

# “果酸焕肤”并非人人适用

皮肤科专家为您科普刷酸去角质那些事

■记者程雪



朱健伟，浙江医院皮肤科副主任医师，医学博士，浙江省医疗美容主诊医师。从事皮肤科临床、科研和教学工作10余年，主持和参与多项研究课题，在全球顶级医学杂志——新英格兰医学杂志等专业期刊上发表论文30余篇。擅长老年性皮肤病、免疫性皮肤病、光性皮肤病、性病、皮肤肿瘤的诊治，以及皮肤外科、皮肤激光美容和注射美容等面部年轻化综合治疗。

在美容产品市场上，祛痘、淡斑、美白、抗衰老等皮肤管理项目让人应接不暇。这些美容项目真的靠谱么？前段时间，有新闻爆出，从事表演行业的小邢在一家美容机构尝试了“果酸焕肤”项目，结果，当晚，她的脸出现了红肿，且伴有强烈的灼烧感，疼得一晚上都没有睡好。第二天，小邢就赶到医院检查，经过医生诊断，她的脸被灼伤了。

## 盲目刷酸会对皮肤造成敏感

近年来，各种护肤品厂商把脸上角质说的“十恶不赦”，为了除之而后快，“果酸焕肤”“刷酸”的概念也越来越火。然而，像上文提及的负面案例也随之而来，果酸到底能不能起到去角质、焕肤功效呢？浙江医院皮肤科副主任医师朱健伟给出的答案是——盲目刷酸会对皮肤造成敏感。

“首先，要了解什么是角质层，角质层到底需不需要被‘消灭’？”朱医师解释说，皮肤的结构分为三层，皮下层、真皮层和表皮层，而角质层正处于表皮层的最上方，是皮肤角化后，分化形成的一种物质，由已死亡的角质细胞组成，所以角质层又称为死皮

层。手掌、脚掌等与外界接触、磨擦较多的部位，角质层会较厚。

角质层是皮肤的一道屏障，作用是保护其皮下组织，防止皮下组织遭受感染、脱水以及抵抗化学和外力所带来的压力。“鱼鳞、蛇皮都属于角质，如果人没了角质层，就像没有鳞的鱼被扔进水里，没有皮的蛇在丛林穿梭一样，人体需要角质层的保护。”朱医师说，如果人们刻意地去角质，角质层变薄，皮肤就会缺乏保护力，“抵御”不了外界刺激，可能出现红血丝、皮肤痒、疼痛等症状，皮肤也容易变得敏感，90%的敏感肌都是“折腾出来的”。

## 果酸有祛痘、美白、祛黄等多重功效

朱医师告诉记者，痤疮和青春痘的发病原因之一就是角质层角化过度，导致毛囊角化，刷果酸可以看作是一个“打开毛囊”的动作。

“果酸是水果中常见的一种酸，现在用于医疗美容的果酸大多都是人工合成的。”朱医师介绍说，皮肤的结构分为三层，皮下层、真皮层和表皮层，而角质层正处于表皮层的最上方，是皮肤角化后，分化形成的一种物质，由已死亡的角质细胞组成，所以角质层又称为死皮

层。实际上，把果酸应用于去角

质、祛痘的时候，和其分类没太大关系，主要看果酸的pH值和浓度。一般情况下，医生会选择10%~15%的果酸对患者进行角质剥离，也就是通过去角质达到祛痘、去痤疮的目的。这种刷酸剥离角质的方法同样适用于去掉人身上的老茧和鸡眼。

此外，对于40岁以上的女性而言，也可以通过“果酸焕肤”达到祛黄褐斑的目的。朱医师补充说，果酸在剥离角质的过程中，还能对真皮胶原蛋白再生起到促进作用，同时，还能让角质层里黑色素颗粒脱落，自然起到美白、祛黄等功效。

不过，去角质这件事情是要因人而异的，有些人属于干性皮肤，角质层薄，不宜进行“果酸焕肤”这一类的刷酸疗法，否则会导致皮肤敏感；而对于油性皮肤的人而言，角质层往往偏厚，可以通过刷果酸达到祛痘、去痤疮等疗效。

## “果酸焕肤”需要到正规医院操作

虽然目前市面上有很多化妆品含有果酸，很多商家倡导消费者在家DIY刷酸的方式，朱医师仍然建议人们去医院问诊后，在“刷酸”这件事上听从医生的建议，并且在医院进行操作。

