻按摩涂抹，然后用吸水毛巾轻轻擦拭清洗。洁面后可以使用爽肤水或保湿霜，恢复皮肤的油脂膜，保持正常的pH值。

夏季沐浴应根据体力活动强度、出汗情况和个人习惯进行适当调整。水温以皮肤体温为准，可以低于体温。头部、足部等利于微生物滋生的部位，应该每天清洁，在清水清洗的基础上，加用温和无刺激的清洁产品。

要注意的是，过度清洁会破坏皮脂膜，经皮失水率会增加，反馈性地刺激皮脂腺分泌皮脂，出现所谓的“外油内干”现象。因此，即使在夏季，出汗过多、体感黏腻，也不可过度清洁。

重视防晒，避免日晒伤

夏天阳光炽热，必须采取一些方法来阻隔或吸收紫外线，以防止皮肤晒黑和晒伤。



紫外线主要分为三种：长波紫外线(UVA, 波长320至400纳米)、中波紫外线(UVB, 波长280至320纳米)和短波紫外线(UVC, 波长180至280纳米)。其中UVC被臭氧层吸收，到达地面的是UVA和UVB，分别占95%和5%。

UVB作用于皮肤表皮层，会引起日晒伤，一般出现在日晒后2小时至7小时左右，表现为日晒部位灼痛、皮肤发红、肿胀，严重者会出现大疱，受损皮肤在红斑消退后出现脱皮。UVA可以穿透至皮肤真皮浅层。UVA可以穿透至皮肤真皮浅层。UVA可以穿透至皮肤真皮浅层。

炎炎夏日如何做好防晒？首先，夏季紫外线指数高，应避免在日照最强烈的时间段长时间暴露在阳光下；外出时可戴太阳镜、使用防紫外线伞，穿防晒服饰(深色更佳)，戴宽檐帽，尽量避免阳光直接照射皮肤。

夏季阳光下活动，可使用SPF50+/PA++++的防晒霜；如出汗较多，应选择防水抗汗类防晒产品。一般在出门前20至30分钟涂抹防晒霜，每2小时左右补涂一次。全身曝光部位均应涂抹防晒产品，包括头发稀少的头顶和暴露的耳廓。

饮食上，多摄入蔬果等富含维生素C、维生素E和胡萝卜素的抗氧化食物。有一些药物或食物具有光感性，如果有光敏性皮肤疾病或在阳光下长时间活动时应注意避免服用和食用，也要避免接触光感性物质。

如果不慎晒伤，要充分利用晒后6至8小时内的黄金修复时段进行处理。可以选择舒缓喷雾或进行湿敷；选用炉甘石洗剂、皮质类固醇制剂等

外用；同时注意休息，避免熬夜和焦虑情绪。

恢复皮肤亮白，不用急

经历强烈日晒后，不少人会发现自己的肤色变暗了几个色号，或者出现了一些色斑。为了恢复亮白肌肤，许多人选择使用美白霜，甚至尝试注射或激光治疗。要明确，追求“光速”变白是不现实的。

正常健康的肤色是黑色素合成和代谢的平衡结果。夏天皮肤变黑是因为皮肤基底层的黑色素细胞产生了更多黑色素，这是为了保护人体皮肤免受阳光伤害。

当夏天过去，阳光变弱时，皮肤不再需要那么多黑色素保护。此时，适宜用有效的美白护肤品去除多余的黑色素。

皮肤中的酪氨酸酶是合成黑色素的关键酶，通过抑制酪氨酸酶的活性，可以实现美白、祛斑和减少色素沉着的效果。建议选择不含色素、香料、防腐剂等容易引起过敏成分且配方简洁的医学护肤品，应使用经过专业机构验证的护肤品。

