

# 爱自己，从科学护肤开始

皮肤是人体最大的器官，保护着我们机体各种器官免受各种外界因素的侵袭。然而我们对皮肤的正确认知有多少？是否

科学而恰到好处地爱护皮肤？5月25日是由中国医师协会皮肤科分会倡议并设立的“5·25护肤日”。本期健康周刊，带你从医

学角度，重新认识科学护肤。爱自己，从保护皮肤屏障开始。（林清清）

# “抗糖化面膜”能延缓肌肤衰老？

专家：营销噱头！

文/羊城晚报记者 薛仁政 通讯员 江赞

吃过甜点就皮肤泛黄、喝过奶茶就面带细纹？过多的糖分摄入导致肤质变化，如何护肤才能实现“糖分自由”？

近日，记者在某销售平台看到了一款号称能够有效阻碍皮肤糖化的面膜。宣传称含有Orimos抗糖化成分，抵御肌肤糖化率高达91%，阻碍糖分生成、修护肌肤屏障、唤醒肌肤活力一气呵成……如此神奇的抗糖面膜真的能延缓皮肤老化吗？记者专访皮肤科专家对此作出解答。

皮肤的糖化就像“烤面包”

据了解，皮肤糖化是指人体对于糖分过度摄入，糖分没有被及时消耗、代谢完全，剩余的糖与蛋白质相互作用进行的糖基化反应，两者之间不需要经过酶促反应就能直接发生，可以导致皮肤泛黄、起包、粗糙、细纹、皮肤暗淡、无弹性、衰老等。

南方医科大学第五附属医院皮肤科主任医师孙乐栋笑道：“皮肤糖化的原理其实就和烤面包的本质是类似的，是还原性的糖和我们皮肤里蛋白质的某些蛋白质发生了奇妙的化学变化。只不过，烤面包是美味的，而皮肤糖化却给我们带来了很多困扰。”

所谓的“抗糖面膜”，是否能够帮助皮肤有效延缓衰老？“皮肤糖化在皮肤衰老

的过程中起到了多多的作用，这在医学界尚缺乏完全的定论，但可以肯定糖化在皮肤的老化过程中并不起决定性作用。”孙乐栋表示，一方面，影响皮肤糖化、衰老的因素有很多，日晒、抽烟、油炸食品等都会影响皮肤糖化的水平，寄希望于抗糖化来延缓皮肤衰老是不现实的；另一方面，“抗糖面膜”中含有的很多宣称能够抗糖化的成分，都是在体外培养皿或动物实验取得一定效果，但仍缺乏系统性的临床验证，并不能保证其有效性。

防晒是“抗糖化”的重中之重

“从给皮肤抗糖化的角度来看，我们不推荐任何面膜，这一功效更多的是商家炒作的噱头。”孙乐栋说道，防止皮肤糖化、衰老要从日常生活中入手。“防止皮肤糖化、衰老，最重要的一点就是防晒。”据介绍，阳光中的紫外线会促进皮肤中糖基化终产物的形成，是经过研究证明的，对面部皮肤进行有效的防晒，对防止皮肤老化起着至关重要的作用。

“抽烟也可以加速糖基化终产物的形成，二手烟与之相比影响更甚。”孙乐栋说道，日常生活中含油量较高的食品也会促进该物质的产生。

因此，做好防晒、健康饮食，是抵抗皮肤糖化、减缓皮肤衰老更有效的方法。

## “绿茶水疗法”！简单护肤亦高效

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 杨上上

绿茶？现如今这个在网络上含有多重隐喻的词语并不太受女生欢迎，但是绿茶水疗法却实实在在是女生们简单高效护肤的一个秘籍。近日，广州医科大学皮肤病研究所副所长朱慧兰向记者介绍了这个“绿茶水疗法”：“不少皮肤粗糙、色斑暗沉、有黄褐斑等困扰的女性，使用这个方法护肤后，均获得了很好的效果，皮肤问题得到一定程度的改善。”

