

# 知己知彼去“战痘”

俗话说：“爱美之心，人皆有之”，但是，有许多年轻人，在青春活泼的脸上，常常难以避免地长出了大大小小的痘痘，使美丽打了折，这不免让人感到遗憾，那么我们能不能留住美丽，而不要那些让人烦恼的痘痘呢？其实，痘痘并不是青春期孩子的专利，先天的体质特征加上快节奏的工作生活、不规律的作息时间，以及改变了的饮食结构和饮食习惯，都会让青春痘有机可乘，偷袭我们的“面子”。

青春痘就是好发于青年人的，是青春发育期开始长的痘痘，就是脸上常见的一些红色的小丘疹，还有一些黑头粉刺、白头粉刺，从这个名字就可以理解到。中医认为，它还是属于肺胃蕴热、胃肠积热。中医认为痤疮的发生，主要跟遗传有关系，我们中医叫“先天的禀赋”，就是从父母那里遗传来的东西。

也有人认为青春痘是由内分泌失调引起，其实内分泌失调这是一个纯西医的概念，确切地说，它是指性激素水平分泌失调。正常人无论是男性或女性，他的性激素主要是两大类：一类是雌激素，一类是雄激素。当雄激素比例偏高的时候，就会导致痤疮的一系列反应。这就是内分泌失调。

## 青春痘的三个疑问

### 1. 电脑屏幕的辐射是长痘痘的原因吗？

从目前研究的情况看，这两者之间没有太必然的联系，如果说辐射的话，电脑屏幕的辐射量与我们电视机的辐射量比起来要小得多，在电脑面前时间过得非常快，你会使自己长时间地处在一个紧张兴奋的状态，持续时间很长，有时候有些人一上网就上一通宵，甚至持续上两三个小时，这种兴奋紧张的状态，它会刺激雄性激素分泌，导致你的内分泌失调。

### 2. 吃海鲜等发物对痘痘有影响吗？

有些痘痘患者把海鲜等食物当成是他们饮食的大敌，因为这些食物被人们称作“发物”。仿佛一吃海鲜之类的食物，痘痘就会加重。

痤疮不属于过敏的病。因此，它不是对蛋白质的过敏，所以说忌海鲜是没有必要的，但是吃法上要很注意。可以吃鱼虾，建议你做得清淡一些。

### 3. 不食辛辣痘痘就会自己消退吗？

辣椒确实可以让人胃口大开，但是很多痘痘的患者都对辛辣的食物退避三舍，认为不食辛辣痘痘就不会再长了。

打个形象的比喻，长痘痘好比是着了一把火。如果已经着起火来，再吃辛辣的食物、吃油腻的食物、甚至吃很多甜食，那就像扇了一把扇子。一扇风，火着大了，痤疮加重。



## ■链接

### 处理“痘痘”误区之一：

用洗面奶等清洗

洗脸并不能从根本上预防痘痘，因为这个痘痘它的发病机制主要是由于内分泌失调引起的，从详细点说，就是雄性激素水平偏高，这个雄性激素可以刺激毛囊皮脂腺增生，增生以后导管角化形成了一个脂性的栓子，堵塞了这个毛孔，然后形成了粉刺，是痘痘发病的潜在机制。

### 处理“痘痘”误区之二：

盲目用力挤压

并没有成熟的病灶，如果过早地去乱挑、乱扎、乱挤反而会使痤疮感染加重。  
(李响)

# 口炎反复发作 假牙不洁惹祸

今年65岁的顾阿姨自从佩戴假牙之后，口腔开始频繁发炎，吃了很多药、试了很多偏方，可是病情依然反反复复，令她苦不堪言。后来，经过彻底检查顾阿姨得知自己患了义齿性口炎，罪魁祸首就是她一直佩戴的假牙！日常门诊中遇到的像顾阿姨这样的病例并不少见且绵延难愈，更为严重的是，义齿上堆积的菌斑结合其他风险因素会导致一些更严重的全身疾病。

随着国内人口老龄化的加剧，佩戴假牙的人群也不断增加，但是知道正确清洁假牙的人群却不到假牙佩戴总数的1%，由此引发了一系列口腔问题。老年人是假牙的主要使用群体，加上老年人的口腔健康普遍较差，容易造成念珠菌的增殖与对口腔黏膜的侵袭。

