

夏天到了 恼人的鸡皮肤该如何改善

■ 杨 萌

转眼又到了露胳膊露腿的季节。这时候全副武装把自己包裹起来的人,不一定是想防晒,也不一定是因为体毛重,而有可能是因为鸡皮肤。别人的胳膊腿儿细嫩光滑,自己的皮肤不仅泛红,还有密密麻麻的小凸起……这种恼人的鸡皮肤,到底能不能祛除?

当肌肤变成“鸡肤”

鸡皮肤看起来虽和鸡皮疙瘩相似,但鸡皮疙瘩在情绪激动或受到寒冷刺激时形成,过一会儿就能消失,鸡皮肤却顽固得多。

医学上,鸡皮肤被称为“毛周角化症”,是一种常见的慢性毛囊角化性皮肤病。有数据显示,全球50%~80%的青少年、40%的成年人有不同程度的毛周角化。也就是说,世界上近一半的人都被鸡皮肤困扰。

鸡皮肤的形成,主要是由于毛囊周围角质增厚,角质未能正常剥落,从而形成角栓,堵塞毛孔,形成一个个皮肤表面的凸起。这些凸起的小疙瘩里,可能含有一根或多根扭曲的毛发。

鸡皮肤最常出现在上臂的外侧、腿部、背部,甚至会出现颈部和脸颊两侧。有一些人两腮皮肤颜色较深且较粗糙,也属于鸡皮肤的一种。

鸡皮肤既不会让人产生痛痒感,也不会发生病变,只是严重时会使毛孔呈暗红色,皮肤更易干燥。

长出鸡皮肤 与多种因素有关

鸡皮肤大多开始于儿童期,青春期发病率最高。一

般来说,鸡皮肤的症状到30~40岁后会逐渐减轻,但不会完全消失。目前认为,它与内分泌代谢异常、维生素A缺乏、遗传等因素有关,较胖的人更容易出现这种情况。

先天形成

先天的鸡皮肤是基因自带的,属于一种常染色体显性遗传的皮肤病。先天的鸡皮肤有很大的可能是从父母那里遗传来的,也有很大的可能会遗传给下一代。

后天形成

后天形成的鸡皮肤,大多是因为缺乏维生素A,或者皮肤过于干燥而导致的。也有可能是因为某种原因导致皮肤新陈代谢缓慢,从而引起鸡皮肤。

鸡皮肤患者需注意4个方面

别看鸡皮肤外表粗糙,实际上却十分脆弱。只要外界稍微刺激一下,它就能长出更厚的角质层,甚至变成其他皮肤病。

不要抓挠

因为鸡皮肤特殊的“触感”,有些人会忍不住去抠。这样容易导致皮肤受损,使毛孔周围的组织水肿,毛孔开口变得更小,更容易堵塞,产生粉刺、毛囊炎等问题。而且,抠破小疙瘩很容易留下黑色素沉积,让本来就不美观的皮肤“雪上加霜”。

不要用力搓澡

搓澡不仅无法改善毛周角化,还可能会使皮肤表皮受到伤害,“赶走”人体表面为数不多的健康油脂,让细菌、真菌乘虚而入,引起皮肤感染。破坏了皮肤这层保护屏障,还会使皮肤干燥,容易出现皮肤瘙痒和皮炎、湿疹。

温和去角质

使用去角质的产品,可以帮助改善角质堆积的情况。可以用含有水杨酸、异维A酸、果酸等成分的药膏、保养品涂抹皮肤。刚洗完澡时,皮肤含水量高,角质也变得软化,这时涂抹药膏会有较好的效果。

需要注意的是,这类产品有一定的刺激性,最好在正规医院皮肤科医生的指导下使用,从低浓度、小面积开始点涂使用,让皮肤有个适应过程。如果出现大面积发红、脱皮、瘙痒刺痛,应立即停用并复诊。备孕、怀孕和哺乳期女性应避免使用。

做好皮肤保湿

鸡皮肤缺水又缺油,日常除了使用药物,还要注意保湿。经常抹润肤乳,能避免皮肤干燥,防止水分蒸发,减少角质生成。另外,洗澡时最好不要用碱性过强的香皂和沐浴乳,水温不要过热,避免洗掉过多的油脂。平时也可以口服维生素A,或多吃富含维生素A的食物,以保持皮肤滋润。