“绿茶水疗法”到底是如何操作的呢？朱慧兰说，其实很简单，核心就是用绿茶水敷面。具体操作如下：

第一步：先用纱布将20克（相当于三个一元硬币的重量）的绿茶叶包裹好，包裹成团后放入茶壶中，再用一升90℃的纯净水冲泡。泡好后滤出茶水，要避光静置30分钟，等它凉了放入冰箱冷藏后才能使用。记住不能用超过24小时的绿茶水，以免细菌污染。

第二步：先清洁皮肤，用干净的纯棉毛巾或6-8层纱布浸透绿茶水，拧干毛巾或纱布，以不滴水为宜。将毛

巾紧贴于患处或全脸，每次约15-20分钟，注意时间不要过长，避免皮肤过度水合，损坏角质层。每5-10分钟更换一次绿茶湿敷的纱布，使用次数越多，疗效越显著。如果没有足够的时间湿敷，可以用棉签蘸取绿茶水，或将其装入小喷瓶中喷洒在全脸。但不建议使用化妆棉或一次性面膜纸来蘸取绿茶水敷面，以免这些材质导致过敏。

第三步：敷完了绿茶水，皮肤有点干燥怎么办？其实这是正常现象。朱慧兰建议，敷完后用清水清洗，再涂上保湿乳，皮肤就不会干燥了。

朱慧兰说，已发现绿茶水疗法在辅助治疗痤疮、玫瑰痤疮、脂溢性皮炎、日晒伤、光老化、黄褐斑、炎症后色素沉着、接触性皮炎、湿疹等疾病中发挥了重要作用。主要是因为绿茶含有丰富的天然活性物质——茶多酚。这个成分具有抗氧化、抗衰老、抗过敏、抗辐射、抗菌消炎、美容保健、修复皮肤屏障等作用。

## 拯救“口罩脸”，护肤有技巧

文/羊城晚报记者 刘欣宇 通讯员 王薇

防疫碰上夏季炎热，长期佩戴口罩难免引发一些皮肤问题，不少人的脸成了“口罩脸”：有压痕、长期压痕后的色素沉着、红肿痒痒、干燥、擦伤或破溃等。近期又正值皮肤敏感的高发季，广州医科大学附属第五医院皮肤科主任雷水生分享几个护肤建议，帮您远离“口罩脸”。

皮肤干燥？清爽保湿

雷水生介绍，夏季戴口罩时，在口罩接触的皮肤部位，由鼻腔和口腔呼出来的气体不能快速蒸发，局部皮肤温度和湿度升高，皮肤呈现潮湿状态，像敷面膜过久一样。这就容易导致角质层肿胀，破坏细胞屏障，影响皮肤锁水，从而导致皮肤干燥。

因此建议在戴口罩前后涂抹保湿润肤乳，保护皮肤屏障。炎热的夏季不太适合涂抹质地过于厚重、油腻的保湿产品，应选择清爽的产品，以免影响皮肤呼吸。

皮肤擦伤？调整口罩

口罩边缘反复压迫同一区域皮肤，尤其是在鼻部、颧部、耳廓后等皮下脂肪组织不丰富的部位，就容易出现皮肤擦伤或破溃。

雷水生建议佩戴松紧合适的口罩。轻度压痕不需要治疗，但同时应保持皮肤清洁和湿润，防止肌肤再次受到摩擦；局部淤血、皮下出血或者皮肤出现破溃、糜烂，可外用百多邦、夫西地酸等药物预防感染。出现严



## 祛斑先识斑，辨证治斑方法多

文/羊城晚报记者陈辉 通讯员 刘庆灼

每个女人都想拥有无瑕冰雪肌，目前市场上出现了各种祛斑手段，包括激光祛斑、果酸焕肤、淡斑面膜等。广州中医药大学第一附属医院皮肤科陈楚敏医师建议，祛斑先从认识色斑开始。

