

皮肤真的越厚越健康吗?

健康关注

气温下降,湿度降低,作为人体第一道防线的皮肤,正经历一场严峻的考验。

在这个信息过载的时代,我们时常被各种护肤概念和产品推荐所淹没。“皮肤厚”才健康?“刷酸”是万能的?要解答这些疑问,我们需要回归皮肤科学的本质,探寻真正的健康肌肤之道。

皮肤厚才健康吗

“皮肤厚才健康”的说法虽有一定道理,但过于片面。从皮肤生物学角度而言,我们所说的“厚”,实质上是指皮肤屏障功能的健全,而非简单的物理性增厚。真正健康的皮肤,应当具备以下五个科学特征:

首先,肤色均匀,具有自然的光泽感。这种光泽并非化妆品营造的“水光肌”,而是源于皮下血液循环通畅、角质层含水量充足时对光线的均匀反射。

其次,皮肤触感细腻平滑,表面无明显粗糙感、闭口或过度脱屑,毛孔大小适中且排列整齐。

第三,皮肤紧致而富有弹性,这得益于充足的水分、胶原蛋白和弹性蛋白支撑,按压后能迅速回弹。

第四,具有强大的耐受性,能够抵御日常环境中的温度变化和普通护肤品带来的轻微刺激,不易出现泛红、灼热等过敏反应。

最后,具备完善的功能和强大的自我修复能力,其屏障、感觉、体温调节等功能都处于最佳状态,即使出现微小损伤也能快速愈合。

关于“皮肤厚”的讨论,我们需要明确科学界限。从皮肤结构来看,表皮层最外层的角质层是关键的屏障结构。健康的“厚”体现在强韧的屏障功能上:结构完整、排列有序的角质层犹如坚实的“砖墙结构”,角质细胞作为“砖块”,细胞间脂质充当“水泥”,共同构建起有效的防御体系。这种结构能锁住内部水分,抵御外界刺激物和微生物入侵。然而,不健康的“厚”则表现为角质堆积过厚或病理性增厚,前者导致皮肤暗沉粗糙,后者则是皮肤异常状态的表现。因此,网络说法“皮肤厚比较好”的内核是正确的,但我们的目标应是追求屏障功能的强韧,而非盲目增厚。

科学养肤的四大支柱

培养健康肌肤需要系统的科学方法和持之以恒的坚持,关键在于构建以下四大支柱:

温和清洁。清洁是护肤的基础,但过度清洁会破坏皮肤屏障。科学清洁应遵循“洗去污垢,保留油脂”的原则。建议选择温和的洁面产品,使用35℃左右的温水,手法轻柔且控制在1分钟内。对于干性及敏感性肌肤,可采用夜间使用洁面产品、晨间温水冲洗的策略。

精准保湿。保湿工作的本质是模拟皮肤的天然保湿系统,通过补充吸湿剂(如甘油、玻尿酸)来抓住水分,同时利用封闭剂(如角鲨烷、神经酰胺)锁住水分。根据肤质选择合适产品至关重要:油性皮肤适合清爽乳液,干性皮肤则需要厚重面霜。最关键的是把握涂抹时机,在洁面后皮肤微湿时立即使用保湿产品效果最佳。

全面防晒。紫外线是导致皮肤光老化和皮肤癌的首要因素,其伤害具有累积性和不可逆性。防晒应遵循ABC原则:Avoid(避免在日照最强时段长时间暴露)、Block(优先采用防晒伞、帽子等硬防晒措施)、Cream(足量涂抹防晒霜,面部用量约为一元硬币大小)。

内在调理。皮肤是身体内部健康状况的镜子。在饮食方面,需要控制高糖食物摄入以减少糖化反应,适量摄取优质脂肪和蛋白质为皮肤提供营养基础,同时增加抗氧化物质摄入。在作息方面,保证7-8小时的优质睡眠至关重要,这是皮肤细胞修复和再生的黄金时期。

损害皮肤健康的常见误区

在追求皮肤健康的过程中,识别和避免损害性行为同样重要。以下是经过科学研究证实的几个护肤误区:

过度清洁与去角质。事实上,这样做会直接破坏皮肤的屏障结构。频繁使用强力洁面产品或去角质产品,会剥离宝贵的角质细胞和脂质,导致屏障功能受损,使皮肤变得敏感。

防晒不足或不当。这样会加速皮肤老化进程,紫外线不仅导致晒黑,更会引起胶原蛋白降解和弹性纤维变性。

护肤品滥用,包括盲目刷酸不建立耐受,同时叠加多种高浓度活性成分,频繁更换护肤品等。这些行为都可能超出皮肤的承受能力,引发刺激反应。

带妆入睡。这会阻碍皮肤夜间的自我修复过程,同时增加粉刺和炎症风险。

不当处理皮肤问题,如用手挤压痘痘。这可能加重炎症反应,导致感染深入真皮层,留下顽固的色素沉着和瘢痕。

不良生活习惯,包括高糖高油饮食,吸烟酗酒、长期熬夜和持续精神压力。这些都

会从内部加剧皮肤的氧化应激和炎症反应。

日常养护小建议

除了遵循基本护肤原则,这几招有助于进一步提升皮肤健康水平:

建立理性的护肤观念至关重要。秉持“少即是多”的原则,在皮肤状态不稳定时,精简护肤流程往往比层层叠加更有效。要学会倾听皮肤的需求,根据其水油平衡状态动态调整护理方案。同时要合理管理预期,认识到护肤品主要解决的是养护问题,对于严重的结构性问题,寻求专业医疗美容可能更直接有效。

环境与习惯的科学管理对皮肤健康有着深远影响。在干燥环境中使用加湿器能有效缓解皮肤水分流失;避免频繁触摸脸部可减少细菌传播;定期更换寝具能控制螨虫和细菌滋生;规律运动则能促进皮肤血液循环,提升营养供给和代谢效率。

情绪与压力的科学管理不容忽视。长期精神压力会导致皮质醇水平升高,进而加剧皮脂分泌和皮肤炎症。通过冥想、瑜伽等科学的压力管理方式,能有效改善皮肤状态。

最后,要建立科学的自查与咨询机制。定期观察皮肤变化,当出现持续不退的红肿、瘙痒或大面积爆痘等症时,应及时咨询专业皮肤科医生,而非盲目尝试网络偏方。

总的来说,健康皮肤并不是追求极致的“厚”或“薄”,而是要构建一个功能完备、稳定强韧的肌肤防御体系,而这些都建立在温和清洁、精准保湿、严格防晒和健康生活方式之上。最有效的护肤投资,不是昂贵的产品,而是日复一日的科学养护习惯和懂得倾听肌肤需求的智慧。通过系统性的科学养护,每个人都能收获那份由内而外的健康光彩。(光明日报)

肩袖损伤:了解这个“沉默”的肩关节杀手

健康科普

在日常生活中,许多人都有过肩膀疼痛的经历,但往往将其归结于“肩周炎”或简单的肌肉劳损。然而有一种常见却容易被忽视的疾病——肩袖损伤,正悄然影响着越来越多的人。无论是经常运动的年轻人,还是年龄渐长的中老年人,都可能成为它的目标。

则主导内旋动作。这四块肌肉协同工作,使我们的肩关节成为人体中最灵活的大关节。

肩袖损伤的类型和原因——不只是运动员的专利

肩袖损伤并非单一疾病,而是一系列病理变化的总称,主要包括:1.肌腱炎:肩袖肌腱因过度使用或摩擦而发生炎症,常见于经常需要举手过头工作的人群,如教师、油漆工等。2.肌腱撕裂:根据撕裂程度可分为部分撕裂和全层撕裂。部分撕裂仅损伤部分肌腱纤维,而全层撕裂则意味着肌腱完全断裂。3.肩峰下撞击综合征:肩袖肌腱在肩峰下空间受到挤压,长期摩擦导致损伤。

导致肩袖损伤的原因多种多样,主要包括:1.退行性变:随着年龄增长,肩袖肌腱血液供应减少,弹性下降,更易损伤。这是中老年人肩袖损伤的主要原因。2.急性创伤:如摔倒时手臂撑地,突然提重物或运动中的意外伤害,可能导致肩袖撕裂。3.过度使用:重复性的举手过头动作,如游泳、网球、棒球投掷等运动,或某些职业性动作,长期累积会导致肩袖劳损。4.解剖因素:有些人天生肩峰形状异常(如钩状肩峰),会增加肩袖受压的风险。5.不良姿势:长期含胸驼背的姿势会减少肩峰下空间,增加肩袖受挤压的可能性。

识别肩袖损伤——症状不只是“疼”