为了保持口腔健康，一定要做

正确的做法是：每晚睡觉前，一定要取下假牙，将假牙浸在泡有假牙清洁片制作的溶液中，佩戴前用软毛牙刷蘸假牙清洁液轻轻刷洗假牙表面，最后用清水把假牙冲洗干净再戴回口腔内。从各方面来说，假牙清洁片都是假牙清洁和杀菌的首选，它具有良好的杀菌能力并且不含研磨成分，能彻底清洁假牙而不损伤假牙表面。

(荣文笙)

# 舌尖上的标签，你要懂

关于食品标签的调查结果出来了，结果并不出乎意料——对于“穿着衣服”的加工食品，多数人对于它的营养元素很难做到了然于胸。

以一个面包为例，配料表显示它由小麦粉、鸡蛋、牛奶、水、植物油和一些添加剂组成，那么这样一个面包营养几何？脂肪含量有多少？适不适合我吃？这在过去“非化验不可”的问题，今后用眼睛就能找到解答——营养成分表。能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠、反

式脂肪酸……一个小表格就将这个面包所含的营养素都明明白白标注出来，准确回答“有没有营养”、“含什么营养”、“含多少这种成分”的问题。

生产日期、保质期、配料表、过敏原信息、营养成分，每一个包装食品的标签信息都是我们了解食物的窗口。在购买包装食品时，不妨多看看、多比比，做到明明白白我的食物，才能明明白白我的健康。

(邵瑞琳)

# 低血压有得医吗？

在生活中，公众对高血压的危害已有认识，可是对低血压却知之甚少。医学专业人士介绍，低血压的发病率远低于高血压，不过有些人却饱受低血压的困扰，带来头晕甚至经常晕厥、跌倒受伤等症状，临床常见于体质较弱的年轻女性，采用中医药治疗、药膳饮食或运动调节，会有较好的效果。

## 多见于林黛玉型女孩

24岁的安娜，从小就属于说话文弱、身材纤细的女孩。她会经常感到头晕，每年还会出现1至2次晕厥，多是因为天气特别闷热加之非常疲劳。为此她曾多次就医，做过全面的检查，并没有查出什么问题，除了

她的血压比较低，收缩压为80毫米汞柱，舒张压为50毫米汞柱。医生曾给她开了一些激素类药物和麻黄碱类药物，吃后效果并不明显，而且还出现了一些药物的副作用，这让安娜很苦恼。就是因为这一身体问题，让她在家人、朋友心中留下了“林黛玉”的印象。

心血管内科主任吴伟教授介绍，低血压的发病率远低于高血压，不过在门诊，他们还是会遇到低血压的患者来就诊，多为年轻女孩，也有老年人。一些病人是继发性低血压，比如说冠心病、心肌炎、甲减、心力衰竭、心律失常等引起的低血压，或药源性低血压，如服用降压药不当，过量或过多。只要对因治疗后，病情缓

解了，低血压的问题也就相应解决了。药源性低血压一般发生在高血压的老人为多，如服用扩张血管的药物，可能会导致一过性低血压。只要在医生指导下规范服药，血压就可控制在正常范围。

## 西医无有效口服药物

临床中，真正让医生头痛的是那些年轻女孩的低血压。她们的血压一般是收缩压低于90毫米汞柱，舒张压低于50毫米汞柱。这其中又可分为普通型、直立型等多种。普通型多见于身材瘦长、体质较弱的女孩，通常没有症状，偶尔有头晕、乏力感，在某种精神因素下，比如特别激动时，可能会晕倒。直立型低血压的患者，

他们在躺着时血压正常，而在站立时血压则会过低，会有头晕、心悸、虚弱、面色苍白等症状，突然的体位改变时可能会出现晕倒，常发生在饥饿、疲劳、炎热环境时。

吴伟教授介绍，以上所说的这几类低血压多有家族遗传史，目前西医并没有特别的治疗方法，临幊上常用的药物多为麻黄碱类和激素类，这两类药物的副作用都比较大。相比之下，中医对低血压的治疗倒有独到之处。

