

揭秘七大家用美容仪的真相

当前,美容行业蓬勃发展,不少人已不再满足于每日瓶瓶罐罐的涂抹,家用美容仪器因其方便、易用的特

性而走红。然而,这些产品真的有效吗?存在什么副作用吗?听皮肤科医生解析家用美容仪,揭示其中真相。

■秦海红 杜娟

1 家用蒸脸器 可以保湿皮肤,但并非利器

家用蒸脸器常见的有冷蒸和热蒸两种类型。

冷蒸脸器通过超声波震荡产生微细的冷雾,将水分子分散成非常小的颗粒,形成一种雾状喷射。这个雾状水分更容易被皮肤吸收,起到补水保湿的作用。适用于各种肤质,有助于舒缓皮肤、缓解皮肤干燥,在使用后可以搭配一些保湿护肤品。对于面部过敏人群,每天矿泉水的冷喷,有助于收缩毛孔,减少面部散热,这也是这类家用美容仪的优势所在。

热蒸脸器是通过加热水,产生蒸汽喷洒在面部。这种热蒸汽可以打开毛孔,有助于清理毛孔内的污垢;可以软化角质层,有助于去除死皮细胞;可以刺激皮肤血管扩张,促进血液循环,增加皮肤的新陈代谢。通常,热蒸汽的温度建议在40℃-50℃。使用频率不宜过高,每周1-2次即可。敏感性、炎症性皮肤病慎用。

家用蒸脸器的效果因人而异,有些人可能感觉肌肤更加清爽、通透,而有些人可能感觉没有太大变化。蒸脸器并不能解决所有肌肤问题,综合保养仍十分重要。

2 家用洁面仪 清洁“神器”并不神,易破坏皮肤屏障

被商家宣称为清洁“神器”的洁面仪通常配有旋转刷头或震动刷头,通过旋转或震动的方式,使刷毛或硅胶刷头触及皮肤,帮助去除表面的油脂、角质和污垢,从而达到清洁目的。虽然有的洁面仪在宣传中冠以“超声波清洁”,从技术层面看,洁面仪每分钟的震动频率为300次左右,因此严格意义上不能被认为是超声波。

洁面仪的清洁效果其实主要来自机械摩擦,简言之,就是物理性的去角质,磨掉皮肤最外面的角质层。我们的角质层并非一无是处,它是我们皮肤的重要保护屏障,对内能锁住皮肤中的水份,对外能阻隔外部的细菌、灰尘,可以说是我们身体上不可或缺的部分。过度清洁导致的严重后果是角质层变薄、皮肤屏障受损,皮肤越来越敏感,稍有风吹草动,皮肤就会亮起红灯。所以,家用洁面仪对于没有过敏症状的油性肤质、易长痘痘的人群有效,但是敏感肤质,尤其是面部有“红云”(即毛细血管扩张)的人群不适合使用。

3 家用离子美容仪 “离子导入导出”功能只是噱头

几乎所有离子美容仪都提到自己有“离子导入导出”功能。所谓“离子导入”就是利用电学上“同性相斥,异性相吸”原理,通过仪器的电流驱动,将护肤品中带电的生物活性成分传入皮肤中,使护肤品更好吸收;或将皮肤上带电的污垢导出,使皮肤更加清洁。

这个解释听起来好像很厉害,但仔细分析并不靠谱。首先,我们要导入的化妆品成分复杂,有的带正电,有的带负电,有的不带电,因而很难控制导入的特定成分。其次,家用离子美容仪也可以在皮肤表层形成电场,但是电流的强度非常弱,能发挥的效果非常有限。而且,皮肤是一个优良导体,带电的污垢附着在皮肤上,带的电荷都能通过皮肤的传导而达到中和不带电的状态,即使原来带电的污垢也不会再带电,因此,靠电场的作用吸附污垢其实并不可行。

4 家用肌肤注氧仪 换了概念的“喷瓶”,跟注氧没关系

几乎所有的注氧仪都宣称仪器是通过高压纳米注氧技术直接把水分子送到皮肤基底,帮助皮肤深层补水、深层清洁,从而达到解决皮肤干燥、提高皮肤吸收率,还能激活皮肤活性,使皮肤拥有更好的再生能力。如此功效,相信会令不少人心动。真是如此吗?事实上,注氧仪本身只是通过压力将水或精华等液体变成喷雾状,喷洒在脸上。简单来说,注氧仪就是一个偷换了概念的“喷瓶”,只是喷洒压力大些,跟氧气没有任何关系。