肩袖损伤的表现多样,并非只有疼痛这一种信号。典型症状包括:1.疼痛:多位于肩前外侧,可能放射至上臂。特定动作(如举手过头、背后系扣)时疼痛加剧,夜间疼痛明显,常影响睡眠。2.无力:肩部力量下降,特别是举手、外旋动作困难,严重者可能无法持杯喝水。3.活动范围受限:主动活动(自己抬手)受限,而被动活动(他人帮助抬手)范围基本正常,这一点可与“冻结肩”(肩周炎)相鉴别。4.弹响或卡顿感:肩关节活动时可能出现弹响或卡顿感。

如果有以上症状,特别是夜间痛醒、力量明显下降或症状持续超过2-3周,建议及时就医,以免延误治疗。

诊断与治疗——个体化选择是关键

医生诊断肩袖损伤首先通过特定动作测试肩部力量、活动度和疼痛点,初步判断损伤情况。并结合影像学检查,拍摄X光片排除骨性结构问题,评估肩峰形态。磁共振(MRI)是最准确的检查方法,可清晰显示软组织损伤细节。

肩袖损伤的治疗需根据损伤类型、程度、患者年龄和活动需求等因素个体化选择。保守治疗(适用于大多数患者,特别是部分撕裂和肌腱炎)。1.休息与活动调整:避免诱发疼痛的动作,但不应完全制动,以免关节僵硬。2.物理治疗:强化肩周肌肉(如三

角肌、肩胛稳定肌群),改善肩胛骨控制,纠正不良姿势。3.药物治疗:非甾体抗炎药可缓解疼痛和炎症。4.局部注射:皮质类固醇注射可快速缓解炎症,但不宜频繁使用,以免削弱肌腱。

对于病情较重的患者应选择手术治疗(适用于全层撕裂、保守治疗无效或年轻患者的急性创伤性撕裂)。1.关节镜下肩袖修复术:微创手术,通过小切口在关节镜下缝合撕裂的肌腱,创伤小,恢复快。2.开放手术:适用于巨大或复杂撕裂。值得强调的是,手术并非一劳永逸,术后康复同样重要,康复过程需循序渐进。早期(0-6周),保护修复组织,控制疼痛肿胀,进行被动活动。中期(6-12周),逐步增加主动活动,开始轻度力量训练。后期(3-6个月),强化肩袖和肩胛稳定肌群,逐步恢复功能性活动。重返运动期(6-9个月),专项训练,逐步回归运动或工作。

肩袖损伤作为一种常见但易被误诊的肩部疾病,正影响着各年龄段人群的生活质量。通过了解其基本知识、识别典型症状、采取科学防治措施,我们完全可以避免或减轻其带来的困扰。记住,对肩关节健康而言,科学认知胜过盲目应对,健康的肩关节,是高质量生活的重要保障。(蚌埠市第二人民医院 尹化阳)

胆固醇偏高 是吃鸡蛋惹的祸?

健康饮食

经常有患者咨询“胆固醇偏高了,是不是不能吃鸡蛋了,尤其是蛋黄”,究竟胆固醇偏高是否跟吃鸡蛋有关呢?下面,我们就来详细了解一下。

膳食胆固醇与血液胆固醇

蛋黄中的胆固醇,属于膳食胆固醇。所谓膳食胆固醇,就是存在于食物中的胆固醇,比如含油脂较多的肉类、鸡蛋、黄油和全脂乳制品。另外,在加工肉类中也含有较多膳食胆固醇,比如香肠、腊肉等。

而医院检查出的胆固醇偏高,是指血液中胆固醇含量较高。但人体不是一个容器,

并不是摄入什么都会反映在血液中。研究发现,人体自身脂肪代谢对血液中胆固醇的影响要远大于膳食胆固醇摄入的影响。

当然,这不意味着大家可以毫无节制地摄入富含胆固醇的食物,而应该从整体饮食结构来进行调整。如果您吃很多富含饱和脂肪、糖和钠盐的食物,很少摄入膳食纤维,无疑会增加心脏病的发生风险。相反地,如果您吃很多蔬菜、水果、全谷物,偶尔在面包上涂点黄油,也不会造成很大风险。

还能不能愉快地吃鸡蛋

再回到吃鸡蛋的问题上。吃鸡蛋究竟对血脂代谢和心血管疾病风险有什么影响?