色斑是一种皮肤疾病，应该前往正规医院，寻找专业医生了解色斑的性质和类型，明确诊断并选择相应的治疗方法。

刷酸焕肤，做好防晒保湿

炎炎夏日，皮肤的油脂分泌旺盛，

皮肤表面的微生态也发生了变化，随之而来的皮损容易发生；伴随着日晒，面部的黄褐斑可能会加重，面部也可能出现光老化表现。不少人想到了刷酸治疗。

刷酸焕肤是一种医学美容治疗方法，也称为化学剥脱术。刷酸治疗通过使用化学物质对皮肤表层进行可控损伤，从而诱导皮肤重建和治疗效果的产生。根据换肤深度，可以分为浅层、中层和深层换肤。刷酸主要指的是浅层换肤，可以加速皮肤新陈代谢，通过改善过度堆积的角质细胞，改变皮肤透亮度，减少色素颗粒、减轻色斑、提亮肤色等。

刷酸常用的是果酸和水杨酸等，包括单一酸和复合酸。化学剥脱剂的种类、浓度和在皮肤上停留的时间会影响换肤的深度。浓度越高，停留时间越长，化学剥脱的效果越明显，但也增加了不良反应的风险。

除了正确选择产品和注意操作细节外，刷酸后还需加强保湿，半年内避免强烈日晒。如果术后护理不当，尤其是未能按要求防晒，会导致炎症后色素沉着。化学剥脱剂浓度越高，渗透深度越深，发生色素沉着的可能性越大。

夏季刷酸时，应调整化学剥脱剂浓度及治疗的时间间隔，可以适当选择复合制剂减少炎症后色素沉着的发生率。刷酸换肤需要专业知识和技术，不建议个人自行在家操作。

炎炎夏日，注重皮肤清洁，积极防晒，同时谨慎对待皮肤美白和刷酸治疗，保护皮肤健康。

(作者为上海市浦东新区人民医院皮肤科医生)

求医问药

你有医学健康疑问,我们邀请医学专家来解答。

lcy@whb.cn

问 孩子半夜梦游怎么办?

答 殷小雅

上海市疾病预防控制中心儿童青少年健康所医师

午夜12点,全家人都进入了梦乡,突然屋内传出了脚步声,怎么回事?这不是恐怖小说,而是一个孩子晚上梦游的故事。

梦游,是指夜间人在半睡半醒的状态下从床上坐起,或四处走动或进行其它活动,是一种睡眠障碍。梦游在儿童群体中比成人更常见,有一项国外的研究,对1940名出生于1997年至1998年的儿童随访至2011年,发现大约有29%的儿童在2岁至13岁期间发生过梦游。

除了下床行走,以下也是梦游症状:在床上坐起、睁开双眼、表情木然;在床上坐起、喃喃自语;重复一些刻板动作,如抓被子、翻抽屉等;发作期间难以唤醒;唤醒后短时间迷失方向或感到困惑。孩子睡得好好好的,为什么会突然梦游?这是大脑发育所致,儿童大脑神经

(脑细胞)在0岁至2岁开始建立突触(细胞间的连接),突触数量在6岁达到顶峰。突触数量并不是越多越好,大脑会一边建立突触一边对其进行修剪,一般到青春期完成修剪。有研究认为,儿童梦游可能与突触的修剪有关。其他引起梦游的原因包括,白天过

于劳累、疲倦,不规律的睡眠习惯;压力太大或焦虑;突然在不熟悉的环境睡觉;某些疾病,如睡眠呼吸暂停综合征、不宁腿综合征、头部外伤、发烧状态等。

虽然没有明确研究显示存在“梦游基因”,但人群研究发现,父母有梦游史的儿童发生梦游的可能性更高,这可能与某些主导非快速动眼期睡眠的基因有关。

儿童偶尔梦游无须担忧,通常进入青春期后梦游症状会消失。当儿童出现以下症状时考虑就医,比如,每晚发生多次梦游或每周发生一到两次以上;梦游症状严重到威胁自身或他人的安全;梦游症状持续到青少年时期;伴有其他睡眠障碍的症状,如打鼾等。

如果孩子正在梦游,家长不要叫醒梦游中的儿童,耐心引导其回到床上。晚上要锁好整个房子的门窗,避免孩子离开家。妥善收纳家中尖锐、易碎品等危险物品,放在儿童够不到的地方。清除地面杂物,防止儿童被绊倒。平时也要帮助儿童建立规律的睡眠习惯,关注儿童心理健康,减轻压力,避免发生梦游。



本版图片:视觉中国

问 痰液积聚如何清除?

