

编辑:单峰 组版:于荣 校对:林小娟

美丽中国 皮肤先行

夏季护肤养颜有秘诀

5月25日是第十八届“全国护肤日”。本次活动主题为“美丽中国，皮肤先行”。随着科技的发展以及人们对护肤养肤的个性化追求，护肤受到越来越多人的关注和重视。夏季来临，伴随着高温与强紫外线，护肤成为重要话题。近日，记者采访了南通市中医院皮肤科主任姚菁华、南通市第三人民医院皮肤科副主任花卉，从中西医结合的角度，了解夏季护肤的秘诀。

夏季烈日炎炎 皮肤防晒很重要

人类皮肤衰老的主要原因主要分为两大类，自然衰老占10%至20%，光老化占80%至90%。光老化就是由于皮肤长时间受到日光照射而引起的损害，在外观上表现为皮肤粗糙、松弛下垂、出现皱纹、色斑和毛细血管扩张，并可能出现过敏以及各种良性和恶性肿瘤。

“不防晒，会让你又黄又黑，还会长斑，甚至发生癌变。所以想要皮肤年轻健康，首先要做好防晒工作。”市三院皮肤科副主任花卉提醒道。

“夏季长时间在户外活动，有些人面部出现红斑、水疱、脱屑，伴瘙痒，这个时候就要注意自己是否出现了日光性皮炎。”花卉说，日光性皮炎是指由过量紫外线（主要为中波紫外线，即UVB，波长280至320nm）照射皮肤后导致的皮肤急性光毒性反应，从而出现了相应的临床症状。“为避免日光性皮炎，日常活动应做到避免暴晒，在上午10点至下午2点日光照射最强时尽量避免户外运动。”

中医认为，夏季阳气旺盛，人体阳气亦旺，可通过中医药调理皮肤，达到抗晒防护的目的。比如可以食用一些具有清热解毒、滋润肌肤的食材，如绿豆、绿茶、芦荟等，促进体内阴阳平衡，提高皮肤的抗晒能力。

“夏季护肤不仅要关注表面，也需要内外结合，保持情绪舒畅，合理作息，养成良好的生活习惯，有助于提高皮肤的代谢能力，增强皮肤的抵抗力，从而达到更好的防晒效果。”市中医院皮肤科主任姚菁华说。

首先，可以宅在家里不出门（紫外线可以穿透玻璃，在室内也需要防晒）或者避免在紫外线最强的时候出门。其次，充分使用帽子、口罩、眼镜、防晒衣等物品。阳光会从太阳镜的上下两侧照射进来，所以最好选择遮盖面较大的太阳镜。还要选择适合的防晒品，可通过防晒系数（SPF/PA）来选择。出门前10~20分钟就应涂好防晒产品，正确的用量为每次1~2ml，差不多一个硬币大小的量，要有一定的厚度，才能达到最佳防晒效果，且夏季需要重复涂抹防晒霜。另外，中医建议通过体内的阴阳平衡，改善体质，



可选择一些中药调理皮肤，如黄连、白芷、菊花等，制作成茶饮或面膜，具有一定的清热解毒、滋润养肤的作用，使皮肤保持健康状态，在夏季也能有效防范紫外线的伤害。

待在空调房间 应注重肌肤保湿

电脑和空调一直都是皮肤的“隐形杀手”，特别是对于常年待在办公室的白领一族来说，防辐射和保湿是护肤工作的重中之重。夏季，空调在制冷的同时也降低了空气湿度，这会令皮肤中的水分逐渐流失。

“如果室内长时间开着空调，人们的皮肤会变得干燥，容易出现细纹和粗糙的现象。”花卉说，人们应尽量避免长时间暴露在空调风口下，因为冷风会直接导致肌肤水分流失，增加肌肤干燥的可能性。夏季室内保持肌肤水分，既需要外部护理，也需要内部调理，多方位呵护肌肤，让我们在炎热的天气中依然保持水嫩肌肤的同时，享受清凉舒适的空调环境。