斑有多种，你知道吗？

色斑是指色素沉着性斑。色斑形成的因素是多方面的，跟遗传、紫外线、激素变化、药物、化妆品使用、某些疾病等相关。

“雀斑”是一个泛称，比较常见的有雀斑、黄褐斑、褐青色痣、太田痣、咖啡斑等。

【雀斑】多为遗传性的色斑，一般分布在鼻子和两颊，呈浅褐色或暗褐色，主要形状为圆形、卵圆形或者呈不规则的形状散布在脸上。

【黄褐斑】多与身体的内分泌有关，尤其是和女性的雌激素水平有关，因此月经不规律、服用避孕药、肝功能受损等都会造成黄褐斑的出现，而紫外线和精神压力也会加重黄褐斑的颜色。

【褐青色痣】是颧部对称分布的黑灰色斑点状色素沉着，好发于颧

部、颧部，多对称分布，无自觉症状。【太田痣】称眼上唇部褐青色痣，多发生于一侧面部，呈褐色、青灰至青蓝色的斑片或斑点。

【咖啡斑】为界限清楚的色素沉着斑，损害为散在分布，形状、数目不一的淡褐色斑。

防治色斑，防晒第一

该如何防治色斑？陈楚敏医师建议，到正规医院皮肤科面诊并选择合适的治疗方案至关重要。

良好的生活习惯对于色斑的预防和治疗至关重要。具体包括几方面：

①做好光防护：涂抹广谱防晒霜，做好打伞、带帽、穿长袖衣物等物理防晒措施。

②保持规律生活方式：合理膳食，调整作息，坚持运动，保证充足的睡眠。

③保持乐观的情绪。心情舒畅，肝气条达，气色才会好。

④合理用药。

治疗色斑方法多

治疗色斑，激光疗法见效快、疗效佳。如临床上常见的短脉冲二氧化碳激光、510nm脉冲染料激光、Q开关Nd:YAG激光和Q开关红宝石激光等具有破坏真皮上部的黑色素颗粒作用，用于治疗色素沉着性皮肤病。当然，激光疗法有其适应症和禁忌症，对于孕妇、瘢痕体质、患有对光敏感疾病等特殊人群不宜使用，临床需听从医生的意见。

用药方面，临床医师会根据患者情况酌情选用适合的方法，如系统应用抗氧化剂（如维生素C、谷胱甘肽）、氨甲环酸、甘草酸苷等或外用氢醌、熊果苷、果酸等药物。

中医中药祛除色斑，多采用疏肝理气、健脾补肾、活血化痰类药物，临床需要辨证论治。以黄褐斑为例，肝郁气滞证治疗上应疏肝解郁、调经理气，方用逍遥散、柴胡疏肝散加减；气滞血瘀证应疏肝理气、化痰通络，方选桃红四物汤加减；脾虚湿蕴证治宜健脾益气、祛湿消斑，方选参苓白术散加减等。外用疗法上，中药可予用7白散或积雪草、白芷、葱豉仁等中药磨粉制成膏霜剂外用或敷面。



广州中医药大学副校长、广东省中医院副院长 张忠德教授

## 春夏之交唇炎，脾虚湿疹怎么办？

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案 小张，35岁，唇炎两年余

小张是北方人，五年前来到广州生活，从此就爱上了广东的老火靓汤，稍有不合适都喜欢喝汤解决。3年前小张检查出子宫肌瘤，手术治疗后身体逐渐恢复，但经常常出现胃部胀满、嗝气等不适。2年前又开始出现嘴唇唇红、痒痒起皮。起初以为是因天气干燥，但每天涂三四次润唇膏，效果都不理想。自从去年秋冬以来，小

张唇部痒痒越来越严重，在某医院皮肤科诊断为唇炎，外涂药膏后效果不显，但一停用又反复，不到半个月，嘴唇又反复红肿痒痒。今年立春以来四肢及躯干上也长了皮疹，部分还有渗液，痒痒难忍，皮肤常被抓破。还经常觉得胃部胀满、大便偏干，稍不注意就出现腹泻、手脚冰凉等不适，于是来广东省中医院找德叔求治。

德叔解谜 内湿与外湿相聚

德叔认为小张的主要问题出在脾。中医认为脾开窍于口，其华在唇。《素问·五藏生成》曰：“脾之合肉也，其荣唇也。”脾的运转正常，则口唇肌肉得以濡养。当脾虚湿化失常，加之岭南地区春夏湿盛，内湿与外湿相聚，湿浊内生上泛则唇部肿胀；脾虚则气血生化之源匮乏，唇失所养就易出现唇部痒痒；脾虚