注氧仪注入不了“氧”,究其原因还是跟皮肤结构相关。我们常把皮肤比喻为一道城墙,构成城墙的砖头,就是皮肤中的角质细胞,而将砖头粘在一起的“灰浆”,是角质细胞间的脂质,这个城墙的表面,还有一层“墙漆”,保护墙体不受破坏,这个“墙漆”就是皮肤表面的皮脂膜。“砖墙”“灰浆”和“墙漆”三者形成牢固的结构,使皮肤维持重要的屏障功能,阻隔外界各种各样、大大小小的分子进入皮肤。所以,无论是水分子,还是护肤精华,均无法轻易穿透屏障被吸收利用。

5 家用微电流美容仪 宣称“紧致、祛皱、提拉”功效并不靠谱

根据一些美容仪的“官方”介绍,其



原理是利用微电流产生电场穿过皮肤表层,对皮肤和皮下组织、肌肉进行刺激作用,促进细胞内ATP合成,促进胶原蛋白合成和提高细胞活力,从而达到紧致皮肤、淡化皱纹和改善面部轮廓的效果。不过,这仅仅是基于零星的动物实验和体外试验得出的结论,尚缺乏非常直接的证据。

微电流刺激确实可以改善人体肌肉功能,用在面部时,面部肌肉也会得到刺激,从而呈现更紧张的状态,但这种作用往往与电流大小相关。市面上的微电流美容仪,绝大部分的电流强度其实很微弱(要符合安全要求)。与此同时,有的还搭配了滚轮按摩等其他功能和护肤品使用,所以,很难说是微电流带来的效果。

6 家用射频美容仪 可以“锦上添花”,不能“雪中送炭”

射频美容仪的原理是利用高频率的电磁波穿透皮肤,达到真皮层,引发组织细胞内水分子高速震荡摩擦而产生热,通过热损伤启动皮肤的修复机制,增加局部微循环血流,促进胶原蛋白合成,从而改善皮肤弹性、皱纹问题。它就像一只用于皮肤的低温“电熨斗”,当皮肤温度被加热到45℃-65℃时,皮肤会误以为自己受伤了,从而启动胶原再生。

家用射频美容仪有没有效果呢?与医疗机构广泛使用的射频仪器热玛吉来做一个对比。热玛吉采用的是单极射频模式,经表皮加热后,面部皮下温度瞬间可达到65℃,可以起到较好的即刻紧致效果,同时它具有皮肤冷却保

护装置,表皮不会因为高温而灼伤。家用射频美容仪则不同,产品符合国家电器使用安全的要求,皮肤达到的温度基本都在45℃以下,效果较弱,且没有表皮冷却装置。

7 家用LED光疗美容仪 相对安全,但作用微弱

市面上的LED光疗美容仪大多利用低能量的可见光,如红光、蓝光,来发挥抗炎修复或杀菌的作用。红光主要通过热作用于真皮层,促进毛细血管扩张,改善局部微循环,消炎和促进组织再生。蓝光主要作用在皮肤表皮层,可以被痤疮丙酸杆菌代谢出来的卟啉吸收,产生大量活性氧,从而达到杀菌作用,主要用来作为治疗痘痘的辅助手段。

家用LED光疗美容仪的操作与使用最为简单,较医疗LED类仪器功率、能量低,使用更为安全,但作用较弱,长期坚持使用,可能会有改善皮肤纹理和光泽度,适用于有色斑和痘痘的问题肌肤。要注意的是,这些设备的长期使用影响未知,也有研究表明长期暴露在蓝光下可能导致皮肤色素沉着和光老化,反而得不偿失。

综上所述,如果期望皮肤问题改善效果明显,还是建议到正规医疗机构使用正规医疗设备治疗。如果使用家用美容仪器,可选蒸脸类、正规的射频类仪器等,在使用前慎重考虑个体差异、产品质量。要记住,美丽是需要科学与谨慎共同呵护的。

(作者为复旦大学附属华山医院皮肤科医生)

求医问药

你有医学健康疑问,我们邀请医学专家来解答。

tangwj@whb.cn

问 宝贝“晕晕乎乎”怎么办?

