

□专家解惑

皮肤紧绷和干燥该补水还是补油?

天气寒冷干燥,不少人的皮肤也紧绷绷的,我们都知道保湿补水很重要,但“补油”你听说过吗?最近,“以油养肤”在网络上火了起来,不少网友分享了自己“以油养肤”的方法、步骤,可使用后的效果也是有好有坏。有人说自己皮肤明显水润了不少,也有人表示自己不停地长闭口、冒油、出痘,它到底是护肤新宠还是“智商税”?南京明基医院皮肤科主任康莉在接受记者采访时表示,从皮肤科医生的角度来说,油的使用也要分人群,最好在了解自己的皮肤状况后正确选择油的种类,以免适得其反。

“有润肤作用的油主要有两大类,分别是植物油和矿物油。植物油常见的有橄榄油、杏仁油、葡萄籽油等;矿物油在很多护肤品里都会用到,比如凡士林、石蜡等,一般不单独外用。”康莉主任介绍,不同的植物油由不同的植物提取,可能有些偏厚重一些,有些稍微清爽一些,它们适用于不同的人群。

如果皮肤干燥,用油确实是个不错的选择。但如果是油性皮肤,就要对油有针对性地选择,因为油会在皮肤表面形成保护膜,防止水分流失的同时,也等于把皮肤“封闭”了,如果是痘痘肌或存在一些感染的皮肤,用油后反而会导致情况更严重。“对于油性皮肤而言,可以使用荷荷巴油、圣约翰草油等相对清爽并含有抗炎成分的植物油,它们对青春痘甚至油性头皮都有一定的效果。但需要注意的是,使用之前建议先在手臂内侧或耳后等敏感部位进行小范围测试,因为有些人可能会有过敏或刺激反应。”康莉主任说。

用来养肤的油,其使用效果跟个人肤质有很大关系。如果是混合性皮肤,可以选择相对清爽一些的植物油,如葡萄籽油、向日葵籽油等;如果是干性皮肤,可以使用橄榄油、杏仁油、山茶油等。

康莉主任还提醒,油的使用还有两点要注意:一是正确保存,要密封避光保存,特别是夏天等高温环境,油很容易变质,油酸含量可能过高,使用后对皮肤会产生一定的刺激,反而会增加皮肤的失水量。避免大包装使用,防止污染;二是过敏问题,理论上讲,所有的油都可能使人过敏,如果本身就是容易过敏的人,在使用前先取一小部分在手腕内侧或者耳后测试,最好能连续测试5天~7天,如果没有反应,再大范围使用,在用的过程当中如果出现了瘙痒、红肿等不适,需及时停用。

“有些油既可以食用也可以外用,比如芝麻油、橄榄油等,但食用油和外用油在提炼和保管方面存在明

显差异,所以不建议长期以食用油来代替外用油来养肤。”康莉主任补充道。

那么,对皮肤的保湿补水而言,油和水到底哪个更胜一筹?对此,康莉主任说,油类物质本身并不含有水分,不能直接增加皮肤的水分含量,无法直接为皮肤提供“水合作用”。如果只依赖油类,皮肤可能依然会感到干燥或紧绷,也就是说,单独使用油类可能无法满足皮肤的全面保湿需求。“可以喷水后外用油以锁水,而含油的水分更容易被皮肤吸收。”

其实,我们日常使用的护肤品也大多是由多种矿物油、植物油及甘油、水等按照一定比例混合而成,比如乳液就是以水为主,加入少量油性成分;而膏剂则是油包水,油性成分较多,锁水与封闭性好,适合干燥缺水皮肤及冬季;霜剂则介于两者之间,适合中性肌肤与春季或早秋季节。

据《扬子晚报》

52天婴儿喝蜂蜜水中毒抢救

专家提醒,对于小年龄的孩子尤其是3岁以下小宝宝而言,最好不要轻易在水中添加其他食材甚至是药材

据报道,近日河南一名仅52天的宝宝因喝了加入蜂蜜的白开水导致肉毒杆菌食物中毒,出现了严重腹胀并呼吸困难,情况危急。记者在采访中发现,因喝蜂蜜水或吃蜂蜜导致中毒的情况时有发生。专家提醒,肉毒杆菌中毒是细菌性食物中毒中最凶险的一种。同时,对于小年龄的孩子尤其是3岁以下小宝宝而言,最好不要轻易在水中添加其他食材甚至是药材。

报道中写道,患儿小林林(化名)在确诊肉毒杆菌中毒后进行了气管插管和机械通气,虽解决了呼吸问题但腹胀症状仍未缓解,且瞳孔对光反射消失,病情复杂。

“我们接诊的肉毒杆菌中毒患儿各年龄段都有,从轻的眼睑下垂、面部肌肉麻痹到重的呼吸肌麻痹、全身麻痹,我们都碰到过。”南京市儿童医院急诊科李灼主任解释,在蜜蜂采集花粉酿蜜,以及蜂蜜加工过程中都可能在蜂蜜中混入肉毒杆菌。肉毒杆菌主

要生活在厌氧的环境,比如罐装或腌制、低酸性食物,以及肉类鱼类加工制品中,如果没有经过规范消毒,肉毒杆菌的孢子存留下来就会开始繁殖并产生毒素。开封后的蜂蜜储存不当受到污染,也会造成肉毒杆菌繁殖,产生毒素。

作为细菌性食物中毒中最凶险的一种,专家告诉记者,肉毒杆菌中毒后是一个渐进的过程。刚开始可出现头晕、头痛、全身无力,继而视力模糊、眼睑下垂、言语不清、吞咽困难,严重者会因呼吸肌麻痹造成呼吸衰竭。李灼主任指出,如果发展到全身麻痹的地步则需要使用呼吸机,恢复过程可能需要3个月以上,因此肉毒杆菌中毒的危害不容小觑。