则血虚，血虚易生风，四肢及躯干起疹；脾虚而运化无力，水湿不化则出现胃部胀满、易腹泻等不适。治疗上，德叔以健脾化湿为主，佐以祛风止痒。小张服中药一周后，嘴唇肿胀、痒痒等明显缓解。随后加大补气健脾，至今已2个月，唇炎未发作，且胃部胀满、大便烂等临床症状明显缓解。

预防保健 妙用祛湿药膳，中药外涂止痒

小满节气，雨水增多，天气闷热潮湿，生活在岭南地区的人们经常会觉得“湿气重”，祛湿药膳便出现在餐桌上。但德叔强调，祛湿也要因人而异。尤其是小张这类因脾虚而出现唇炎、湿疹的人，不宜选择冬瓜、苦瓜、茯苓、薏苡仁等

利水渗湿之品，而应选用陈皮、砂仁、芡实等健脾化湿之品祛湿。若唇部肿胀、痒痒难忍，可用薄荷10克，白花蛇舌草15克，煎煮约30分钟。用棉签蘸取药汁，反复涂抹唇部，每天1-2次，可祛湿止痒消肿之效。

德叔养生药膳房 木棉花陈皮煲瘦肉

材料：猪瘦肉350克，莲藕（鲜品）100克，木棉花20克，陈皮5克，芡实50克，生姜3-5片，精盐适量。功效：补气健脾化湿。烹制方法：将诸物洗净，

猪瘦肉切块放入沸水中焯水备用；上述食材一起放入瓦煲，放入清水约1750毫升，武火煮沸后改为文火煲1.5小时，放入适量精盐调味即可。此为2-3人量。

## 长痘不止“青春期”？全年龄“战痘”！

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 查冠琳

只有年轻人才会有“青春痘”？现代生活场景下，许多年轻人发现年过三十的自己也长了这个“青春的烦恼”。广东省中医院皮肤科主任医师闫玉红表示，“青春痘”“成年痘”，甚至长在不同区域的痘，都有不同方法来处理。

“青春痘”“成年痘”，有何不同？

常被称作“青春痘”的痤疮，其实是皮肤毛囊和皮脂腺发炎的一种表现。闫玉红表示，在中医看来，“湿热”是造成痤疮的重要原因之一，湿热邪气积存在体内不能通过正常的渠道排泄，就会通过皮肤腠理这个“排污口”排出，形成痘痘。

青春期的年轻人确实是痤疮的主力军。很多孩子一进入青春期就开始长痘，主要是因为青春期皮脂腺和毛囊分泌的油脂特别多，容易堵塞毛孔造成炎症，就变成了痤疮；而如果年过三十还总被“成年痘”困扰，则往往与压力过大、睡眠不足、脾胃不好、肌表不透有关。

成年人“战痘”，“配方”不同！

越来越多年轻人发现，自己过了青春期却还一直受到痘痘困扰。闫玉红表示，这其实与内分泌有关。

“具体来说，就是跟压力相关。当睡眠差、抵抗力差时，再加上一些湿热的的环境，就容易长痘。”闫玉红表示，这种“成人痘”以毛囊炎为主，尤其是糠秕孢子菌性毛囊炎，常见于耳后下颏以及前胸、后背等部位，通常是有脓头的大结节。需要进行特异性治疗，包括中药全身调理。

“成年人长痘的体质特点，与年轻人不太一样。”闫玉

红表示，“一般青春期的痘痘，是以肺胃热盛、胃热肺燥为主。而中年人长痘则以肝郁脾虚为主，会伴随一些情绪、睡眠的问题。所以要根据两种不同证型来调节。”