夏季要做好肌肤保湿，花卉建议选择清爽、水性的保湿产品，如保湿喷雾或水状乳液，以避免油腻感。另外，多饮水也是保持肌肤湿润的重要方法，应该保证每天喝足够的水。此外，避免长时间暴露在强烈的阳光下，使用防晒霜是合理的选择。最后，应避免频繁使用刺激性的清洁产品和过热的水来清洁

肌肤，以免进一步造成肌肤干燥。

从中医的角度看，夏季肌肤保湿需要综合考虑气候变化、饮食调理和日常护理等方面，可以通过饮食调理、调节作息和日常护理来实现。例如，多吃水果蔬菜如西瓜、黄瓜，保持良好的作息习惯，选择清爽型的天然护肤品等。姚菁华建议，夜晚是人体阴气开始充盈的时间，因此要注意保持良好的作息，早睡早起，有助于肌肤的调理，达到中医保健的目的。

避免色斑形成 暴晒后及时干预

对于肌肤敏感人群，太阳暴晒过后会出现晒斑、雀斑、色素斑、痤疮等。对于有皮肤问题的人，建议及时咨询专业的皮肤科医师，避免非理性购买护肤品，尤其是对于一些美容院私自调配、宣称能够祛斑祛痘的产品，一定要保持谨慎。

“很多爱美的年轻女性，暴晒过后会来医院做补水类美容项目，比如光子嫩肤、水光针等；有祛斑需求的患者，一般选择皮秒或者调Q激光。这些都是科学且常规的护肤方式，在医生的正确操作下能够很大程度上达到理想效果。”花卉介绍。

除了常规医美外，还有一些简单的护理方法可以帮助减少晒斑等肌肤问题。花卉建议，首先，每天早晚用温和的洁面产品清洁面部皮肤，保持清洁和补水是防止晒斑的重要步骤。其次，选择含有有效成分如维生素C和熊果苷的美白产品来改善肌肤色素沉着，减少色斑产生。最后，一定要做好防晒工作，使用SPF值高的防晒霜，并避免在强烈的阳光下暴露时间过长。

姚菁华介绍，入夏后，门诊中儿童皮肤问题呈上升趋势，比较常见的儿童皮肤问题有小儿湿疹、丘疹样荨麻疹、虫咬皮炎、痱子等。姚菁华提醒家长，夏季应提高对孩子皮肤健康问题的重视程度。夏季要注意让孩子保持皮肤的清洁，但避免使用刺激性强的洗面奶和肥皂。衣着宜选择透气性好的棉质衣物，避免穿着过于紧身或合成材料的衣物。此外，夏季应避免食用辛辣刺激性食物，多摄入清淡易消化的食物。最重要的是须避免让孩子长时间暴露在强阳光下，并促进其体内气血调和。

汤蕾



定期奉献“名医
访谈、医疗活动、健康
科普”等精彩视频

针尖上的瑰宝 体验中医针灸

在日常生活中，越来越多的年轻人由于久坐于电脑前、长时间低头看手机等，致使肩颈问题多发。中医针灸可发挥疏通经络、调和气血等功效，还可调节神经系统功能，缓解肌肉紧张与痉挛，对肩颈的正常功能及活动度的恢复有所助益。



扫一扫看视频

医周健闻

新药研发提速 一年4300项 临床试验

据新华社电 我国一年内登记开展的药物临床试验已达4300项，相关部门鼓励进一步提高志愿者参与临床试验的便利度，并要求持续加强全过程规范管理。这是记者5月20日从国际临床试验日宣传活动现场了解到的信息。

当天是第20个国际临床试验日。据介绍，国家卫生健康委近年来在全国支持针对不同疾病的示范性临床试验研究平台，并会同国家药监局等部门不断完善临床研究相关的规范治理体系。

临床试验是以人体为对象、旨在确定药物安全与疗效的系统性试验，关系着新药、新疗法等医疗服务供给。《中国新药注册临床试验进展年度报告》显示，我国药物临床试验的年度登记总量2021年为3358项，2022年为3410项，2023年为4300项，数量持续增长。

中国医学科学院肿瘤医院自1960年开始我国第一项肿瘤新药临床研究以来，迄今共进行了4700多项临床研究。据统计，已有184种抗肿瘤新药通过该医院的临床研究成功上市，占国产抗肿瘤药物的七成以上。