“我们可以通过Visia皮肤检

测仪对患者的肤质、细菌、老化、色斑等皮肤情况进行准确的评估和分析。”朱医师补充说，在医院进行“果酸焕肤”的时候，一般会让果酸在人脸上停留20~30秒，有些人可能10秒左右就足够了，这个根据患者具体情况而定，时长要精准把握，否则会灼伤皮肤。

朱医师提醒，“刷酸”必然会对皮肤造成或多或少的影响，所以，进行过“果酸焕肤”的人们需要注意皮肤保湿和防晒。

对于那些富含果酸的化妆品，人们应当注意使用。因为它们往往被做成水解酒精溶液的状态，以此来增加果酸的活性，抹在皮肤上的时候，酒精会迅速蒸发，酸会残留在皮肤上，对皮肤的刺激很大。使用后，若面部有刺痛感，或皮肤出现敏感症状，说明皮肤不耐受，当立即停用。本身就是敏感肌的人最好不要使用含果酸成分的化妆品。

很多人把清洁皮肤和去角质的概念混淆。朱医师表示，清洁是指清理皮肤表面的油脂、灰尘等脏东西，以及清洁粉底等化妆品；去角质则是根据肤质进行祛痘、祛黄等焕肤疗法。前者需要人们在日常生活中对面部进行有效清洁；后者需要遵从医生建议，注意保护好皮肤屏障，避免过度清理。

健康常识

# 今年夏天不想得空调病

■通讯员秦丽

8℃，一般推荐空调温度设置为26℃左右。

如果室内空气太干燥，我们的皮肤、鼻黏膜、气管黏膜会丢失水分，导致功能紊乱，各种病毒、细菌就会趁虚而入，从而引起疾病，最常见的是引起咽炎、喉炎等上呼吸道感染。所以如果长时间开空调，最好能同时打开空气净化器，提高室内空气湿度。

其实，医学上是没有“空调病”这个概念的。只是大家习惯把因吹空调引起的不舒服或相关疾病都叫作“空调病”。

“空调病”与很多原因有关，室内外温差过大就是其中之一，夏季室外温度有时候甚至会达到40多摄氏度，完全是一出门就一身汗的节奏。如果我们把空调温度调得太低，又频繁出入，人体无法快速调节，就很容易出现呼吸道、肠胃、四肢关节以及神经方面的不适。室内外温差不宜过大，最好不要超过

健康警示

对抗哮喘

## 要警惕其“孪生兄弟”

■记者程雪

通讯员阮芝芳、沈笑驰

李虹（化名）是一位患哮喘多年的老病人。最近一次发病，就是因为鼻炎控制不佳。李虹由于工作繁忙，慢慢忽视了鼻炎的用药，鼻炎发展成鼻窦炎，长了鼻息肉。手术切除鼻息肉后，李虹感觉鼻子完全通气了，立马把医生的嘱咐抛在脑后，不再继续用药控制炎症。一段时间过去，李虹的鼻子又开始堵了。更让她烦恼的是，哮喘也开始发作，白天吃饭时闻不到香气，吃什么都没胃口，胸闷难受，呼吸急促。

## 对抗哮喘应重视上下呼吸道共治

5月7日是第二个“世界哮喘日”，今年哮喘日的主题是“全程管理，控制哮喘！”浙江中医药大学附属第二医院呼吸内科主任、主任医师黄晟跟哮喘这个“对手”打了很多年的交道，他说，哮喘是一种由气道过敏性炎症所致的慢性疾病，极其容易反复发作。

人们所处的环境中有许多能够诱发哮喘的过敏原，如常见的螨、室内尘土、真菌、烟雾、花粉、鱼、虾、蟹等海产品，我们不可能完全脱离这些物质。另外，冷空气刺激、压力、疲劳、剧烈运动等也可能诱发哮喘复发。

有流行病学研究表明，过敏性鼻炎患者中约40%最终可发展为哮喘；而74%~81%的哮喘病人可同时合并有过敏性鼻炎。

“哮喘跟鼻炎就像一个藤

（呼吸道）上的两个瓜，上游的炎症不消除，也会刺激下游，它们就像孪生兄弟一样，往往一起出现，相互影响。”黄晟主任说，对过敏性鼻炎患者而言，上下呼吸道综合治疗有利于控制鼻部炎症向下呼吸道的发展，达到防治哮喘的目的；对哮喘患者而言，通过积极治疗过敏性鼻炎可以有效预防哮喘的复发。