答 汪毅 于慧前
复旦大学附属耳鼻喉科医院医生

小朋友出现“天旋地转”的经历,家长立马手足无措。其实,大部分情况下宝贝晕晕乎乎,家长不必过于紧张,通过了解病因、诱发因素以及生活中需要注意的事项等,可以更好地应对这个烦恼。

造成儿童眩晕的常见病因有哪些

【内耳疾病】
儿童内耳结构在发育过程中可能较为不稳定,容易受到影响。例如,内耳炎症、水肿、耳石症等都可能导致正常的平衡机制。

【感染】
常见的上呼吸道感染可波及中耳及内耳,在未及时治疗的情况下,可能扰乱内耳的正常功能,引发眩晕。

【神经系统问题】
儿童神经系统发育过程如果存在异常,如小脑功能障碍,也可能引发眩晕。

【其他】
视觉问题、贫血、过敏性疾病、心血管问题、过度劳累或压力等因素也可能导致儿童眩晕。此外,情绪或心理问题也可能引起儿童眩晕。紧张、焦虑、过度兴奋等情绪问题,可能通过影响中枢神经系统而引发眩晕。小朋友与家人或同学发生争执或生闷气后也可能出现头晕或眩晕。

这些病因可能单独存在,也可能相互交织,导致眩晕症状。在评估和治疗儿童眩晕时,医生会综合考虑这些可能因素,并采取相应的检查和诊断方法以确定病因。

儿童眩晕通常有哪些治疗方法

在制订治疗计划时,医生通常会综合考虑眩晕症状特点、患儿的年龄、病因、病史以及家庭情况。常见的儿童眩晕治疗方法包括:

【针对原发性疾病的病因治疗】
如眩晕内耳疾病引起时,可能使用一些改善内耳循环或代谢、减轻内耳水肿的药物,有时还需使用糖皮质激素等抗炎药物;考虑感染性疾病引起的眩晕,医生可能会开具适当的抗生素或抗病毒药物;考虑缺铁性贫血引起时,可使用补

充铁剂等;考虑与过敏性疾病有关时,使用抗过敏药物。当考虑眩晕为前庭性偏头痛引起时可能使用一些治疗偏头痛的药物。

【前庭康复训练】
凝视稳定性训练:当患儿存在前庭-眼反射通路受损时,可通过凝视稳定性训练,帮助改善孩子的视觉系统与前庭系统的协调性。

姿势稳定性训练与步态训练:当患儿存在前庭-脊髓反射通路受损时,可通过姿势稳定性训练及步态训练等一系列平衡练习,帮助孩子改善维持静态平衡的能力。

当孩子存在眩晕,生活上要注意什么

【规律作息】
良好的作息习惯,早睡早起,有助于维持身体的生物钟,减少不规律生活对眩晕的影响。

【饮食调整】
提供丰富的营养,特别是确保足够的水分摄入,避免含咖啡因过高的饮料及食品,如咖啡、奶茶、可乐、巧克力等,肥胖儿童避免过多进食油炸食物。

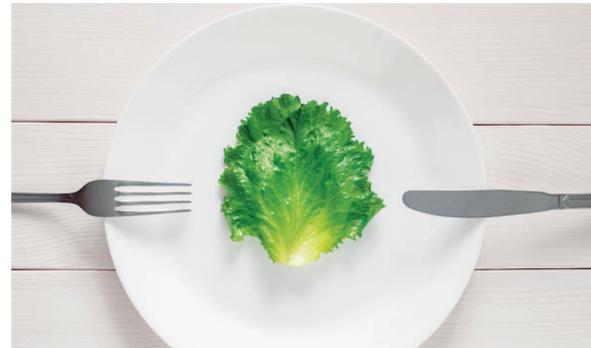
【情绪调整】
如果眩晕与情绪问题有关,心理治疗可以帮助孩子处理焦虑、紧张等情绪问题。家庭成员的理解与支持对孩子的康复至关重要,有助于缓解其心理压力。