不同部位长痘，反映出不同身体状态？

痘痘一般以面部居多，也会出现在前胸、后背等不同部位。长在不同部位，是否能够反映出身体的不同健康状态？

“在中医学说有五脏阴阳，而我们在临床上观察上，也确实存在这种现象，大家可以对照着作大致判断，但具体还要由医生结合四诊来诊断。”闫玉红解释，比如痘长在额头，大多是心火旺，可以用莲子麦冬饮调理；痘在鼻翼、两颊，大多是脾胃湿热，尤其是面颊部，大多与胃火相关，可以喝山楂茯苓茶调理；痘在唇周、下巴，往往是肾火大，且多是因为熬夜伤了肾阳，肾阴不足，肾火上泛到面部引起的，要调理可以常喝枸杞茶。

Tips：夏日“战痘”，可从脾胃入手

夏天到来，痤疮的高发季节也来临。夏天天气炎热，皮脂腺分泌会更加旺盛。而且在夏天，人们往往更喜欢吃生冷或刺激性食物，脾胃生痰湿也是加重痤疮的原因之一。闫玉红表示，“战痘”可从脾胃入手。尤其是长在面部的痘痘，与脾胃的关系最为直接。

闫玉红格外提醒，“战痘”期间要注意戒糖。甜食过多会令皮脂腺分泌旺盛，堵塞毛孔引起炎症而诱发痤疮。此外，不要长期涂抹激素类或消炎类药物，以免让皮肤产生依赖性，一旦停用甚至出现严重的“激素脸”。



本期目标：医学美容中心

解密地点：南方医科大学珠江新城医学美容中心

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 谢伽蔚

## 医美大热，怎样“先医后美”？

【案例解密】

一天做三个医美项目，脸烂了！

26岁的李佳（化名）戴着帽子、墨镜和口罩，走进了南方医科大学珠江新城医学美容中心。进入诊室后，他问：“医生，你看我这脸还能恢复吗？”当南方医科大学皮肤病医院院长杨斌教授看到李佳这张脸时，被吓了一跳：“满脸的红色皮疹，好像还有很多针孔。”

原来，李佳有痤疮和毛孔粗大的烦恼，他在一家整形美容机构一天之内做了黄金微针、点阵激光和果酸焕肤三个项目。“他们说敷了麻药，三个项目可以在一天内完成，还说绝对没有问

【专家解密】

题。”万万没有想到，三周过去了，还是没有恢复。“很显然，做那么多项目，皮肤耐受不了，你的皮肤屏障功能受损了。我们在临床上，经常遇到这类情况患者，面部出现片状或弥漫性泛红、红斑等，还伴有灼热、刺痛、瘙痒、干燥、紧绷感等症状。”杨斌详细讲解。随后，专家给予其抗炎、保湿、凝胶冷敷以及使用具有修复作用的功效性护肤品等治疗方案，并且叮嘱李佳千万不要再刺激面部皮肤：“此时最重要的就是皮肤屏障的修复，需要一定时间。”

（Q：羊城晚报 A：南方医科大学皮肤病医院院长杨斌教授）Q：目前在医美行业，冲动消费会导致哪些问题？A：近年来，医美消费“抗衰”“无创”等大热。像瘦脸除皱、美白嫩肤、注射美容、去疤除痘等排在医美项目的前列。我们医院医学美容部每年为近10万损害性皮肤患者和求美者提供激光美容、微整与面部年轻化、整形美容等医疗服务。在接诊的患者中，我们发现不少患者在其他医疗机构做医美项目时，往往是冲动消费，导致的皮肤问题层出不穷。第一类就是光电治疗能量过大，导致色素沉着；第二类是过度治疗，像上述案例李佳的情况就是此类，破坏了皮肤屏障，引起敏感皮肤问题；第三类是由操作失误或不规范造成一定的伤害后果，比如肉芽肿性皮炎，严重时可引起失明、鼻头溃烂等。而这些情况处理起来比较棘手。Q：如何理性对待医美消费？A：近年来，医美行业过热过快的发展带来了不少的问题。作为一家三甲公立医院的医美平台，我们坚持“先医后美”的理念，医疗在先，美容在后。先由专业的皮肤科医生了解患者的皮肤状况，制定专业处方，在解决皮肤问题的同时关注美容。

大湾区医院 优秀科室解密

近年来，医美消费“抗衰”“无创”等大热。怎样理性对待医美消费？专家表示，要避免冲动消费。