## 控制哮喘要做到全程管理

对于大部分成人患者来说，哮喘是很难根治的。哮喘的管理是一个长期的过程，通过持续、个体化的规范治疗，患者也可以和正常人一样正常生活。

控制哮喘，患者要有长期治疗的意识，并定期复查，及时调整治疗方案。一般来说，对于刚刚开始使用控制类药物或调整剂量后的患者，1~3个月需要重新评估；在哮喘控制良好的情况下，成年人需要每6~12个月进行复查，做一次哮喘评估；对于怀孕的哮喘病人，需要每4~6周进行一次评估或遵医嘱；控制良好的儿童患者应每3~6个月重新评估。如果哮喘发作了，需要及时复诊。

日常生活中，患者要学会识别哮喘发作的信号，与平时相比，突然出现咳嗽、喘息、胸闷、夜间憋醒等哮喘症状或症状加重时，就要警惕哮喘急性发作。患者还要随身携带用于急性发作时的快速缓解症状的药物，以备不时之需。

同时，患者要尽量避免接触过敏原，坚持锻炼身体，保证合理饮食、作息和愉悦的心情。

健康资讯

## 杭城旅游住哪里？

卫监部门帮你“做减法”

本报讯 记者程雪 通讯员童宏报道 5月的杭城迎来了“最是一年春好处”的旅游旺季。来杭州旅游，酒店、旅馆怎么选？也许大部分人会上携程、找飞猪找最实惠的住处。可别忘了，基本的卫生情况最重要。为了给游客提供更好的住宿体验，杭州市卫生监督部门全体出“诊”，为游客把好住宿卫生“脉”，公布了104家不及格的住宿场所。这些住宿场所已经受到了行政处罚，责令改正。

杭州市卫生监督部门提醒游客，在选择住宿场所时要多关注场所的卫生许可证、住宿场所卫生监督量化分级管理情况，多检查住宿场所的卫生状况。如发现问题，可拨打12345向杭州卫生监督部门投诉。

健康提醒

# 眩晕、呕吐，原是耳朵里的“石头”作怪

■记者王艳

今年65岁的曾先生3个月前突然患上一种奇怪的病：起床时常感到眩晕，还伴随着恶心、呕吐。虽然每次发作时间不长，但频繁的呕吐还是让曾先生惴惴不安。为了治好这个“怪病”，他跑过许多家医院，前几天，曾先生来到杭州市中医院，才被诊断出是患了“耳石症”。“没打针、没吃药，医生动动手就好了。”曾先生直呼，“神奇”！

## 常被误诊的耳石症

人的耳朵里会有石头？而且石头还会跑？该院耳鼻咽喉科主任、主任医师陈志凌介绍说，耳石症，又叫良性阵发性位置性眩晕。人的内耳有负责听力和维持平衡两个功能，内耳中的椭圆囊和球囊上有囊斑，囊斑表面有许多像石头一样的碳酸钙结晶体，俗称为“耳石”。耳石对于维持我们身体运动平衡具有重要作用。不管是白天或者晚上，即使闭着眼睛，我们知道自己所处的位置，就是由于耳石这个平衡器官。

正常情况下耳石位于内耳中央，当受到外力撞击、或者遇上某些代谢异常，甚至没有任何诱因，耳石从正常位置脱落，就会漂浮在内耳半规管中或附着在平衡感受器的错误位置上，会影响人体平衡的功能，引起眩晕、恶心呕吐、冷汗等不适症状。

过去很长时间内，由于对这个疾病的发病机理及特征认识不足，导致很多患者被误诊，最常见的就是笼统的诊断为眩晕综合征、椎基底动脉供血不足、颈椎病、美尼尔等等，导致错误的诊断，并错过了最佳治疗。随着现代医学科学的发展，人们对这个疾病的认识逐渐深入，诊断的正确率不断提高。

## 哪些人更容易患上耳石症

耳石症可能与年老、中耳炎、头部震动、耳供血不足等因素有关，但确切病因目前仍不清楚。根据医学相关统计，耳石症的高发年龄是50多岁，但是临床中发现，从几岁的小孩到八九十岁的老人，都可能出现耳石症。

