

# 靠美容产品祛斑基本无效



“不要看到祛斑偏方或产品就轻易尝试，目前市面上没有一种产品能达到理想、长久的祛斑功效。”专家说，斑的种类很多，常见的色素性皮肤病有雀斑、黄褐斑、咖啡斑、蒙古斑、牛奶咖啡斑、日光黑子等几十甚至上百种。每一种斑的病因与发病机制有所不同，如雀斑具有遗传倾向，多从幼年开始长，但休息不好或日晒会诱发或加重雀斑；黄褐斑与内分泌失调有关；而突然长出很多老年斑可能与某些肿瘤相关；蒙古斑是一种先天性真皮黑色素细胞增多症……斑是否隐藏着身体的秘密？怎样才能有效祛斑？

**“不同部位长斑对应疾病”无因果关系**  
身体不同部位长的斑是否预示着身体疾病或对应着一个有问题的脏器？专家说，中医认为内在的脏器病变时，面部确实可能出现反应。不过斑的诊断需结合其他病征，才能对症。

网传痘、斑位置与疾病的关系，中医没有如此细致的划分，将其一一对应是不对的。面诊仅是中医辨证论治的手段之一，单纯面容表现无法对疾病做出诊断。针对“眼周围斑点多见于子宫疾患、流产过多及情绪不稳定人群”的说法，专家称其子虚乌有。但压力过大、情绪不稳定的确会影响内分泌，从而导致斑点出现。

专家说，西医理论上并不支持长斑与身体脏器出现问题存在因果关系，不同的斑发病机制不同。疾病的诊断是靠病史、临床表现以及实验室检查等综合分析得出的，绝对不能靠面部色斑的位置为诊断依据。

**斑的成因复杂，雀斑多为遗传**  
专家举例说，孕期雌激素分泌会促进皮肤色素相关的激素分泌，造成孕妇容易脸上生妊娠斑；雀斑主要是遗传性疾病，一般从年幼时就开始生长，而休息不好或日晒情况等因素下

会加重雀斑的颜色，严格避光可能会减淡雀斑颜色，但并不预示任何疾病；黄褐斑多与内分泌性激素失调有关，90%见于生殖活动期女性；而老年斑顾名思义是皮肤老化的表现，但如果日晒过多或曾经有外伤如热油灼伤的地方，很可能长斑会早一些；长期服用某些药物如冬眠灵、苯妥英钠也可能长出黄褐斑；而无论是雀斑还是黄褐斑，甚至主要由衰老过程中脂质氧化成的脂褐素而成的老年斑，都会因未经防护的日晒而加重，因为经紫外线照射后，皮肤中黑色素大大增多……

斑的成因错综复杂，每一种都可能有很多如日晒、服药、激素分泌、遗传等多种相关因素造成。绝大多数斑都是独立发病，仅与皮肤有关，也有一些特殊情况如忽然长出的大片老年斑，可能与神经纤维瘤等肿瘤有关。

中医认为黄褐斑与肝肾阴虚有关，而在肝炎晚期、肝癌、肝硬化、肝功能差的病人中，经常会发现皮肤变黑、发黄，同时伴有黄褐斑，所以通常也称之为肝斑，但专家表示，肝脏是否有具体疾患需要结合身体其他症状和其他临床依据判断。

**■ 美白 VS 祛斑**  
**美白产品不能用来祛斑**  
专家提醒，美白产品和祛斑产品的成分不同，所以，美白产品不能用来祛斑。比如说 VC 葡萄糖苷用来美白有效，而对祛斑并不在行。

人体皮肤表皮层分为五层，最底层为基底层，含有大量的可产生黑色素的黑色素细胞。当皮肤被紫外线等照射，诱发大量自由基的产生、炎症因子释放、胶原蛋白损伤，此时，皮肤为了保护自己，会产生大量黑色素来吸收紫外线。

“护肤品中可以通过使用一些成分来影响黑色素的生存，比如，对苯二酚，熊果苷，鞣花酸；可以影响黑色素生成的，维生素 C、曲酸、传明酸、壬二酸，阻断黑色素传递；促进黑色素代谢的，如水杨酸，果酸……”化妆品研发人员李鑫说，中年或妊娠期女性常见的黄褐斑，全身治疗可以口服或静脉注射维生素 C，外用络氨酸酶抑制剂或还原剂；物理治疗可采用激光等。3%的过氧化氢溶液或者氢醌霜，或者激光治疗可以祛除雀斑，但均不能防止复发。

“对苯二酚对因日晒或激素引起的黄褐斑已被科学研究证明有效，同时具有抗氧化功能，但对苯二酚不仅刺激皮肤，还能引发癌症风险，所以被欧盟禁用，在美国不许超过 2%使用，且需要处方。但在我国并未禁止。”Summer Studio 创办人兼负责人“美容大王和化学家”举例说明。

(潘波)



血管对血管献血是不靠谱的，也是违法的行为，因为地方级医疗机构是不能采血的，医疗机构的输血必须来源于合法的采供血机构。钢采集的血液没有经过血型测定和病原体检验，是不安全的。为了确保输血的安全性，国家规范要求没带血液都必须对包括乙肝病毒、丙肝病毒、艾滋病毒、梅毒、转氨酶等项目用两次不同检测试剂厂家或不同批号的检测试剂进行检测，两次检测阴性者才能用于临床。另外，输血前还要做供受者间血液相容性检测试验，相合才能输血。