## 常喝红参、党参汤有益处

在中医看来，低血压患者多属于禀赋不足，以阳气亏虚为主，脾肾阳虚或气虚体质。治疗的原则就是

虚则补之，以益气、温阳为主。气虚为主的女性平时可以多用红参、党参煲汤，一周煲两到三次即可。坚持一段时间，头晕、乏力症状会有明显改善。有些患者认为黄芪是补气上品，煲汤时喜欢加黄芪，吴伟教授特别提醒，黄芪有扩张血管、降压、利尿的作用，其实不适宜低血压的患者服用。对于血压较低、月经量多、气血两亏的女性患者，可以服些归脾丸。而对于月经紊乱的低血压患者，吴伟教授建议她们可以服些乌鸡白凤丸。另外，在生活上，这些患者（尤其老年人）改变体位时要缓慢，比如，蹲下后不要一下站起来，要慢慢站起。

(陈辉)

# 一年四季要防晒

紫外线长期照射，让皮肤的角质层增厚，暗沉随之而来，并开始带来斑点和细纹。所以，女人要年轻，一定要记得拒绝光伤害，防晒霜、遮阳伞、眼镜一个都不能少。



夏天过去了，宣告着惨烈的防晒战斗暂告一段落。而秋天的来临，是否意味着此季度的阳光将善待我们的皮肤？答案是否定的，皮肤科主任杨健教授告诉我们，无论是四季不分明的广州，还是四季分明的地区，都要时刻注意阳光对皮肤的影响。

立秋是否就能挥别从头“武装”到脚的防晒工程呢？杨健表示，秋天也同样要防晒，一年四季紫外线都存在，只是不同季节的紫外线强度有所不同。季节并非影响紫外线强度的唯一因素，还有云层厚薄，臭氧层情况等等，因而明天未必紫外线就弱，同样的，秋天的紫外线同样不容忽视。

夏天的阳光让人避之不及，对比之下秋天的阳光往往让人放松警惕，如果忽视秋季仍然热辣

的阳光，那么暴晒过后，表皮肯定受到损伤，皮肤的屏障功能就会减弱，由于皮肤表面的屏障功能受到破坏损伤以后水分的丢失会加重。表现为红肿、疼痛，后期会破皮，严重的甚至会皮肤触痛和起泡。

杨健表示，晒伤跟烫伤有很多相似的地方，晒伤同样也包括热能的损伤，这个时候第一时间是冷敷，如果是局部晒伤立即冷敷是没有关系的，但如果是大面积暴晒以后则要避免全身沐浴而造成着凉，然后可以在晒伤位置涂上烧伤药膏，或者经过灭菌的芝麻油和花生油，可以起到保护、止痛、消炎的作用。早期避免使用很黏稠的药膏涂抹伤处。

如果晒伤不是特别严重，皮肤经过两到四周的自我修复，就可以

逐渐恢复，在这段期间要避免再次暴晒，注意皮肤表面的保护。需要注意的是，如果趁着秋高气爽而去湖边、海边玩耍，更要做好防晒准备，由于水面对紫外线的反射，加上皮肤表皮泡水之后屏障功能相应减弱，这时候更容易受到紫外线的损伤。

## Tips:

### 有些蔬菜会致光过敏

有的人每年夏秋季都会出现瘙痒的皮疹，除了常见的夏季皮炎外，也有可能是因为光敏感所引起的皮炎，主要的症状是在面部和四肢暴露部位出现红斑、丘疹或水疱性皮疹，秋天出现这些皮肤问题很容易让人误认为秋天干燥所致。杨健表示许多病人不知道自己对紫外线过敏，因为这种反应有时并不强烈，但是某些食物和药物将增加这种敏感性，如芥菜、芹

菜、油麦菜、苋菜、无花果、柠檬、蘑菇、降压药、抗菌药等。食用过后，接触紫外线将会引起比较明显的过敏反应。

如果暴露部位的皮肤出现红色斑疹、丘疹或水疱性皮疹，伴随着瘙痒感这样的情况就需要注意了，其严重程度与光照射有明显的关系。这种情况要注意避开阳光和注意饮食，比较严重的需要看皮肤科医生进行诊治，服用一些抗光感药物。

有些对光过敏的人，每年春末夏初就开始出现症状，一直持续到中秋前后。杨健说如果有这种情况，则可以在每年的四月底五月初的时候，连续服用两至四周抗光感药物，以减少或减轻光敏感性皮炎的发作。

(谢哲)