答 戴青青

复旦大学附属妇产科医院重症医学科主任

呼吸系统疾病是常见的疾病之一,老年人、儿童和长期吸烟者是易感群体。许多呼吸系统疾病,如慢性阻塞性肺疾病、支气管哮喘、肺炎、支气管炎、囊性纤维化等都可能造成痰液过多或者过于黏稠不易咳出,患者不仅难以清除,还会导致咳嗽、胸闷、气短等不适症状,其中最

为常见的就是痰液积聚。对患者而言,如何有效、安全清除气道痰液十分关键。无创气道物理排痰治疗是一类可行、安全、易于使用的清除痰液方法。

病房中,每天都有医护人员对患者进行排痰治疗,居家患者或其护理人员可以根据医生的指导和需要,选择合适的方法或设备,在家中为自己或家人进行常规治疗,改善生活质量。无创气道物理排痰治疗的优点包括:非侵入性:与其他有创排痰方法相比,无创气道物理排痰治疗不会对患者身体造成任何伤害,也不需要进行任何手术。

易于操作:患者或其护理人员可以在家中进行这类排痰方法,不需要特殊技能,只需学会基本技巧并遵循正确的使用步骤即可。有效性:通过一些物理原理,可以帮助痰液更容易地排出。

咳嗽排痰 咳嗽作为一种自我保护反应,在清除呼吸道内的异物、分泌物或炎症产物方面,有着重要作用。如果患者长期咳嗽无法排出痰液,会导致气道狭窄和阻力增加,引起呼吸困难、呼吸急促等症状,进而影响生活质量。

简单来说,咳嗽的基本原理就是在正常情况下,当呼吸道内有异物或分泌液刺激神经末梢被刺激时,通过感觉神经传入中枢神经系统,引起反射性喉痉挛和呼气,将异物或分泌物排出体外。这个过程促进了痰液的排出,有效减少了呼吸道内的炎症或感染。

很多人认为,咳嗽是人生俱来的能力,是再简单不过的技能,其实不然,掌握正确的咳嗽排痰方法也很重要。挺直身体:保持身体姿势挺直,以便肺部可以更好扩张。

深呼吸:深度吸气,直到感觉肺部已经填满空气,同时慢慢数到5。收缩腹部:将肺部内的空气慢慢呼出,同时让腹部向内收缩并数到5。

喉吸清理:在憋住气的情况下,轻轻地清理一下喉咙,以帮助消除任何阻塞物。咳嗽:深呼吸之后,通过咳嗽将痰排出来。

反复进行:反复进行这个过程,将呼吸加深,直到所有的痰都被排出。每次咳嗽要尽可能多地咳出痰液,以避免痰液积聚在呼吸道内。实施过程中要注意,不要过度咳嗽;避免误食异物;避免某些刺激物。

体位引流法 体位引流法是一种常见的帮助患者清除肺部分泌物的技术,通常由专业医务人员或在医院或诊所中执行,目前越来越受到推崇和普及,也可以在家护理环境中进行。

其原理是通过改变人体姿势,将积聚在特定部位的液体或气体移动到其位置,使其易于排出。最常用的是侧卧位通气,将患者的头朝下,可以利用重力作用使痰液流向口腔,从而便于咳出。如果体位受限,可以选用左、右侧卧位。

如有医务人员的帮助和指导,患者可正确配合呼吸和咳嗽,更方便将分泌物从肺部排出,促进呼吸系统的正常功能,并改善患者的呼吸困难。

叩背排痰 叩背排痰是一种治疗呼吸系统疾病的物理疗法,它可以帮助患者将痰液从肺部、支气管和气管中带出来。这种技术从20世纪初就被医生们使用,现在已经成为常见的临床治疗方法。

