

皮肤问题别只看表面 中医教你科学防护

对付恼人的皮肤病,传承数千年的中医药经验丰富。国家中医药管理局6月16日举行的发布会上,中医专家详解如何内调外养、科学护肤。

皮肤为“镜”:脏腑气血盛衰反映

在中医看来,皮肤是人体内部脏腑气血盛衰的外在反映。

新疆维吾尔自治区维吾尔医医院皮肤诊疗中心主任吐尔逊·乌甫尔举例说,辛辣食物入胃会助长“肺胃蕴热”,而肺主皮毛,胃经又经过面部,这种内热沿经络上蒸到面部,就会长痘;熬夜伤“阴”,导致虚火往上冒,所以熬夜后容易脸色差、长斑。

不过,皮肤问题也并非“一个症状对应一个病机”那么简单。吐尔逊·乌甫尔说,中医不会只盯着皮损的“局部”,而是从整体出发判断脏腑失调情况,而后“内调外治”双管齐下治疗。

“皮肤痒并不只是湿气这一个原因。”首都医科大学附属北京中医医院皮肤科主任周冬梅举例说,荨麻疹的瘙痒主要与“风”有关,而老年人皮肤干燥瘙痒往往是因为气血不足、不能濡润肌肤,因此,出现问题应找专业中医医师面诊。

专家还提示,慢性皮肤病反复发作是全身气血失调、脏腑功能紊乱和情志不畅的综合体现,可通过中医健身功法改善失衡状态。日常保养皮肤可多吃新鲜蔬果,适当摄入偏凉性食材,少吃甜食及油炸、辛辣食物。

个性方案:因人制宜、辨证调理

皮肤病成因复杂、种类繁多,各类人群好发疾病不同。



在北京市荣华街道智慧康养机器人养老驿站内,一名社区居民跟随一款智能设备练习八段锦。

新华社发

中国中医科学院西苑医院副院长宋坪介绍,中老年人易患带状疱疹,在急性期治疗上,刺络拔罐、火针疗法、中药外敷等中医外治法尤其“简、便、验、廉”;对于带状疱疹后遗神经痛,可采用内服中药或针刺、艾灸、穴位注射等外治法。

青少年中常见的青春痘,则需分型辨证调理。周冬梅举例说,红色丘疹、脓疱伴口渴、口臭者,需清泻肺胃;皮肤特别油并伴便秘、口苦者,应清热利湿、健脾除湿;长期熬夜、痘色暗红、反复不愈者,宜滋阴降火。

对于爱美女性而言,中医美容除了内调的中药,还可用白茯苓、珍珠粉等打成细粉,调成面膜,帮助淡化色斑、提亮肤色;或以针灸刺激面部及身体特定穴位,对面部松弛、细纹等都有改善作用。

夏日护肤:急慢分治、内外合治

夏季高温高湿、日晒增强,湿疹容易反复发作、瘙痒难忍。

“中医治疗湿疹的核心思想是‘急慢分治、内外合治’,急性期重在清热利湿止痒,缓解期重在健脾养血润燥。”北京市丰台区蒲黄榆社区卫生服务中心主任医师刘宏说,生活中应“管住嘴”,少食辛辣食物和牛羊肉、冷饮等;“管住手”,痒时不抓挠;“管好情绪”,尽量放松心情。

对于蚊虫叮咬带来的皮肤问题,中医也有不少“妙招”。比如,以鲜薄荷叶捣烂外敷叮咬处,能快速缓解瘙痒,带来清凉舒适感;用野菊花水湿敷叮咬形成的较大包块或红肿硬结,能有效消肿散结。

来源:新华社

专家呼吁科学减重:关注腰围 告别“唯体重论”

“肥胖不只是简单的脂肪增多,还会造成脂肪异位沉积,进而诱发全身多种慢性疾病。”广州医科大学附属第三医院内分泌代谢科主任张莹近日指出,体重管理不能简单理解为短期追求数字变化,应关注腰围、代谢指标、合并症风险以及患者能否长期坚持,这样才能真正实现从“减下来”到“稳下来、健康下来”的转变。

肥胖早已被世界卫生组织认定为一种慢性疾病。张莹称,肥胖不仅会引发糖尿病、脂肪肝、痛风等代谢类疾病,还会严重影响生殖系统,增加焦虑、抑郁及睡眠呼吸暂停综合征的风险。

在减重过程中,不少人陷入了“唯体重论”的误区。张莹提醒,体重和BMI存在一定的迷惑性,部分人群体重达标却存在体

脂超标、肌肉量不足的“隐性肥胖”。

“腰围可以直观反映中心性肥胖程度,代表内脏脂肪的堆积情况,腰围减少就意味着内脏脂肪得到改善。”张莹建议,大众应同时监测腰围、观察衣物松紧变化,有条件的可定期检测体脂率和内脏脂肪含量,多维度判断减脂成果。

针对部分人群过度依赖减重药物的现象,张莹指出,无论是否使用药物,合理饮食、规律运动、作息管理都是体重管理不可替代的底层支撑,“如果只依赖药物、忽视健康生活方式,一旦停药或者脱离管控环境,体重很容易反弹”。

不过,对于反复减重失败或合并代谢异常的人群,单纯依靠生活方式干预往往不够。张莹表示:“规范使用减重药物可以

帮助改善异常食欲调节和代谢状态,为患者创造更有利的减重条件。”

近年来,代谢病领域的新型治疗药物陆续问世。例如,基于诺贝尔奖成果研发的偏向型GLP-1受体激动剂等新型药物,通过独特的机制,在实现强效减重的同时,有望改善患者的胃肠道耐受性,帮助患者更好地坚持长期治疗。

“人体减脂是全身性的生理过程,不存在绝对的局部减脂。”张莹表示,对于腹部脂肪堆积的人群,在全身减脂的过程中,腰围的缩减变化会最为突出。可以在全身减脂的基础上,开展平板支撑等核心训练,强化腹部核心肌群,进一步优化腰腹线条,改善局部肥胖外观。

来源:中国新闻网