目前,无论是鸡蛋对血脂指标,还是对心血管疾病风险的影响,国内外多项观察性研究结果并不一致。比如,一项基于中国慢性病前瞻性研究项目的巢式病例对照研究发现,摄入鸡蛋与脂蛋白浓度降低有关,平

均每天摄入不超过一个鸡蛋,可降低心血管疾病风险。我国另一项超过50万人的研究显示,每天吃鸡蛋的人和基本不吃鸡蛋的人相比,心血管疾病风险降低11%,心血管死亡风险降低18%。但是,美国一项纳入52万人,随访16年的研究却指出,多吃鸡蛋的人,胆固醇摄入增加,与全因死亡、心血管死亡、癌症死亡风险增加相关。

医学界认为,造成观察性研究结果差异较大的原因,可能是由于这种研究容易受到很多因素干扰,比如欧美人群摄入鸡蛋时,常常与培根、香肠、黄油等高脂肪食物为伍,而亚洲人群摄入鸡蛋,通常与更加健康的饮食模式相伴。

更为令人信服的是随机对照研究表明,吃鸡蛋对血液中胆固醇水平的总体影响很小,大多数关于鸡蛋与冠心病关系的研究结果显示,吃鸡蛋不增加冠心病发病和死

亡风险。

每天吃鸡蛋可以吗

所以,与其计较一个鸡蛋中所含的胆固醇含量,不如更加关注您的饮食结构是否健康,食物中是否含有过多的脂肪、糖或者盐。

不过,关于鸡蛋摄入,我们还是给出具体的建议:对于健康人,我国居民膳食指南建议每周300至350克蛋类,大概平均每天1个鸡蛋,而且是整个鸡蛋,不要扔掉蛋黄。

而对于正在生长发育的儿童青少年,或者有补充蛋白质需要的疾病康复期患者,可以每天吃1至2个鸡蛋。如果您患有高脂血症,或者糖尿病、高血压等慢性疾病,建议按照每天300毫克的总量来控制膳食胆固醇,鸡蛋可以隔天吃1个。对于超重或者肥胖人群,建议每周不要超过6个鸡蛋。

(北京青年报)



新知台

五大管理攻略 守护甲状腺

不少人的体检报告中是不是出现了“甲状腺结节”的诊断提示?别慌,绝大多数结节是良性的,只要正确认识、提前预防、科学应对,就能轻松掌握主动权,消除不必要的恐慌。(人民网)

五大管理攻略 守护甲状腺

——正确认识 提前预防 科学应对——

一、生活方式调整

规律作息

保证每天7-8小时的高质量睡眠,尽量在晚上11点前入睡,避免熬夜。

适度运动

每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动,如快走、慢跑、游泳、瑜伽等,也可结合力量训练。

避免久坐

建议每隔1-2小时起身活动,伸展四肢,促进气血流通。

二、加强饮食管理

均衡饮食

- 多吃新鲜蔬菜、水果、优质蛋白质(如鱼、禽、豆类)等;
- 减少高脂肪、高糖、高盐及油炸类食物的摄入;
- 避免过度摄入刺激性食物(如辣椒、咖啡、浓茶)。

合理碘摄入

- 需根据甲状腺功能调整碘摄入:
- 甲亢患者应低碘饮食,避免食用海带、紫菜等含碘丰富的食物;
- 甲减患者则需在医生指导下适当补碘。

避免激素类药物

- 避免在没有医疗监督的情况下长期使用含雌激素的保健品、食品、化妆品;
- 避免因激素摄入过多影响内分泌系统,增加结节风险。

三、做好情绪调节

保持心态平和

长期焦虑、抑郁、愤怒等负面情绪可能影响内分泌和免疫系统,增加结节风险。可通过冥想、深呼吸、听音乐、与朋友交流等方式缓解压力,保持心情舒畅。

避免情绪波动过大

学会合理宣泄情绪,避免长期压抑。例如,通过运动、倾诉、写日记等方式释放负面情绪,维持情绪稳定。

四、注意环境防护

减少环境污染暴露

雾霾天气或空气污染严重时,尽量减少外出,必要时佩戴口罩。避免长期接触工业废气、汽车尾气、粉尘等有害物质,保持室内空气清新,可使用空气净化器。

职业防护

从事可能接触有害物质的职业(如矿工、化工工人等),需严格遵守职业防护规定,佩戴专业防护装备,定期进行职业健康检查。

五、记得定期体检

定期进行健康体检,包括甲状腺超声、甲功检查等,以便早期发现结节。对于高危人群(如长期吸烟喝酒、有家族病史等),需增加检查频率。

投稿邮箱:czrb9012@163.com