利用手掌或其他设备,在病人背部轻敲或按压,通过刺激背部肌肉和皮肤来刺激肺部和支气管,并促进痰液的运动和流动,从而有助于痰液溢出。如配合咳嗽运动可加强该效果。

姿势:叩背排痰时,需要让患者采取适当的姿势,通常是坐在椅子上或平躺在床上,背部略微向上,头部放置在一个垫子上,从内到外进行,重点是肺的后部和侧部。每个部位需要进行2至3分钟的按压或击打,以刺激痰液流动。

排痰仪 排痰仪治疗是指通过各种方式对气道进行振动和震荡来刺激气道周围的组织,帮助痰液松化和清除。这种方法可以帮助患者在保持呼吸正常的情况下舒缓痰液积聚的症状。

排痰仪能够产生高频振动并直接传递到肺部,从而促进痰液的松化和分泌。与传统的刮痰器或标准吸痰管相比,这种方法更加温和且不会引起其他并发症。它也可以在家中完成,对于需要定期排痰的患者来说很方便。

其他辅助治疗 为了增加疗效,需要居家排痰的患者,还可以采取一些其他措施。饮水法:饮用适量的水可以增加痰液的稀释度,使其较为容易咳出。建议每天饮用足够水分,以维持呼吸道的湿度。

运动法:适当运动可以促进呼吸道内气流的流动,帮助痰液移动,促进其排出。要注意的是,运动强度和方式应该根据个人情况进行调整,避免过度运动导致体力不支。

若有其他呼吸系统疾病并存,如感染和气道痉挛,需要结合相应药物治疗。此外,还应注意一些潜在的风险和并发症。例如,过度使用排痰仪可能导致肌肉疲劳和呼吸不适等不良后果,因此需要遵循正确的治疗指南。如果在进行治疗时出现剧烈咳嗽、呼吸困难等异常症状,应立即停止治疗并寻求医疗帮助。

当然,除了患者本身需要积极配合治疗,家庭成员的支持也非常重要。在实施治疗计划时,家庭成员也应积极参与,并承担监测病情、协助日常生活和管理方案等任务。如此可提高患者治疗效果,保证治疗顺利实施。

“快乐”营养素吃出好心情

■韩婷

面对工作、生活上的种种压力,负面情绪在所难免。可如果长期处于心境低落、快感消失等状态,就要警惕是否出现了情感性精神障碍。

情感性精神障碍往往涉及一系列神经内分泌的改变,其发作与神经递质如5-羟色胺、多巴胺、去甲肾上腺素和γ-氨基丁酸的缺乏有关,其中最重要的是5-羟色胺及去甲肾上腺素再摄取的抑制作用。

5-羟色胺通过调节情绪、心情、睡眠和食欲,从而控制许多心理和行为活动。如何将负面情绪扫地出门?解锁藏在食物中的“快乐密码”,助你吃出好心情,告别坏情绪。

五大营养素,告别坏情绪

有些食物拥有“快乐魔法”,不仅可以改善情绪、调节心情,还能保护健康。

■EPA

EPA即二十碳五烯酸,是鱼油的主要成分。EPA属于Ω-3系列多不饱和脂肪酸,是人体不可缺少的重要营养素。

研究指出,饮食中EPA含量过低会导致神经功能障碍。EPA改善抑郁症状的作用机制主要是通过减少来源于花生四烯酸的前列腺素生成,从而降低神经源性神经递质水平下降和(或)改变血液在大脑中的流向。