早睡早起 不易抑郁

新华社北京电 (记者 李雯)世界卫生组织官网公布的最新数据显示,抑郁症是一种常见的精神疾病,影响着全球2.64亿人。而美国一项新研究显示,对于习惯晚睡的人而言,如果能将就寝时间提前1小时,就可以将罹患抑郁症的风险降低23%。

此前有研究显示,无论睡眠时间持续多久,“夜猫子”患抑郁症的概率是喜欢早睡早起的人的两倍。

美国布罗德研究所等机构的研究人员追踪了约84万人的睡眠情况,并评估了他们基因中的一些遗传变异,这些变异可能会影响人们的作息类型。调查显示,他们中33%的人喜欢早睡早

起,9%的人则是“夜猫子”。总体而言,这些人的平均睡眠中点,也就是就寝时间和起床时间的中间点是凌晨3点,大约晚上11点就寝,早上6点起床。

研究人员随后追踪了这些人的医疗记录,并做了他们有关抑郁症诊断的调查,结果发现喜欢早睡早起的人患抑郁症的风险比较低。研究尚未明确更早起床对本来就早起的人是否有进一步的效果,但对那些睡眠中点处于中间或者较晚范围的人来说,睡眠中点时间每提前1小时,罹患抑郁症的风险降低23%。例如,一个通常凌晨1点就寝的人改为午夜零点就寝,而睡眠持续时间不变,就可以将风险降低

23%。这项研究已刊登在《美国医学杂志·精神病学卷》杂志上。

此前有研究表明,早起的人在白天受到更多的光照,会影响激素分泌,从而改善情绪。参与研究的布罗德研究所的赛琳·维特林建议,人们如果想要早睡早起的话,可以走路或骑车去上班,晚上调暗电子设备,以保证白天明亮,晚上黑暗的环境。

世卫组织官网公布的最新资料显示,抑郁症以持续悲伤、缺乏兴趣或乐趣为特点,可能扰乱睡眠和食欲,是全球人类致残的主要原因之一。抑郁症与肺结核、心血管疾病等健康问题有着密切的关系。

儿童运动项目 不宜成人化

新华社长沙电 (记者 帅才)开设蹦床兴趣班、给幼儿进行“叠罗汉”训练、市场上随处可见的儿童攀岩训练营……记者调查发现,许多培训机构推出了一些成人化的儿童运动项目,练习者低龄化趋势明显。

湖南省人民医院儿科门急诊主任曾赛珍告诉记者,近年来,儿科接诊的运动损伤的患儿增加,其中有儿童在练习蹦床时不幸发生关节严重损伤。需要注意的是,青少年、儿童的骨骼相对于成人骨骼来说更柔软,在进行一些激烈运动时更容易骨折变形。幼童盲目进行蹦床培训容易造成肘关节和踝关节损伤,不建议10岁以下的孩子选择蹦床、“叠罗汉”等运动项目。

湖南省人民医院关节与运动医学科康复治疗师王洪涛建议,对于小学生和幼儿园儿童,应该结合自身生长发育特点,选择一些提升平衡感和灵敏度的运动,如慢跑、跳绳、仰卧起坐、抛球、踢球、丢沙包、健身操等,不宜进行举重等负重训练,也不宜选择拉丁舞、蹦床等成人化的运动项目。

中南大学湘雅三医院儿科副教授陈志衡建议,暑期即将来临,青少年、儿童要格外注意运动安全,不要游野泳,也不要酷暑时节进行激烈的户外运动,儿童在运动前,要注意热身、运动量和运动保护,以免造成运动损伤。

不同人群吃花生养生有讲究

■ 于 康

不同身体条件的人,吃花生的方法和数量也不尽相同。一般健康成人,一天内不超过50克是安全的。

高血脂症和糖尿病患者,一天吃的总花生量,按照花生米的重量来计算,一般不要超过20克。15~20克足矣,这个量大概是30粒左右的花生米。不能吃油炸花生米,可以吃水煮的。

胆囊炎患者在急性发作期是禁食花生的。在做胆囊手术之后,两至三个月内尽量不吃花生,否则可引起胆囊炎的复发。

消化不良的人如果摄入的花生

量大,比如超过25克,可能会出现肚子胀或食欲减退等情况。所以,消化不良的人要根据身体情况自己做判断,可以先吃一点试试。

最后是儿童。儿童也属于特殊人群,正是长身体的时候,每日吃花生的量应是成年人摄入量的一半以下,建议儿童不要超过20克,而且吃的时候一定要谨防气道堵塞。