记者注意到,试图给宝宝喂蜂蜜水的家长并不在少数,采访中他们很多都表示,是在宝宝出现便秘后喂的蜂蜜水。对此李灼主任也指出,“蜂蜜水能缓解便秘”这一观点本身就值得

商榷。“有些人是觉得渗透压高,但是很多情况是被吸收了,不一定能缓解便秘。”他提醒广大家长,便秘的原因有很多,比如奶粉因素、胃肠道菌群紊乱、肠道本身的发育问题,需要分析具体原因再寻找解决方式。“但因确实有中毒风险,1岁以下小宝宝都不建议食用蜂蜜。”专家强调。

宝宝的饮食安全一直以来都是家长们普遍关心的问题。在日常接诊中,李灼主任发现很多家长仍存在误区,能否喝水也是其中较为常见的一类疑惑。“实际上小婴儿是可以喝水的。”专家称,如果宝宝小便很多又不黄,可以不额外喂水。但如果小便又黄又少,就可以适量喂水,待小便恢复正常就可以不喂。“奶的浓淡情况、冲调比例、环境温度湿度、个体的水分消耗情况都不一样,因此喂水量也不能一概而论,可以根据小便量来判断。”

据《扬子晚报》

聚餐共吃一桌菜要防幽门螺杆菌

假期里聚餐这么多,如果有人携带了幽门螺杆菌(Hp),会不会传染?感染了怎么办?要不要查?要不要治?怎么治?广州医科大学附属市八医院消化内科主任、主任医师谢飏表示,幽门螺杆菌感染虽然是一种感染性疾病,但也无须过于害怕,Hp感染可防可治,及早发现并诊断Hp感染,及时有效根除Hp,对防控胃癌有重大意义。

口口传播是主要传播途径

谢飏介绍,幽门螺杆菌是一种微小的、螺旋形的革兰阴性细菌,主要藏在唾液、牙菌斑、胃和粪便里,通过人的口腔或粪便传播。

多数Hp感染者无症状和并发症,部分人会出现口臭、上腹部不适、反酸、嗝气、恶心、呕吐、腹胀、食欲不振等症。

幽门螺杆菌感染可能导致胃十二指肠疾病。Hp感染者几乎都存在慢性活动性胃炎,即幽门螺杆菌胃炎,感染者中15%~20%发生消化性溃疡,5%~10%发生消化不良。

Hp感染也是胃癌和胃黏膜相关淋巴样(MALT)淋巴瘤的重要危险因素,约有1%发生胃恶性肿瘤。Hp感染还可能引起不明原因缺铁性贫血、原发性免疫性血小板减少症、维生素B₁₂缺乏症等。

口口传播是幽门螺杆菌的主要传播途径。共同进餐时不使用公筷、接吻都可能传播幽门螺杆菌。幽门螺杆菌还可以在牙菌斑和龋齿上生长繁殖,所以要认真刷牙,且不可共用牙刷。进食半生不熟的肉制品也有可能感染。

另外,粪便中存活的幽门螺杆菌如果污染了水源或食物,可令饮水者或食用者感染幽门螺杆菌。不清洁的哺乳、口对口喂食、咀嚼后喂食、亲吻婴儿口唇或使用大人的餐具、吸管等喂食都有可能造成幽门螺杆菌感染。

诊断常用13C尿素呼气试法

如何确定是否感染了幽门螺杆菌?谢飏介绍,可通过胃镜活检或者13C、14C尿素呼气试法来确诊,其中13C尿素呼气试法,是目前临床最常用方法之一,具有无创、准确、特异、快捷等特点。

如果确诊,目前我国推荐根除Hp的一线治疗方案为四联疗法:包括两种抗生素+1种铋剂+1种质子泵抑制剂,疗程为14天。需遵医嘱,按时服药完成一个疗程,不要轻易中断治疗,否则杀菌不完全而且促使细菌产生耐药性,给今后治疗带来更大困难。同时,改善饮食习惯,保持饮食卫生,增强免疫力,有助于预防再次感染。

预防感染 提倡公筷和分餐制

怎样才能避免感染幽门螺杆菌?谢飏介绍,可从以下几点做起:

1.切断传播途径。饭前便后洗手,尽量避免在外就餐,提倡公筷、分餐制,注意手卫生。

2.良好生活习惯。避免喝酒、吸烟等不良习惯,规律饮食和作息。

3.避免亲人间传播。如家中有人感染了幽门螺杆菌,其他家庭成员也需要及时进行检测。一定要避免口对口喂食等不良习惯。据《广州日报》

2月15日金星将以昏星姿态迎来最亮时刻

2月15日,金星将以昏星姿态迎来最亮时刻,在黄昏后的西南方天空中,璀璨如宝石,光亮似明珠。即使是在光污染较为严重的城市,金星的辨识度也会非常高,肉眼可以轻松看到。

金星是地球的近邻,它有时是晨星,黎明前出现在东方天空,被称为“启

明”;有时是昏星,黄昏后出现在西方天空,被称为“长庚”,所以《诗经》中说“东有启明,西有长庚”。从2024年下半年至2025年3月下旬,金星一直是昏星,在西边天空“恪尽职守”。

中国天文学会会员、天文科普专家修立鹏介绍,金星与地球的会合周期是

584天左右,在这期间金星会有两次最亮,而且两次最亮间隔很短,一次是作为昏星最亮,一次是作为晨星最亮。

“15日傍晚,除了用肉眼观赏外,有条件的公众如果使用小型天文望远镜观察,金星看起来就像一个月牙。”修立鹏说。

据新华社