EPA作为一种必需脂肪酸,不能由人体自身合成,只能从食物中获取,主要来源于饮食中的鱼类,如鲑鱼、鲱鱼、三文鱼、金枪鱼、沙丁鱼等。

■氨基糖

人体内有8种必需氨基酸需要从食物中获取,其中包括色氨酸和酪氨酸。中枢神经系统大约有2%至3%的色氨酸用来合成5-羟色胺,而后者与人的忧

郁情绪有着密切关系。

酪氨酸也是脑部功能活动所需要的物质,由于酪氨酸具有神经刺激作用,它可以直接影响情绪和认知功能。

奶制品、香菇、葵花子、海蟹、黑芝麻、黄豆、南瓜子、肉松、油豆腐、鸡蛋、鱼片等含有丰富的色氨酸与酪氨酸。

■瘦素

瘦素是由脂肪组织分泌的蛋白类激素,主要通过作用于下丘脑发挥降低食欲,增加能量消耗的作用。

大量实验研究和临床调查显示,抑郁症的发生与瘦素水平改变密切相关,还发现瘦素具有抗抑郁活性的作用。瘦素作为一种内分泌激素,可能在抑郁情绪调节中发挥重要作用。

■维生素、类维生素

脂溶性维生素——维生素K族和维生素D,水溶性维生素——维生素C、维生素B6、维生素B12和叶酸可以直接或间接参与5-羟色胺或其他神经递质的合成,调控机体的焦虑抑郁行为变化。

类维生素——辅酶Q10和多酚(和厚朴酚、白藜芦醇、咖啡酸),辅酶

Q10能有效辅助缓解老年人的双相抑郁症。和厚朴酚是治疗焦虑的一种有效营养素,可能与其抑制细胞因子的产生、减少氧化应激和血浆源性神经营养因子水平有关。白藜芦醇可能通过激活海马与颞叶皮质源性神经营养因子而产生抗抑郁作用。咖啡酸通过抗氧化对神经功能产生保护作用,减少应激、焦虑和痴呆等症状。

B族维生素的食物来源主要有动物内脏、瘦肉、豆类、坚果、全谷、绿叶蔬菜等;维生素C主要来源于新鲜蔬果,如菠菜、西红柿、辣椒、橘、橙、酸枣等;维生素D和维生素K主要来源于海鱼、动物肝脏、蛋黄和瘦肉等。辅酶Q10的食物来源于红肉、坚果、粗制植物油、菠菜、西兰花等。多酚类食物主要来源于可可豆、茶、大豆、蔬菜和水果。

■益生菌

益生菌可以调节胃肠病、过敏,且具有良好的抗炎作用,能够纠正免疫失衡。最新研究发现,益生菌无论是单独服用还是与益生元联合服用,都可能有助于缓解焦虑、抑郁情绪。近几年来,中国科学院心理健康

重点实验室行为生物学研究组一直关注肠道微生物与健康的关系,他们通过大鼠慢性束缚应激模型新近发现,慢性束缚应激引起大鼠肠道菌群的变化,焦虑和抑郁样行为增加,记忆受损,同时伴随有类似于抑郁症的时间生化异常表现。研究人员为大鼠补充瑞士乳杆菌NS8,不仅能够调节肠道菌群,改善焦虑、抑郁和记忆力,还能调节生理生化指标。

饮食习惯与情绪的关系

不同的饮食习惯也能影响人的情绪。有研究表明,西式饮食模式与情感性精神障碍的发病风险呈正相关,这可能与西方饮食中脂肪来源的变化有关,很多如坚果、鱼以及种籽中的多不饱和脂肪酸和单一不饱和脂肪酸等有益的脂肪都被肉、黄油以及批量生产的糕点和快餐中的反式脂肪酸所替代有关。

饮用软饮料也会增加抑郁风险,每天饮用大于4罐苏打水饮料和果汁的人比未饮用者致郁风险分别增加30%和51%。

饮用咖啡与茶可降低相关疾病的发病风险。新加坡的一项研究表明,长期(≥15年)饮茶可以降低社区老年人的抑郁和焦虑症。荟萃分析发现,饮用咖啡和茶可降低患抑郁症的风险。另外,酒精也具有致郁作用,不可过度饮用。

地中海饮食模式由清淡而富含营养的食物组成,包括水果、蔬菜、坚果、豆类、谷类、适量鱼类、肉类、禽类和乳制品等,食用油以菜籽油和橄榄油为主,用餐时辅以适量葡萄酒。这种饮食模式相对而言更易降低情感性精神障碍的发病风险。

(作者为上海市第十人民医院临床营养科主任医师)