此外，血液中出了有用的细胞、血小板和凝血因子外，还有许多病原体在血液保存过程中可以自然被灭活，如梅毒螺旋体在体外血液 4℃保存下只能存活 48~72 小时，疟原虫保存两周可灭活，还有其他未知的病原体在血液保存中都有一个自然灭活的过程。因此，只要保存期内的血液，从传染病的风险上来说，保存时间长的比新鲜的血液更为安全。

一般的人认为，输全血比输成分血好，似乎全血的成分更安全，效果会更好。其实，现代输血技术表明，输全血并不好，而要推广成分输血。这是因为：其一，全血的成分并不全。血液中各种成分在不同温度条件下有不同的保存期限，全血在 4℃条件下保存，只能对红细胞起到保护作用，而对白细胞、血小板以及不稳定的凝血因子毫无保护作用，这些成分很快会失效，特别是血小板和凝血因子在全血中不能发挥应有的功效。其二，输全血增加输血的风险。全血中的大量血浆增加血液循环和心脏负荷，可能诱发心衰或急性肺水肿；全血中的细胞碎片和抗原物质等成分对人体有害无利，可能导致输血反应。因此，现代输血观念认为，全血只适应于血容量不足而且有进行性失血的急性大量失血的病人。并非任何患者都适合或需要输全血。

(申飞)

## 自言自语是病吗？

不经意间发现，周边自言自语的人越来越多。从幼儿到老年人，都不例外。事实上，自言自语分为两类，一种是病态的，一种是正常的，属于生理性的。比如学龄前儿童普遍存在自言自语的现象，这是属于生理性的，一般没有问题。然而很多疾病也都有自言自语的症状，比如孤独症、精神发育迟滞、认知功能障碍、精神创伤、应激性心理障碍等。

从临床的数据看，儿童的自言自语更多见一些，因为小孩对自己行为的控制不像大人那么完善，俗话也有“童言无忌”的说法。精神分裂症，三岁以前很少有，大概六七岁后，才会出现。幼儿更常见的是孤独症，这会引发他们的人际交往、言语交流等障碍，导致自言自语现象的发生。

专家强调，自言自语是一个症状，在疾病诊断上，并没有一种疾病叫“自语症”。

那么，什么程度的自言自语是病态的？心理学家表示，现在有一个新的精神卫生法，确定程度的问题，只能由精神科医生回答，心理学家仅能做评估，依法无权做任何涉及程度认定的工作。

自言自语是交流障碍中很重要的一个症状，如果这种情况是病态的，那么患者跟自己交

流惯了，生活在自己的世界里，即使外界给他一些刺激，或者提一些要求，他也出不来。但正常的自言自语不会导致交流障碍。

**自言自语仅指语言吗？**  
**动作反应也是自言自语**  
自言自语分动作语言的自言自语和实际语言的自言自语。有些小孩比较聪明，想象力也非常丰富，他沉迷于一个故事情节，或者一个动画片里，就会下意识地扮演其中的一个角色，并把这种情景再现出来。比如有的小男孩，看到打斗画面，也会跟着动胳膊动腿，这实际上是一种动作反应，也叫做动作语言的自言自语。

还有实际语言的自言自语，比如看到一个动画片，他对某段台词的印象非常深刻，在扮演过程中，也会有一些自言自语。

**言语发育与思维发育不匹配**  
有些自言自语，是小孩的言语发育与思维发育不匹配造成的，比较集中出现在 2 岁前后。这时，思维发展比较快，但语言发育没有达到这个速度，所以蹦出来一些语音，但意思没有完全到位。

孩子跟大人说话，还说得很高兴，只是大人听不懂，有些家长误以为这是自言自语，其实这是一种构音障碍。因为孩子的语言，尤其是口腔

功能和舌头的灵活度，是在不断训练过程中发展的，语音也是逐渐清晰准确的，这是发育过程中的正常现象，无须担心。

**正常的自言自语有对环境的掌控**  
相对来说，成年人的自言自语更不容易被人接受。其实，成年人的自言自语如果跟心理活动、环境都很和谐，内容也都不离奇、不怪异，就是正常的。

人在儿童期会依靠内部语言思考自己与外部世界的联系，常通过“自问自答”方式进行。有些成年人因成长过程中对外沟通不足、语言转换发展受阻，会延续儿时自问自答的心理模式。

正常成年人的自言自语，总是对环境有很严格的选择，在安全、私密的环境里，这一模式容易外化。但在公开场合就不会自言自语。而且，正常的自言自语，说的人知道自己在说什么，通过解释，别人也能够理解。

但如果是病态的自言自语，可能就不会有这种对环境的掌控，基本上是不分场合的。而且，自言自语的内容也是怪异的，听得人不明白，说的人自己也不明白，因为他可能是在跟幻觉对话，或者就是思维的分裂，在别人看来，很不协调。

(林文龙)