【生活方式调整】
可以控制电子设备使用时间,有助于减轻眼睛疲劳,避免长时间低头及颈部僵直,以减轻眩晕。要鼓励孩子适度参与体育锻炼,同时要避免过度劳累。

孩子们的眩晕或许是一时的晕眩感,或许是生理的短暂波动,但对他们来说,每一次眩晕都可能是一次小小的冒险。眩晕背后隐藏着多种原因,可能是内耳的微妙失衡,亦或是生活节奏的轻微失调,在面对眩晕时,了解病因、积极参与治疗、培养良好的生活习惯,都是保护孩子眼前和未来的关键。家长们的耐心支持和积极配合,更是孩子战胜眩晕这段旅程中不可或缺的力量。

问 减肥不当会引发贫血?

答 王云
上海中医药大学附属普陀医院血液科医生



本版图片:视觉中国

贫血是指全身循环血液中红细胞总量减少,不能对组织器官充分供氧的一种病理状态。最近临床上遇到一个印象比较深的病例就是这种情况。这名20多岁的女性,面色苍白,头发毛糙,一进诊室就说自己最近一个月乏力明显,做什么都不打起精神。抽血一查:缺铁性贫血。再仔细问诊,最近半年她迷上了减肥,只吃蔬菜、水果,坚决不吃荤菜,结果就进了医院。

当前,肥胖对健康的影响受到越来越多的重视。不过,不当节食引发贫血也要引起我们的重视。

红细胞在人体内主要负责运输氧气供给全身各组织器官,维持正常生命运行,一旦贫血,将在不同程度上导致组织器官供氧不足,机体启动各种代偿机制来适应这种状态。当机体对贫血失代偿时即可引起一系列临床不适,如疲乏、困倦、软弱无力、面色苍白、头晕、头痛、耳鸣、注意力不集中、嗜睡、记忆减退、食欲不振、恶心、腹胀、皮肤干燥、毛发干枯等,严重时可有心悸、气短,甚至会出现低热、晕厥、肾功能衰竭、贫血性心脏病、心力衰竭等。可见,贫血几乎可以影响我们身体的方方面面,严重危害身体健康,不可忽视。

科学减肥,吃出健康

减肥,不吃荤菜,可以吗?我们就来谈一谈。食物中的铁主要以两种形式存在,即血红素结合铁和非血红素铁,前者主要来源于含有血红蛋白或肌红蛋白的动物性食品,吸收率高,可达10%-22%;后者主要来源于植物性食品,吸收率仅1%左右。因此一旦不合理节食,比如不吃荤菜,长期只吃水果、蔬菜,可能导致铁摄入不足,尤其是中青年女性,由此引起贫血甚至重度贫血的风险将增加。

减肥,不吃蔬菜,只吃荤菜,可以吗?我们来说说叶酸和维生素B₁₂,这是细胞DNA合成的重要原料和辅酶,缺乏

时将造成细胞DNA合成障碍,细胞核发育迟缓,引发巨幼细胞性贫血,甚至全血细胞减少。叶酸属于水溶性B族维生素,机体本身不能合成,均由食物供给,绿叶蔬菜、水果、酵母、蘑菇以及动物肝肾等组织富含叶酸。但多种因素可导致叶酸破坏,如腌制。叶酸还对热敏感,过度烹饪也会造成叶酸大量损失。维生素B₁₂在人体也不能合成,主要依靠动物性食品提供,如动物肝肾组织、肉类、蛋类、乳制品等。这再次提示我们均衡饮食的重要性。

五大手段科学控制体重

肥胖的发生由多因素所致,肥胖的干预也可以运用多种手段。
第一,改善饮食方式:健康的饮食结构应该是均衡和多样化的。具体来说,是多食全谷物、蔬菜、水果、大豆及其制品、奶类及其制品、鱼肉、坚果、水;少食咸、腌、烟熏食品以及高盐、高糖、高脂食品;减少在外就餐及外食点餐。

第二,运动干预:运动是减重不可或缺的部分。运动前进行必要评估,尤其是心肺功能和运动功能的医学评估。运动量和强度应逐渐递增,建议中等强度的运动,包括快走、打太极拳、骑车、打乒乓球等。