随着生活节奏的加快，耳石症在青壮年人群中有发病率增高的趋势。特别是那些工作压力大、生活不规律、睡眠不好、容易纠结、着急上火、心情压抑的人，更容易得这种病。这是因为过大的压力、睡眠不足等会导致身体处于亚健康状态，更容易出现植物神经功能紊乱，以及办公室一族高发的颈椎病、突发性耳聋等。这些病症最终影响内耳的血液循环，血液循环差就会使分泌黏液的细胞工作能力下降，导致耳石脱落。但如果是外伤造成的耳石脱落，症状相对严重。

陈志凌提醒，大多数头晕患

者首先想到的就是去神经内科看病，其实临床有近四成左右的眩晕都是耳朵出了问题。一般突发性、旋转性、没有意识障碍的眩晕，或是伴有耳鸣、耳闷或听力下降的眩晕，都应该去耳鼻喉科排查一下。

## 对症复位，手到病除

陈志凌表示，耳石症是良性疾病，每人病情不一样，临床表现也并不完全相同。有经验的医生仅靠询问病史和体检可明确诊断。耳石症患者一般在数秒至数分钟的剧烈眩晕后，会出现头昏或不稳感，并且持续时间较长。有一些患者，尤其是老年人，可能眩晕不会特别剧烈，仅在起床、仰头、弯腰、低头时感到短暂的不稳感，不会影响听力，也不会导致昏迷，但发作时的头晕会增加跌倒的风险。

耳石症的首选治疗是手法复位，也就是医生通过改变患者头部位置，让脱落的耳石回到原来的地方，可徒手或借助仪器完成，有经验的医生仅需数分钟即可治疗完毕。

耳石症治愈率很高，大部分患者一次手法复位即可痊愈，并且无需服药。如果复位后有头晕、平衡障碍等症状时，可给予改善内耳微循环的药物。需要注意的是，该病也可能会复发，复发的几率和外伤、内耳和全身状态、年龄等因素有关，因此患者仍需提防。

育儿大百科

# 宝宝能只吃辅食不喝奶吗

■主持人许瑞英

以清淡为主。

## 奶量不足影响大

有些人可能会觉得，没有喝够那个奶量也没啥问题啊，宝宝还是活蹦乱跳的！但其实，奶量不足，对宝宝影响是很大的！

宝宝奶量摄入不足，会导致身体发育缓慢，甚至大脑的发育也会比较迟缓，身高体重也达不到标准。并且由于宝宝从小喝奶较少，导致他的胃口变小，从而宝宝会产生偏食、厌食等现象，造成营养不良。如果奶量不足还会导致宝宝小便次数减少，大便则因为过于干燥导致次数减少。

## 一天要喝多少奶

至于每天奶量最少要喝多少才正确呢？以下数据粑粑麻麻可以参考一下：

1~2月：奶量600~800毫升；3~6月：奶量800~900毫升左右；6~12月：奶量800~1000毫升，6个月后每天1~2次辅食，半固体食物如米糊、米粉、蛋黄泥、菜泥；7个月后可以开始吃肉松、肉泥；10个月后，每天2~3次辅食，可咀嚼的软固体食物如烂米饭、烂面条、瘦肉丝、鱼肉等。12月~24月以上：奶量500毫升左右，1~2次零食，主食跟成人一样，但质地应该从软烂慢慢过渡为正常软硬度，注意蔬菜肉类搭配，零食应以奶和水果为主；24月~36月：奶量300毫升左右，每天3次主食，1~2次零食（奶、水果为主），主食跟成人一样，但应

虽然说奶粉也是牛奶制成的，但是奶粉当中含有很多微量元素，比如说不饱和脂肪酸、蛋白质、脂肪、钙、磷、碳水化合物、热量等等对宝宝的生长发育非常重要的。

即使婴幼儿能够食用辅食，但由于肠胃发育并不完善，咀嚼食物并不精细，会导致未能完全吸收食物中的营养。

另外，建议宝宝平常可以先吃饭，因为小孩子的胃容量是有限的，如果先喝奶再吃饭，那么喝奶以后的饱腹感会使孩子食欲下降。而且随着孩子月龄的增加，孩子的快速生长发育，是需要从辅食中获得完整均衡的营养。如果孩子养成只吃奶、不吃饭的习惯，也非常容易造成营养不良，出现消瘦、体重减轻等现象。