第三,行为方式干预:通过各种方式增加依从性,包括自我管理、目标设定、心理评估、咨询和治疗、认知调整等。

第四,药物干预:我国已有获得国家药监局批准肥胖治疗适应证的西药。中药方面包括单药、中成药、复方等。使用抗肥胖药物要谨慎,应在医师指导下使用。

第五,手术干预:经生活方式干预和药物治疗不能很好控制体重的严重肥胖患者,或出现与肥胖相关的代谢紊乱综合征患者,如糖尿病、心血管疾病、脂肪肝、睡眠呼吸暂停综合征等,且预测减重有效,可以考虑减重代谢手术治疗。

做好六件事,保护儿童呼吸道健康

■张磊

呼吸道疾病是儿童常见疾病,占门诊急诊就诊首位,也是导致儿童住院的主要原因。随着迈入秋冬季,儿科呼吸道健康问题又一次引起广大家长的关注。呼吸道感染问题在秋冬季是高发期,尤其是免疫系统尚不完善的孩子,最容易中招。

“免疫债”真的存在吗

“今年我家孩子老是生病”,这是最近在儿科门诊最常听到的一句话。“免疫债”真的存在吗?

前几年的呼吸道感染疾病流行期间,孩子与病毒和细菌接触的减少以及常规免疫接种的延迟或中断,小朋友们的免疫刺激不足,易感度增加,导致群体免疫下降,这就是如今大家常说的“免疫债”。这是今年反复呼吸道感染高发的原因之一。不过,“免疫债”是短时的,没必要因此恐慌,如何保护儿童免受各种病原感染的侵扰和损害,这是很重要的。

做好六件事构筑防护屏障

第一,保持良好的家庭和个人卫生习惯。

前几年,家长和孩子们都已经非常熟悉呼吸道传染性疾病的预防措



施,常态化期间,仍不可忽略和轻视。耳熟能详的“三件套”(科学佩戴口罩、保持社交距离、注意个人卫生)和“五还要”(口罩还要戴、社交距离还要留、咳嗽喷嚏还要避、双手还要经常洗、窗户还要经常开)依然是很好的防护举措。

再次强调,重视戴口罩、执行手卫生及增加通风等措施依然是十分重要的,它们有助于减少常见病原体的呼吸道传播和接触传播。

第二,重视应对呼吸道感染的预防

接种。

提高计划病原感染疫苗接种覆盖率,提高人群对疫苗接种重要性的认识。通过疫苗接种提高儿童群体免疫力,可以减少易感人群,有助于缓解疾病流行。有季节特点的流感疫苗、新冠疫苗等,以及婴幼儿计划内接种的各型疫苗要重视接种。

第三,重视感染高发季节内慢性呼吸道疾病的预防控制。

这里特别指出的是患有过敏性鼻炎和支气管哮喘的儿童,感染和呼吸

道慢性过敏性疾病本来就关联发生,罹患鼻炎和哮喘的孩子一旦呼吸道感染后会咳嗽或症状“被放大”,所以这部分儿童需要更加重视呼吸专科的随访,在医生指导下,未雨绸缪地进行预防治疗,包括持续的吸入药物预防和鼻喷药物预防、过敏防范和脱敏治疗等。

第四,均衡膳食营养。
日常膳食、餐饮是儿童最重要的免疫能力增强的保障。日常充足的水分、热卡、蛋白质和维生素等补充,特别是既往无过敏的日常优质蛋白(牛奶、鸡蛋、豆类和家畜鱼肉类)都是儿童体质增强的基石。家长们需要多费一些心思,加强孩子的饮食支持。

第五,简单友好的环境。

所谓简单友好的环境,是指正常温度(18℃-24℃)和湿度(40%-70%),环境整洁,避免长时间的密集人群接触。无论是居家还是户外,做好一定防护也非常重要。

第六,愉悦的心情,放松的心态。

因为快乐的心情可以使交感神经兴奋,从而增加肾上腺素的分泌,使心情变得愉悦;还可以刺激体内的免疫细胞,提高身体的免疫力。学业压力比较重的学龄期和青春前期儿童,更需要做好劳逸结合,以防免疫紊乱,感染乘虚而入。

(作者为国家儿童医学中心、上海交通大学医学院附属上海儿童医学中心国际诊疗部副主任)